

Efektivitas *Art Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja yang Agresif Ditinjau dari Kepribadian *Big Five Personality* pada SMP “X” di Surabaya

Luluk Setyowati¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

¹Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

²Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

³Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: luluksetyowati2020@gmail.com¹, noviekayati@untag-sby.ac.id², dyanevita@untag-sby.ac.id³

Article History:

Received: 20 Maret 2025

Revised: 08 Mei 2025

Accepted: 20 Mei 2025

Keywords: *Terapi Seni, Pengaturan Emosi, Remaja, Perilaku Agresif, Kepribadian Lima Besar*

Abstract: Penelitian ini berfokus pada penilaian dampak terapi seni dalam meningkatkan kontrol emosi pada remaja agresif dan menguji perbedaan peningkatan regulasi emosi berdasarkan Kepribadian Lima Besar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen satu kelompok, dengan melakukan pengukuran awal dan pengukuran akhir. Sampel penelitian terdiri dari empat subjek, masing-masing dua individu dengan kepribadian teliti dan dua dengan kecerdasan, dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan skor regulasi emosi dalam kategori sedang hingga sangat tinggi. Instrumen DERQ digunakan dalam proses pengumpulan data, yang kemudian diolah dengan teknik analisis statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Ranks dan Uji Mann-Whitney U. Hasil penelitian: Hipotesis pertama: Uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan nilai $Z = -1,841$, $p = 0,066$ ($p < 0,05$) yang berarti tidak ada perubahan yang signifikan setelah tindakan dilakukan, sehingga Terapi Seni tidak efektif dalam meningkatkan regulasi emosi agresif remaja. Hipotesis kedua: Uji Mann-Whitney U memperoleh $p = 0,439$, yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam peningkatan regulasi emosi antara individu dengan kepribadian teliti dan intelektual setelah diberikan intervensi Terapi Seni.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mengalami berbagai perubahan, baik dalam aspek fisik, kognitif, seksual, maupun emosional. Pengaruh dari perubahan salah satunya adalah perubahan emosi yang tidak stabil. Mayoritas remaja mengalami permasalahan emosi yang tidak stabil sebagai konsekuensi dari penyesuaian diri terhadap perilaku dan harapan sosial yang baru (Uci & Safira, 2019). Wilayah otak yang terlibat dalam pembentukan dan pengaturan pengaruh, termasuk sistem *limbik* dan korteks

prefrontal, mengalami perkembangan struktural dan fungsional yang berkepanjangan dan mempengaruhi regulasi emosi remaja (Ahmed dkk., 2015). Masa remaja awal cenderung mengalami fluktuasi emosi atau emosi yang naik turun, mudah terpancing emosinya atau meledak-ledak (Ananda, 2017). Masa remaja adalah periode di mana individu semakin rentan terhadap psikopatologi internalisasi dan eksternalisasi yang berkaitan dengan pengaturan emosi yang tidak memadai, seperti depresi, kecemasan, dan perilaku anti sosial (Ananda, 2017).

Regulasi emosi remaja cenderung negatif salah satunya disebabkan oleh perlakuan kekerasan emosional yang dibuktikan dari hasil penelitian (Alfianur dkk., 2020) yaitu dari 30 remaja 17 orang (56,7%) mendapatkan perlakuan kekerasan emosional berisiko 10,8 kali untuk melakukan kenakalan remaja berat seperti terjadi pada Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Bina Remaja Marsudi Putra Tengku Yuk Pekanbaru. Penelitian lain dilakukan di Inggris menunjukkan bahwa satu dari 10 anak yang berusia 5-16 tahun di diagnosa memiliki masalah kesehatan mental. Lebih dari separuh anak-anak dan remaja memiliki masalah perilaku (5,8%), 3,7 % memiliki masalah gangguan emosi (kecemasan, depresi) dan 1-2% memiliki masalah *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) (<https://www.rcn.org.uk/ProfessionalDevelopment/publications/pub-003311>). Penyebab lainnya adalah ketidakmatangan kognitif remaja pada usianya sering kali menyebabkan remaja kurang dapat mengendalikan diri, tekanan dan kondisi lingkungan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan untuk populer serta keinginan untuk diterima. Kondisi tersebut menyebabkan remaja cenderung emosional dalam menanggapi permasalahan atau konflik (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Hasil penelitian (Kamilah & Ratnasari, 2023) mengungkapkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa umumnya berkategori sedang. Hal ini tampak dari berbagai perilaku yang ditunjukkan siswa, seperti perkelahian, keluar kelas saat jam pelajaran, merokok di lingkungan sekolah, sampai dengan tindakan mencuri. Sesuai dengan temuan di lapangan, para peneliti menemukan bahwa 65,8% dari 214 siswa memiliki tingkat regulasi emosi sedang, sedangkan 24,4% menunjukkan regulasi emosi yang rendah. Akibatnya, remaja cenderung bertindak berdasarkan emosinya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, emosi negatif lebih dominan dibandingkan emosi positif, yang semakin mendorong mereka untuk bereaksi secara impulsif dalam berbagai situasi.

Hasil pengamatan dan wawancara guru BK pada bulan Juli 2023 mengenai permasalahan remaja awal adalah remaja sering mengeluhkan masalah pertemanan, Perilaku remaja yang cenderung emosional dan kurang sopan dalam menanggapi teguran guru, sikap siswa yang cenderung emosional dalam menyelesaikan masalah perilaku seperti usil, bullying. Selain itu juga masalah pelanggaran siswa terhadap aturan, kurang pahamnya siswa mengenai etika dalam bergaul. Semakin tahun permasalahan siswa semakin beragam seperti *addicted gadget*, tontonan video yang mengarah pada pornografi, dan masalah rokok. Permasalahan yang akhir-akhir ini sering muncul adalah kurang pahamnya siswa terhadap sikap pelajar yang seharusnya, *peer attachment*, emosi remaja dalam interaksi dengan teman dan *self-injury* yang dikenal dengan *barcode*. Selain itu juga ditemukan saat pembelajaran seni budaya mewarnai bahwa penentuan warna dan goresan yang dilakukan anak-anak menggambarkan permasalahan yang dimiliki seperti penentuan warna, tekanan ketika menggambar. Misalkan : ketika melukis menggunakan warna hitam, setelah diberikan pertanyaan alasan pemilihan warna, diketahui menggambarkan ekspresi emosi karena permasalahan keluarga yang dimilikinya.

