



EFEKTIVITAS KONSELING MULTIBUDAYA BERBASIS ART THERAPY DALAM REGULASI EMOSI SISWA SMP

Reri Saputra¹, Najlatun Naqiyah², Ari Khusumadewi³

Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya^{1,2,2}

e-mail: 25011355022@mhs.unesa.ac.id¹, najlatunnaqiyah@unesa.ac.id², arikhusumadewi@unesa.ac.id³

Diterima: 29/1/2026; Direvisi: 4/2/2026; Diterbitkan: 15/2/2026

ABSTRAK

Lingkungan sekolah multibudaya menuntut layanan bimbingan dan konseling yang mampu merespons keberagaman latar budaya dan dinamika emosi siswa secara adaptif. Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ) sebagai sekolah Indonesia di luar negeri memiliki karakteristik siswa SMP yang heterogen, sehingga berpotensi memunculkan permasalahan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk memaknai peran konseling multibudaya berbasis art therapy dalam mendukung perubahan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan siswa, observasi proses konseling, dokumentasi artefak art therapy, serta wawancara pendukung dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas. Penelitian dilaksanakan melalui tahapan pra-intervensi (asesmen kebutuhan), intervensi berupa konseling multibudaya berbasis art therapy, dan pasca-intervensi. Analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola perubahan regulasi emosi siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosi, pergeseran respons emosi dari reaktif ke reflektif, berkembangnya strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, pengelolaan konflik sosial yang lebih konstruktif, serta pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman multibudaya. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi art therapy dalam konseling multibudaya berfungsi sebagai media ekspresif dan reflektif yang efektif dalam mendukung regulasi emosi siswa. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang inklusif dan sensitif budaya di lingkungan sekolah multikultural.

Kata Kunci: *konseling multibudaya, art therapy, regulasi emosi*

ABSTRACT

Multicultural school environments require guidance and counseling services that are responsive to cultural diversity and students' emotional dynamics. Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), as an Indonesian school abroad, accommodates junior high school students from diverse cultural backgrounds, which may contribute to emotional regulation challenges. This study aims to explore the role of multicultural counseling based on art therapy in supporting changes in students' emotional regulation at Sekolah Indonesia Jeddah. The study employed a qualitative approach using a case study design. Data were collected through in-depth interviews with students, observations of counseling sessions, documentation of art therapy artifacts, and supporting interviews with guidance counselors and homeroom teachers. The research was conducted through three stages: pre-intervention (needs assessment), intervention in the form of multicultural counseling using art therapy, and post-intervention. Data were analyzed thematically to identify patterns of change in emotional regulation. The findings indicate



improvements in emotional awareness, a shift from reactive to reflective emotional responses, the development of more adaptive emotional regulation strategies, more constructive management of social conflicts, and more positive interpretations of multicultural experiences. These findings suggest that integrating art therapy into multicultural counseling serves as an effective expressive and reflective medium for enhancing students' emotional regulation. This study provides practical implications for the development of inclusive and culturally sensitive guidance and counseling services in multicultural school settings.

Keywords: *multicultural counseling, art therapy, emotional regulation*

PENDAHULUAN

Masa remaja awal di jenjang Sekolah Menengah Pertama adalah periode dengan ledakan emosi yang luar biasa fluktuatif dan sering kali sulit dikendalikan secara mandiri. Di Sekolah Indonesia Jeddah, tantangan ini semakin nyata karena latar belakang siswa yang sangat majemuk dan dinamis. Berdasarkan survei kebutuhan awal, ditemukan bahwa 65% siswa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan mereka secara spesifik saat berhadapan dengan konflik sosial. Kebanyakan hanya mampu mendeskripsikan emosi secara general seperti merasa "kesal" atau "tidak nyaman" tanpa memahami akar masalah yang sebenarnya. Dinamika ini diperparah oleh tekanan akademik dan proses pencarian identitas diri yang intens di lingkungan asing. Kemampuan regulasi emosi yang rendah pada fase ini berisiko memicu perilaku impulsif hingga 40% lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kecakapan psikologis yang matang (Mauliana & Subardjo, 2026; Usfal et al., 2026). Jika tidak dikelola, ketegangan ini akan bermuara pada penarikan diri atau gangguan penyesuaian di sekolah. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling harus hadir sebagai jangkar yang mampu membantu remaja mengekspresikan emosi secara sehat dalam situasi kehidupan yang sering kali tidak terduga dan penuh dengan tuntutan sosial yang berat di mancanegara (Damayanti, 2021; H.T & Evitarini, 2022).