Data awal yang diperoleh pada bulan Juli 2023 dengan menggunakan *strength and difficulties questioner* (SDQ) pada sebuah sekolah SMP Negeri "X" di Surabaya menunjukkan

sebanyak 400 siswa dari kelas 8 dan 9 menjadi peserta dalam penelitian ini terdapat 14% siswa memiliki permasalahan emosional, 25% siswa mengalami masalah perilaku, 20% siswa mengalami masalah *hyperactive inattention*, 33% siswa mengalami permasalahan dalam berinteraksi sosial, dan sekitar 16% siswa memiliki kemampuan pro sosial yang positif.

Menurut (Rubiani & Sembiring, 2018) menyatakan bahwa fenomena yang terjadi pada remaja adalah remaja kurang mampu dalam meregulasi emosinya. Jika regulasi emosi remaja kurang baik maka menyebabkan remaja cenderung emosi dalam menghadapi permasalahan. Permasalahan sepele menjadi besar seperti mengolok-olok nama orang tua lalu saling balas, karena regulasi emosi yang kurang baik maka menjadi sebuah pertengkaran. Ulya (dkk., 2021) menyatakan bahwa manusia sejak lahir memiliki emosi, seiring dengan perkembangannya manusia harus bisa mengendalikan emosinya. Salah satu penyebab munculnya emosi pada manusia adalah ketidaktercapaian keinginan. Reaksi yang tampak meliputi berteriak, Berbicara dengan nada tinggi, menghina, melemparkan dengan kasar atau menjatuhkan benda dengan keras, menggumam dengan kesal, memelototi, dan tindakan sejenis lainnya. Jika seseorang gagal mengendalikan emosinya, konsekuensi negatif akan muncul, mempengaruhi dirinya sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi faktor krusial untuk mencapai kehidupan yang seimbang.

Regulasi emosi mencakup berbagai dimensi, termasuk dimensi biologis, dimensi sosial, dan dimensi perilaku, yang berfungsi sebagai suatu proses kognitif baik yang disadari maupun yang tidak disadari (Jannah 2023). Regulasi emosi merupakan aspek kunci kesejahteraan pribadi, kesulitan dalam regulasi emosi di teori-kan sebagai risiko trans-diagnostik untuk permulaan dan pemeliharaan psikopatologi. Regulasi merupakan bentuk kendali seseorang terhadap emosinya, yang memengaruhi perilaku serta pengalaman individu. Proses ini mencakup peningkatan, pengurangan, atau penghambatan ekspresi emosi yang didasarkan pada ketertarikan terhadap orang lain serta norma-norma interaksi sosial (Kartika & Nisfiannoor, 2017). Regulasi emosi berhubungan dengan pemikiran atau sinyal yang sangat dipengaruhi oleh perasaan individu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu fungsinya adalah membantu mengendalikan dorongan impulsif saat menghadapi tekanan emosional (Syahadat, 2013). Farkhaeni dalam (Silaen & Dewi, 2015) menyatakan bahwasanya individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesadaran akan nilai diri yang tinggi, sehingga lebih sering melakukan kegiatan yang positif dalam kesehariannya. Oleh karena itu, seseorang tidak akan menganggap dirinya bersalah ketika menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan ekspektasinya (Nanda & Fitriani, 2022).

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengawasi, menilai, dan menyesuaikan respons emosionalnya demi mencapai tujuan tertentu (Thompson, 1994). Individu yang mampu melakukan regulasi emosi akan lebih baik dalam mengendalikan emosinya. Sementara itu, (Reivich & Shatte, 2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan untuk tetap tenang dalam situasi penuh tekanan. Kemampuan ini membantu individu dalam meredakan emosi, mengarahkan pikiran agar tidak terganggu, serta mengurangi tingkat stres. Regulasi emosi terdiri dari bermacam proses yang mengatur emosi (Gross, 2007). Proses ini bisa terjadi secara otomatis maupun disengaja, dapat disadari atau tidak, serta berpengaruh terhadap berbagai aspek yang membangkitkan emosi. Beberapa penelitian lainnya menyebutkan bahwa regulasi emosi lebih menekankan pada pengendalian, dibandingkan penerimaan, terhadap respons emosional yang dapat melemahkan regulasi ketika emosi negatif sulit dikendalikan (Gratz & Roamers, 2004). Kesulitan dalam regulasi emosi tidak hanya menekankan pada bagaimana meregulasi emosi namun juga memperhatikan kemampuan

penerimaan, kesadaran, menghargai respons emosional serta kemampuan menentukan strategi mengendalikan emosi (Gratz & Roamers, 2004).

Emosi remaja cenderung tidak stabil, sementara kemampuan dalam proses pengaturan emosi belum mencapai titik optimal (Hurlock, 2003). Saat menghadapi suatu permasalahan, remaja sering kali kesulitan dalam merespons efek emosional dengan baik dan cenderung menunjukkan perasaan tidak aman, takut, serta cemas (Rubiani & Sembiring, 2018). Beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada individu antara lain usia, tingkat religiusitas, dan kepribadian (Kumala & Darmawanti, 2022).

Pada laki-laki cenderung memiliki emosi negatif daripada Perempuan, individu dengan religiusitas yang kurang baik cenderung memiliki emosi yang positif, kepribadian *neuroticism* dengan perasaan cemas, panik, dan gelisah kerap kali menghantui individu yang *moody*. Mereka cenderung sensitif dan sulit untuk merasa percaya diri cenderung memiliki emosi yang negatif karena Kesulitan dalam mengatasi stres dan mengendalikan diri (Kumala & Darmawanti, 2022). Kondisi ini menyebabkan remaja yang memiliki kecenderungan bertindak berdasarkan emosinya. Remaja yang mengalami emosi negatif dapat memberikan pengaruh buruk bagi orang di sekitarnya, mengalami kesulitan fokus terhadap sesuatu hal, lebih sering menyendiri, kurang fokus, serta mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri (Sativa & Helmi, 2013). Salah satu cara yang dapat dilakukan dari sisi psikologis untuk mengurangi perasaan negatif sekaligus meningkatkan perasaan positif adalah dengan mengatur emosi. Kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengelola emosinya dikenal sebagai regulasi emosi (Aesijah dkk., 2016).

Emosi remaja yang kurang stabil dan cenderung negatif menimbulkan perilaku agresif. Tindakan agresif sering kali didefinisikan sebagai perilaku yang bertujuan untuk merendahkan, menyakiti, atau menunjukkan sikap anti sosial. Selain itu, perilaku ini juga sering dikaitkan dengan masalah kejiwaan seperti disosiasi, depresi, kecemasan, trauma, dan gangguan emosi (Kahar dkk., 2022). Remaja yang cenderung pemarah dan agresif sering kali menanggapi situasi tidak menyenangkan atau permasalahan dengan perilaku agresif. Remaja yang memiliki perilaku kasar cenderung ditakuti dan dijauhi oleh teman-temannya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah baru bagi remaja, seperti diasingkan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, mereka lebih rentan terlibat dalam perkelahian, mengalami keluhan fisik, mendapatkan stigma negatif, serta dijauhi oleh orang lain (Kahar dkk., 2022). Perilaku agresif remaja dipengaruhi oleh regulasi emosi yang kurang baik. Remaja dengan regulasi emosi baik dapat mengendalikan stimulus negatif menjadi lebih positif sehingga mempunyai perilaku yang baik (Kahar dkk., 2022). Pada usia anak-anak yang belum mampu mengontrol emosinya terutama emosi yang bersifat negatif misalnya dengan melakukan perilaku agresif (Syahadat, 2013). Kesulitan yang dihadapi dalam mengelola emosi negatif dapat menyebabkan perilaku emosi yang mal-adaptif disebut dengan kesulitan regulasi emosi (Gratz & Roamers, 2004).

Allport berpendapat bahwa kepribadian adalah sebuah organisasi yang terus berubah dalam diri individu, yang terdiri dari sistem psikofisik dan dipengaruhi oleh cara individu mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Nurmina, 2019). Dalam penelitian ini, model kepribadian yang digunakan adalah Lima dimensi utama kepribadian, yang dikenal sebagai model *Big Five* : kestabilan emosional, ekstroversi, transparansi, kevalidan, dan ketaatan. Model ini sebagai landasan dalam menganalisis bagaimana kepribadian perawat terbentuk dan berkembang dapat memengaruhi cara mereka bersikap terhadap pasien (Rahmatin dkk., 2024). Terdapat kepribadian berdasarkan model *Big Five Personality* berpengaruh dalam merespons luapan emosi mahasiswa selama pembelajaran daring (Revasika & Robiyanto, 2021). Mahasiswa

yang berada dalam fase *emerging adulthood* umumnya mengalami peningkatan stabilitas emosional, keramahan, dan kesadaran diri. Namun, dalam konteks pembelajaran daring, banyak mahasiswa justru mengalami ketidakstabilan emosi, yang membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan marah dan sedih.

Dalam artikel (Dewi dan Meiyutariningsih, 2021) menyatakan bahwa remaja memiliki permasalahan emosi yang berbeda dan cara yang berbeda dalam menyelesaikannya tergantung dari kepribadian yang dimilikinya. *Art therapy* adalah alternatif yang dapat digunakan untuk membantu individu dengan kepribadian introvert mengendalikan emosinya sehingga terjadi perubahan pada kepribadiannya yaitu berkurangnya kecemasan individu yang merupakan salah satu karakteristik kepribadian introvert. *Art therapy* dapat mempengaruhi kepribadian yang dimiliki oleh seseorang. Indikator kepribadian yang diteliti adalah kepribadian *conscientiousness* yaitu ketelitian dan menunjukkan hasil bahwa *art therapy* dapat meningkatkan tingkat ketelitiannya yaitu kepribadian yang dimiliki (Haryati dkk., 2015).

Penelitian (Wijaya & Tirta, 2018) menunjukkan bahwa untuk mengetahui rata-rata dari total skor Skala Perilaku Agresif dengan membandingkan *pre-test* dan *post-test*, pada hasil *post-test* diketahui skala agresi di bawah 70 yang menunjukkan perilaku agresi lebih rendah dari sebelumnya. (Wijaya & Tirta, 2018) menyatakan bahwa meskipun perubahan yang terukur belum signifikan, terapi seni kelompok tampaknya efektif dalam meredakan perilaku agresif pada seluruh partisipan yang terlibat dalam intervensi. Hasil penelitian yang dilakukan (Aironi & Grahani, 2022) menunjukkan intervensi partisipan yang mengalami penurunan skor emosi, dapat dijelaskan bahwa *art therapy* berperan dalam menurunkan emosi, terutama emosi marah. Terapi ini menjadi sarana bagi individu untuk mengungkapkan kemarahannya secara aman. Melalui praktik terapi seni, individu memperoleh keterampilan dalam mengatur emosi mereka, yang pada gilirannya mengurangi kemungkinan perilaku agresif yang dipicu oleh kemarahan.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui *art therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi dengan menurunnya perilaku agresif pada remaja dengan kepribadian *neurocitism*. Emosi negatif yang diungkapkan secara tidak tepat akan muncul dalam bentuk perilaku agresif. Regulasi emosi merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatur emosi (Syahadat, 2013) dan dapat mengubah perilaku atau perilaku individu (Gross & Thompson, 2006). Mengukur tingkat kesulitan regulasi emosi dengan memperhatikan beberapa hal, yaitu (a) Kecerdasan emosional; (b) ketrampilan dalam menerima emosi; (c) Keterlibatan dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan serta kemampuan untuk menahan diri dari respons spontan yang dipicu oleh perasaan negatif; dan (d) akses terhadap strategi tingkat kesulitan seseorang dalam mengontrol emosinya akan mempengaruhi tingkat perilaku agresif yang ia tampilkan (Gratz & Roamers, 2004). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui penerapan *art therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa berperilaku agresif. Regulasi emosi yang dimaksud dalam temuan riset ini mengindikasikan bahwa semakin bertambahnya rendahnya kesulitan regulasi emosi menunjukkan bahwa semakin membaiknya regulasi emosinya.

Peserta didik pada SMP Negeri "X" Surabaya sekitar 14 % mengalami masalah emosional, beberapa di antaranya berperilaku agresif. Perilaku agresif terjadi disebabkan oleh faktor lingkungan yaitu pengaruh teman dan keluarga yaitu pola pengasuhan atau keutuhan keluarga. Perilaku agresif yang tampak yaitu saling mengejek, memukul dan melempar, memukul, mengancam, selalu bergerak di dalam kelas, serta mengganggu teman-temannya selama pembelajaran berlangsung. Regulasi emosi yang kurang baik disebabkan oleh kesulitan dalam mengendalikan akses terhadap strategi regulasi emosi yang dianggap efektif berperan penting, karena semakin sulit individu dalam mengatur emosinya, semakin besar kemungkinan munculnya

perilaku agresif,an emosi. Individu dengan regulasi emosi kurang baik cenderung berperilaku agresif. Regulasi emosi yang kurang baik juga disebabkan oleh faktor kepribadian salah satunya *neurocitism*.

Hasil observasi pembelajaran menunjukkan bahwa dengan *art therapy* akan muncul ekspresi emosi seseorang yang tampak pada pemilihan warna, goresan gambar, cerita hasil karya. Permasalahan ini menarik peneliti karena dalam penelitian sebelumnya belum ditemukan pengaruh *Art therapy* merupakan sebuah metode yang berguna untuk memperbaiki regulasi emosi yang ada pada remaja awal, oleh sebab itu maka dilakukan penelitian dengan judul Efektivitas *Art Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Berperilaku Agresif Ditinjau dari *Big Five Personality*.

METODE PENELITIAN

Populasi merupakan sekelompok atau sekumpulan subjek yang memiliki karakteristik sama dan telah ditetapkan sebelumnya yang digeneralisasi sebuah hasil penelitian. Menurut Azwar (2017), suatu Kesamaan sifat atau ciri khas harus dimiliki oleh suatu kelompok subjek, sehingga dapat dipisahkan dari kelompok lainnya. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah siswa di SMPN “X” Surabaya yang menunjukkan perilaku agresif, dengan total sekitar 639 siswa.

Tabel 1. Distribusi Sebaran Sampel Penelitian Siswa SMPN “X” Surabaya

Lokasi	Jumlah	Persentase
Siswa Kelas 7	312	49 %
Siswa Kelas 8	327	51 %
	639	100 %

Individu yang dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini bersedia untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Para subjek penelitian ini meliputi siswa-siswi SMP Negeri “X” Surabaya yang berperilaku agresif dan yang memiliki skor regulasi yang tergolong rendah hingga sangat tinggi.

Berdasarkan kriteria-kriteria partisipan di atas, pada 639 siswa diberikan *Google Form* skala agresi dan skala DERQ dan diketahui bahwa sejumlah 178 siswa yang mengembalikan *Google Form* dengan rincian data sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Sampel dengan Usia 12-15 Tahun

Usia	Jumlah	Persentase
11	1	1
12	38	20
13	79	42
14	66	35
15	3	2
Total	187	100

Berikut ini adalah data subyek sesuai dengan jenis kelamin:

Tabel 3. Pembagian Jumlah Sampel Berdasarkan Kategori Gender

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
L	77	41

P	110	59
Total	187	100

Dari 178 subyek dipilih kepribadian *Big Five* dengan nilai tertentu paling tinggi dari masing-masing tipe kepribadian *big five personality* yang menghasilkan sejumlah 39 siswa dengan rincian sebagai berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Sampel dengan Usia 12-15 Tahun

Usia	Jumlah	Persentase
11	0	0
12	3	8
13	20	51
14	13	33
15	3	8
Total	39	100

Dari 39 subyek dipilih kembali dengan ketentuan kategori agresi sedang-tinggi dan regulasi emosi sedang-tinggi dan didapatkan sebanyak empat orang dengan dua orang berkepribadian *conscientiousness* dan dua orang dari kepribadian *intellect* atau *openness* yang akan diberikan perlakuan *art therapy*. Dalam penelitian eksperimen kuantitatif, pemilihan data kedalaman dan kelengkapan informasi yang diperoleh disesuaikan dengan kebutuhan pemahaman masalah penelitian (Sugiyono, 2013). Berikut skor regulasi emosi subjek sampel dalam penelitian ini:

- a. Subyek Z memiliki kepribadian *intellect* dengan skor regulasi emosi 43 (sedang).
- b. Subyek Fr memiliki kepribadian *conscientiousness* dengan skor regulasi emosi 43 (sedang).
- c. Subyek Ts memiliki kepribadian *conscientiousness* dengan skor regulasi emosi 47 (sedang).
- d. Subyek Sb memiliki kepribadian *intellect* dengan skor regulasi emosi 44.
- e. Subyek Rs memiliki kepribadian *conscientiousness* dengan skor regulasi emosi 50 (sedang).

Dari kelima subyek di atas dipilih dua siswa kepribadian *consciousness* dan dua siswa *intellect* untuk diberi perlakuan *art therapy*.

Adapun Strategi untuk mendapatkan sampel yang representatif dengan Metode purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel di mana subjek penelitian dipilih berdasarkan tujuan penelitian dan harus memenuhi kriteria-kriteria tertentu. Kriteria subjek dalam penelitian ini yang meliputi :

- a. Siswa atau siswi yang ada di SMP Negeri “X” Surabaya yang berusia 11-15 tahun.
- b. Siswa atau siswi memiliki kepribadian yang beragam yang mengacu pada lima kepribadian besar (*big five personality*).
- c. Kemudian dari masing-masing kepribadian dipilih sampel yang memiliki skor kepribadian paling tinggi pada masing-masing tipe kepribadian.
- d. Setelah itu dipilih sampel yang memiliki perilaku agresi dengan kategori sedang-tinggi pada masing-masing tipe kepribadian.
- e. Selanjutnya dipilih sampel yang memiliki regulasi emosi dengan kategori sedang-tinggi pada masing-masing tipe kepribadian pada masing-masing tipe kepribadian dan yang memiliki skor agresi sedang-tinggi.
- f. Subyek mengisi dan menandatangani *informed consent* sebagai tanda bersedia memberikan informasi sesuai tujuan penelitian.

Design penelitian eksperimen ini adalah Penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek yang di tes sebelum dan sesudah perlakuan, proses pengukuran berlangsung sebelum dan sesudah

tindakan intervensi. Berikut ini adalah gambaran dari desain penelitian eksperimennya adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rancangan Tata Cara Penelitian

Variabel	<i>Pre-test</i>	Intervensi	<i>Post-test</i>
Regulasi emosi	O1	X (Art Therapy)	O2

Keterangan:

O1 : *Pre-test* (sebelum diberikan intervensi)

X : Intervensi yang diberikan yaitu *Art Therapy*

O2 : *Post-test* (setelah diberikan intervensi)

Adapun variabel dalam penelitian eksperimen ini adalah :

- 1) Variabel *independent* (X) : Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah *art therapy* (X₁) dan *big five personality* (X₂).
- 2) Variabel dependen (Y): Variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi emosi pada remaja yang berperilaku agresif(Y).

Intervensi yang digunakan adalah Art Therapy yang diberikan pada remaja yang berperilaku agresif dengan skor regulasi emosi sedang hingga sangat tinggi. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas *art therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi dilihat dari *Big Five Personality* pada remaja yang berperilaku agresif dan mengetahui perbedaan regulasi emosi ditinjau dari Kepribadian *big five Personality* pada remaja dengan perilaku agresif. Alat yang digunakan adalah menggunakan 12 warna pastel kapur lembut yang memiliki sisi datar dan tidak memiliki pembungkus kertas di sekeliling batangnya, Meja dan kursi, Kertas ukuran A4 yang memiliki ketebalan 70 gram dan ruangan yang nyaman. Menurut Landgarten dalam (Alvina & Kurnianingrum, 2018) kegiatan ini meliputi lima sesi antara lain Sesi 1 *warm Up*, Sesi 2 *recalling*, Sesi 3 *Emotional expression and issues* (terdiri dari gambar 1 berupa gambar bebas, gambar 2 berupa gambar pohon dan gambar 3 membuat gambar perasaan subyek saat ini).

The Difficulties Emotion Regulation Questionnaire (DERQ) adalah alat ukur yang digunakan dan dikembangkan (Grats & Roemer, 2004). DERQ terdiri dari 16 item Skala penilaian *Likert* dan diurutkan berdasarkan item *favorable* dan *unfavorable*, dengan ketentuan Skala tipe *Likert* dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). *Aggression Questionnaire* yang terdiri dari 29 item dengan tipe skala *Likert* dari 1 (sangat tidak sesuai dengan karakteristik mereka) hingga 5 (sangat sesuai). Cara *skoring*-nya adalah dengan menjumlahkan *item* pada tiap-tiap aspek kemudian diletakkan pada kolom I, II, III dan IV kemudian dijumlahkan. Skala psikologi untuk mengukur kepribadian, yaitu Skala *Big Five Personality*. *Item Big Five Personality* sebanyak 50 untuk mengukur Model Lima Faktor (*Big Five*). Adapun *item* masing-masing kepribadian terdiri dari 10 *item* Kepribadian *extraversion*, 10 *item* kepribadian *agreeableness*, 10 *item* kepribadian *conscientiousness*, 10 *item* kepribadian kestabilan emosi (*emotional stability*), dan kepribadian *openness to experiences/intellect* diukur dengan 10 *item*, dengan ketentuan nilai tertinggi adalah 15.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data uji hipotesis yang digunakan penelitian ini adalah uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank*. Uji ini digunakan karena data yang dianalisis tidak berdistribusi normal atau berskala ordinal. Hasil pengukuran regulasi emosi subjek adalah sebagai berikut:

Hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan skor rata-rata regulasi emosi sebelum intervensi sebesar 44.25, sedangkan nilai rata-rata DERQ setelah intervensi sebesar 31.25. Nilai tersebut menunjukkan ada penurunan DERQ pada subyek setelah mendapatkan intervensi Art Therapy. Berikut ini hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*:

Sesuai dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai Z sebesar -1.841 dengan nilai signifikansi 0.066 ($p > 0.05$). Ini membuktikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Art Therapy*. Hasil pengujian ini mengindikasikan bahwa intervensi *Art Therapy* tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap regulasi emosi subjek. Untuk analisis lebih lanjut, dilakukan pengkategorian selisih antara nilai pre-test dan post-test. Pengkategorian ini bertujuan untuk memahami distribusi skor regulasi emosi sebelum dan setelah perlakuan:

Tabel 6. Kategorisasi Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Subyek	JK	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Selisih	Keterangan
Sb	P	44	Sedang	29	Sangat Rendah	15	Menurun
Fr	P	43	Sedang	33	Rendah	10	Menurun
Z	P	43	Sedang	31	Rendah	12	Menurun
Ts	P	47	Sedang	32	Rendah	15	Menurun

Dari hasil perhitungan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap subjek mengalami penurunan dalam skor DERQ. Tujuan dari Uji *Mann Whitney U* adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua set data yang tidak saling terkait. Berdasarkan tabel di atas, diketahui jumlah data remaja berperilaku agresif berkepribadian *conscientiousness* sebanyak 2 subjek dan berkepribadian *intellect* sebanyak 2 subjek. Nilai *mean rank* untuk remaja berperilaku agresif berkepribadian *conscientiousness* sebesar 2, 00 dan berkepribadian *intellect* sebanyak 3,00. Hal ini berarti bahwa terjadi peningkatan perilaku agresif remaja dengan kepribadian *intellect* dibandingkan *conscientiousness*. Gambaran hasil penelitian menyatakan ada perbedaan rata-rata penurunan regulasi emosi antara remaja berperilaku agresif dengan berkepribadian *intellect* dan *conscientiousness* namun tidak terlalu besar. Hal ini membuktikan apakah ada perbedaan yang signifikan atau tidak maka perlu menafsirkan *output Mann Whitney U-Test* sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji *Mann-Whitney Test*

	Regulasi emosi setelah intervensi <i>Art Therapy</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	1, 000
<i>Wilcoxon W</i>	4, 000
<i>Z</i>	-0, .775
<i>Asymp. Sig.(2-tailed)</i>	0, 439

Tabel 5. Rancangan Tata Cara Penelitian

Variabel	<i>Pre-test</i>	Intervensi	<i>Post-test</i>
Regulasi emosi	O1	X (Art Therapy)	O2

Tabel di atas menyatakan bahwa hasil yang dicapai menunjukkan nilai tidak signifikan

sebesar 0,439 ($p < 0,005$). Diperoleh kesimpulan bahwa hasil pengujian skala DERQ menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi pada subyek berkepribadian *conscientiousness* dan *intellect* setelah diberikan *Art therapy*.

Hipotesis pertama berbunyi *Art Therapy* efektif untuk meningkatkan *regulasi emosi pada remaja yang berperilaku agresif*. Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan uji hipotesis maka dapat dikatakan hipotesis pertama ditolak. *Art Therapy* tidak terbukti memperbaiki kemampuan remaja dalam mengatur perasaan yang berperilaku agresif. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *art therapy* belum dapat digunakan untuk kasus remaja yang berperilaku agresif.

Kepekaan subyek terhadap emosi, keterbukaan dan menghargai kesenian menjadi salah satu penentu tidak terdapat perubahan yang signifikan pada regulasi emosi klien. Menurut Goleman regulasi emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosi, kecerdasan emosi dapat dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual (Ansori, 2020). Karakteristik perkembangan emosi pada **remaja awal dan remaja pertengahan** sering ditandai dengan energi yang tinggi, emosi yang tidak stabil, serta kemampuan pengendalian diri yang masih berkembang dan belum sepenuhnya matang (Suryana dkk., 2022). Kemampuan pengendalian remaja yang belum sempurna dan intelektual remaja yang baik dapat menjadi faktor yang menyebabkan *art therapy* tidak mempengaruhi regulasi emosi remaja secara signifikan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Ari & Nurmina, 2019) dari hasil yang didapatkan, bisa disimpulkan tidak ada relasi yang kuat antara kepribadian *openness* dengan regulasi diri dalam proses belajar. Dengan kata lain, tingkat keterbukaan seseorang (*openness*) tidak secara langsung memengaruhi kemampuan individu mengatur dirinya saat belajar.

Hasil refleksi penerapan *art therapy* pada tahap pre-test dan post-test menunjukkan terjadi perubahan regulasi emosi, subyek lebih bisa mengendalikan diri, merasa lebih dari sebelumnya, merasa lebih bisa mengekspresikan emosinya pada gambar. apabila kurang nyaman dengan sikap teman atau saudara, subyek dapat mengutarakannya. Sebelumnya subyek hanya diam, menghindari dan menangis. Pada gambar terdapat perubahan meskipun untuk subyek Ts tidak terlalu banyak perubahannya, subyek bisa membedakan kondisi yang menyebabkan subyek emosi, tampak pada gambar *support system* yaitu siapa yang mendukung subyek merasa nyaman dan siapa yang cenderung menyebabkan subyek emosional. Sementara subyek lain Fr, Z dan Sb perubahannya lebih mengarah ke positif. Tampak pada gambar yang dibuat pada *pertemuan follow up*.

Menurut (Nurbaiti, 2019) bahwa penerapan *art therapy* disarankan melakukan pengulangan agar lebih terlihat hasilnya, apabila belum terlihat peningkatan yang signifikan pada emosinya, dengan begitu dapat diketahui perbedaan skor regulasi emosi pada *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil uji statistik antar kelompok tes, diketahui bahwa *Art Therapy* tidak berperan secara signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi subjek (Gartika & Adiyanti, 2015). Namun, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa proses pembuatan gambar dalam *Art Therapy* membantu memfasilitasi ekspresi emosi, terutama bagi subjek yang kesulitan mengungkapkan perasaannya melalui kata-kata. Hasil penelitian menyatakan bahwa *Art Therapy* (terapi membuat batik) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi pada remaja di SMK Batik 1 Surakarta (Putri dkk., 2014). Meskipun demikian, observasi dan wawancara menunjukkan bahwa proses pembuatan batik tetap dapat menjadi sarana ekspresi emosi bagi beberapa subjek yang kesulitan mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. Penyebabnya adalah subyek kurang berkenan dengan penggunaan canting dalam membuat batik. Artinya pemilihan bentuk *art therapy* berperan penting dalam penelitian meningkatkan regulasi

emosi.

Hipotesis kedua penelitian yang menyatakan ada perbedaan regulasi emosi dilihat dari Kepribadian *big five Personality* pada remaja dengan perilaku agresif. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Rozi & Johana, 2019) mengenai hubungan antara *trait big five personality* dan regulasi emosi pada perawat menunjukkan hasil bahwa kepribadian berperan dalam meningkatkan regulasi emosi perawat dalam memberikan pelayanan pada pasien. Penelitian pada remaja berperilaku agresif di SMP Negeri X Surabaya yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi mengakibatkan kesulitan dalam regulasi emosi, remaja cenderung memendam sesuatu, menghindari dari sesuatu membuat tidak nyaman atau menangis. Penelitian lain menyatakan bahwa antara *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* memiliki hubungan dengan regulasi emosi yaitu dimensi *conscientiousness* dan *agreeableness* hubungan positif dan masuk kategori korelasi lemah. Oleh karena itu jika tingkat *conscientiousness* dan *agreeableness* meningkat maka regulasi emosi juga meningkat (Thio dkk., 2014).

Menurut Sania dan Sanevi, *openness to experience* atau *intellect* adalah dimensi yang menggambarkan seseorang yang cenderung memiliki sifat keterbukaan terhadap hal baru (Thio dkk., 2024). Beberapa karakteristik *openness* atau *Intellect* antara lain memiliki karakteristik bersikap terbuka terhadap sesuatu ide atau pendapat, Antusias dengan petualangan baru, baginya dunia adalah “Tempat Pembelajaran”, dan belajar sepenuhnya dari pengalaman yang diperoleh, sifat ingin tahu (*intellectually curious*) yang begitu mendalam, suka pada sesuatu benda yang cantik dan menghargai kesenian, peka terhadap emosi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Ari & Nurmina, 2019) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan kepribadian *openness* dengan regulasi diri dalam belajar. Palila & Zuraeni, Pengendalian diri dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan kemampuan berpikir, contohnya sifat dan tabiat seseorang (Ari & Nurmina, 2019). Mahasiswa dengan tingkat ketelitian (*conscientiousness*) yang lebih tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam kegiatan akademis. Sebaliknya, jika *conscientiousness* rendah, maka regulasi diri dalam proses belajar cenderung lebih lemah. Selain itu, Zimmerman dan Pons menyatakan kondisi lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi diri seseorang saat belajar (Ari & Nurmina, 2019).

Nilai signifikansi yang sama dari kepribadian *Conscientiousness* dan *intellect* atau *openness* dapat dipengaruhi oleh faktor terbentuknya regulasi emosi seperti dukungan, religiusitas, budaya dan kognitif (Rusmaladewi dkk., 2020). Prediktor kuat penyebab terjadinya perubahan pada regulasi diri sesuai dengan pernyataan Bandura yaitu dalam proses belajar, regulasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor-faktor non-kognitif seperti kepribadian dan temperamen individu. Faktor ini berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat mengontrol, mengatur, dan memotivasi dirinya selama proses belajar. (Palila & Zuraeni, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya perbedaan peningkatan regulasi emosi setelah mendapat perlakuan *art therapy* subyek remaja berperilaku agresif apabila terdapat dukungan dari faktor regulasi emosi. dalam penelitian tidak ada perbedaan disebabkan karena faktor emosi, kepribadian berperan menentukan perbedaan regulasi emosi pada kedua kepribadian.

KESIMPULAN

Remaja awal cenderung memiliki permasalahan terkait dengan emosi dan pengendalian diri.

banyaknya kasus yang terjadi disebabkan karena kurangnya pengendalian diri sehingga dalam menyelesaikan masalah dengan cara emosional atau menahan diri dan tidak mau mengekspresikan amarahnya. Maraknya kasus perundungan, kekerasan verbal atau fisik disebabkan karena kurangnya pengendalian diri (regulasi emosi). Regulasi emosi yang baik diharapkan dapat Melakukan kontrol diri atas tingkah laku yang bersifat menyerang, yang dapat mengakibatkan kerugian bagi diri sendiri atau pihak lain. Permasalahan emosi dan regulasi emosi dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik individu, sehingga Regulasi emosi setiap orang berbeda tingkatannya. Penelitian sebelumnya terkait faktor-faktor yang berpengaruh pada regulasi emosi antara lain umur, gender, religiusitas, dan tipe kepribadian masing-masing individu. Beragamnya karakteristik yang dimiliki individu maka remaja berperilaku agresif perlu memahami kepribadian yang dimiliki olehnya dan berusaha memperbaiki atau meminimalisir karakteristik yang negatif.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah agar remaja berperilaku agresif lebih dapat mengendalikan diri dengan meningkatkan regulasi emosinya. Remaja memahami bagaimana cara mengekspresikan emosi yang baik. Subyek dari penelitian ini sebanyak 39 remaja berperilaku agresif dengan regulasi emosi sedang-sangat rendah. Dari 39 subyek tersebut diambil sampel yang memiliki *big five personality* yang paling tinggi nilainya di antara tipe yang lain untuk diberikan perlakuan *art therapy*. Penelitian lain bahwa *Art Therapy* memberikan pandangan secara psikoanalitik untuk menggunakan seni sebagai cara membuat citra sadar dan simbol dari kesadaran, dengan *art therapy* remaja berperilaku agresif lebih dapat mengendalikan diri dan lebih tenang dalam menghadapi permasalahan. Saran penelitian ke depannya diharapkan jika penelitian mengenai efektivitas Pendekatan terapi dengan media seni untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja berperilaku agresif dapat menggunakan metode yang lainnya seperti *Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)*, *Mindfulness-Based Interventions*, *Social-Emotional Learning (SEL) Programs*, *Drama Therapy*, *Physical Activities & Sports*, *Music Therapy*, *Group Counseling & Peer Support*. Selain itu peneliti juga menyarankan menggunakan variabel yang lain untuk mengukur pengaruh *art therapy*. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor regulasi emosi yang lain seperti dukungan keluarga, pola pengasuhan atau religiusitas.

DAFTAR REFERENSI

- Aiyuda, N. (2019). Art therapy. *Journal of Psychology*, 3(2).
- Akhtar, H., & Azwar, S. (2019). Indonesian adaptation and psychometric properties evaluation of the Big Five Personality Inventory: IPIP-BFM-50. *Jurnal Psikologi*, 32-45.
- Alfianur, dkk. (2020). Kekerasan emosional menyebabkan kenakalan pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 52-58.
- Alfiyah Nahdah Kamilah, & Diana Rahmasari. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640-656.
- Alvina, & Kurnianingrum, W. (2018). Penerapan art therapy untuk meningkatkan self-esteem anak usia middle childhood. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 198-204.
- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41-54.
- Ari, A., & Nurmina, N. (2019). Kontribusi big five terhadap regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 000, 1-10. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6197>

- Aulia, F. (2019). Art therapy disaster as an effort to handle child trauma after the Lombok earthquake. *Journal of Community Service*, 16(2), 116-128.
- Baiduri, B. N., & Widyorini, E. (2023). Regulasi emosi sebagai mediator antara insecure attachment dan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 57-66.
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjarehed, J., DiLillo, D., Moore, T. M., Gumpert, C. L., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Carlo, G., Raffaelli, M., Laible, D. J., & Meyer, K. A. (1999). Why are girls less physically aggressive than boys? Personality and parenting mediators of physical aggression. *Psychology, Department of Faculty Publications, Department of Psychology*, 40, 711-729.
- Cohen, B. M., Mills, S. T. R., & Kijak, A. K. (1994). An introduction to the Diagnostic Drawing Series: A standardized tool for diagnostic and clinical use. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 11(2), 105-110.
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyyutariningsih, T. (2021). Efektivitas art therapy sebagai katarsis untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10).
- Ema, A. M. N., & Listiani, W. (2021). Taksonomi intervensi seni kreatif untuk kesehatan mental. *Jurnal Panggung*, 31(4).
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art therapy sebagai penyaluran emosi anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109-114.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Theories of personality* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Fernan, R. (2023, April 23). Penjelasan pakar terkait asal emosi negatif. *Republika*. <https://rejogja.republika.co.id/berita/rtjp2q291/penjelasan-pakar-terkait-asal-emosi-negatif>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Haryati, Safitri, A. D., Manullang, K. K. B., Haryanti, R., & Putri, E. T. (2015). *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(1), 1-16.
- Hasanah, F. P., & Agung, I. M. (2022). Perilaku aggressive driving: Apakah berhubungan dengan the Big Five Personality? *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 1(1).
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), 27-34.
- Jatmiko, H. T., & Purnamasari, S. E. (2022). Pengaruh teknik music and imagery dalam terapi musik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi UMBY*, 75(19).
- Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi emosi berpengaruh pada

- perilaku agresif siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7-12.
- Kamilah, A. N. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640-656.
- Kandedes, I. (2020). Kekerasan pada anak di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Harkat Media Komunikasi Gender*, 16(1), 66-76.
- Khaeriah, A., Minarni, Saudi, A. N. A. (2023). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 411-416.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy*. The Guilford Press.
- Mittal, S., Mahapatra, M., & Ansari, S. A. (2022). Effect of art therapy on adolescents' mental health. *Russian Psychological Journal*, 19(4), 71-79. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.4.4>
- Naumberg, M. (2004). What is art therapy? In *Dynamically oriented art therapy* (pp. 1-17).
- Nguyen, M. (2016). Art therapy – A review of methodology.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-179.
- Pane, I. A. D., & Sekartini, R. (2023). Kekerasan terhadap remaja serta faktor-faktor yang memengaruhi pada masa pandemi COVID-19. *Sari Pediatri*, 25(1), 46-53.
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2).
- Pramasella, F. (2019). Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Psikoborneo*, 7(3), 457-465.
- Rahmatin, D. A., Faozi, A., & Lindayani, E. (2024). Korelasi tipe kepribadian (Big Five Personality) dengan sikap caring perawat puskesmas. *Jurnal Riset Kesehatan POLTEKKES DEPKES Bandung*, 16(1), 299-308.
- Ramadhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori Big Five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189-207.
- Revasika, S., & Robiyanto, O. I. (2021). Pengaruh kepribadian (The Big Five Personality) terhadap reaksi emosi pada mahasiswa saat kegiatan belajar daring. *Jurnal Sosial dan Humaniora RASI Universitas Muhammadiyah Bandung*, 3(1), 49-58.
- Richardson, C. (2015). *Expressive arts therapy for traumatized children and adolescents: A four-phase model*. Handbook.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2).
- Rusmaladewi, I. D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33-46.
- Satgas Remaja IDAI. (2013). Masalah kesehatan mental emosional remaja. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>
- Serlin, I. A. (2007). Why is art important for psychology? In *The arts therapies: Whole person integrative approaches to healthcare*.
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. *Proceeding International Conference*, 173-182.
- Siddiqah, L. (2010). Pencegahan dan penanganan perilaku agresif remaja melalui pengelolaan amarah (anger management). *Jurnal Psikologi*, 37(1), 50-64.
- Suhendriani, N., & Nugroho, S. (2022). Big Five Personality terhadap perilaku phubbing pada

-
- siswa SMA. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2).
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3).
- Syahadat. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Yustisi Maharani Humanitas*, 10(1), 19-36.
- Syahputra, Y., & Afdal. (2022). Pengujian sifat psikometri skala Relational Aggression (RA) versi Indonesia: Rasch measurement tool. *Cendrawasih Journal of Counseling and Education*, 1(1), 1-9.
- Thio, I. C., Tellma, M. T., & Hartati, M. E. (2024). Hubungan trait Big Five Personality dengan regulasi emosi pada guru di Kecamatan Tomohon Tengah. *Psikopedia*, 5(2).
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249–288). Guilford Press.
- Ulya, M., dkk. (2021). Pengelolaan dan pengendalian emosi negatif perspektif Al-Quran. *Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, 4(2), 160-184.
- Yanizon, A., & Sesriani, V. (2019). Penyebab munculnya perilaku agresif pada remaja KOPASTA. *Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(1).