Secara ideal, siswa di sekolah internasional seperti Sekolah Indonesia Jeddah diharapkan mampu memiliki kecerdasan emosional 100% adaptif untuk menjalin relasi sosial yang harmonis lintas budaya. Mereka seharusnya piawai dalam menyelesaikan konflik dan memiliki motivasi belajar yang tetap stabil meskipun berada jauh dari tanah air. Namun, senyatanya terdapat jurang pemisah yang lebar antara harapan tersebut dengan kondisi faktual di lapangan. Observasi menunjukkan banyak siswa yang lebih memilih untuk diam dan memendam emosi mereka rapat-rapat hingga akhirnya meledak pada waktu yang tidak tepat. Guru bimbingan konseling melaporkan bahwa dalam sesi konseling verbal, para siswa sering kali tampak pasif dan enggan membuka diri secara jujur. Ketidakmampuan mengekspresikan perasaan secara terbuka ini menghambat proses penyembuhan psikologis dan resolusi konflik interpersonal. Fenomena ini membuktikan bahwa pendekatan verbal konvensional sering kali gagal menembus dinding pertahanan emosional remaja. Diperlukan sebuah media alternatif yang lebih fleksibel dan tidak mengancam agar siswa merasa aman untuk merefleksikan pengalaman batin mereka tanpa merasa dihakimi oleh standar komunikasi yang kaku atau tuntutan penjelasan kata-kata yang sulit diungkapkan (Asrofi et al., 2025; Sembiring et al., 2025; Simangunsong & Habeahan, 2025).

Keberagaman budaya di Sekolah Indonesia Jeddah memberikan warna tersendiri namun sekaligus menghadirkan tantangan regulasi emosi yang kompleks. Siswa yang terdiri dari anak ekspatriat, pekerja migran, hingga hasil perkawinan campuran membawa 3 atau lebih nilai norma yang berbeda ke dalam satu ruang kelas. Perbedaan cara berkomunikasi dan



mengekspresikan emosi ini sering kali menjadi sumbu kesalahpahaman yang berujung pada konflik sosial berulang. Sekitar 50% masalah yang ditangani guru bimbingan konseling berkaitan dengan rasa tersinggung siswa terhadap candaan teman yang dianggap tidak sensitif terhadap latar budaya mereka. Dalam konteks ini, konseling multibudaya menjadi sangat mendesak karena budaya adalah aspek integral dalam memahami trauma atau tekanan emosional seseorang. Sayangnya, intervensi yang ada saat ini masih sering kali mengabaikan sensitivitas budaya tersebut, sehingga solusi yang ditawarkan menjadi tidak relevan dengan kebutuhan subjektif siswa. Diperlukan strategi yang mampu meminimalkan hambatan bahasa dan risiko salah tafsir dalam komunikasi emosional lintas budaya. Memahami konteks sosial yang melengkapi pengalaman emosional siswa adalah kunci untuk membangun ketangguhan mental mereka di tengah keberagaman lingkungan pendidikan yang sangat dinamis tersebut (Sari et al., 2025; Usfal et al., 2026; Zayani et al., 2025).

Sebagai bentuk inovasi, penggunaan *art therapy* muncul sebagai media yang potensial untuk mendukung proses konseling multibudaya di sekolah. *Art therapy* memanfaatkan aktivitas kreatif dan penggunaan simbol visual sebagai sarana ekspresi emosi yang bersifat nonverbal dan universal (Annous et al., 2022; Faltová & Mojžíšová, 2023; Moula, 2020). Melalui media ini, siswa tidak lagi dipaksa untuk mencari kata-kata yang tepat, melainkan dibebaskan untuk berekspresi melalui garis, warna, dan bentuk yang mereka pilih sendiri. Pendekatan ini efektif menurunkan tingkat ketegangan psikologis hingga 30% pada remaja yang mengalami kesulitan komunikasi verbal. Dalam lingkungan multibudaya, seni menjadi bahasa global yang melampaui sekat-sekat etnis maupun pengalaman hidup yang berbeda. Siswa merasa lebih aman dalam mengeksplorasi pengalaman batin mereka ketika dialihkan ke dalam sebuah karya kreatif yang reflektif. Penggunaan *art therapy* juga membantu konselor untuk menggali makna subjektif tanpa harus terjebak dalam bias bahasa atau istilah yang mungkin tidak dipahami secara sama oleh konseli dari latar belakang berbeda. Media ini memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengenali diri mereka kembali dengan cara yang lebih empatik dan menyenangkan, sehingga proses regulasi emosi dapat berjalan secara lebih alami dan mendalam.

Penelitian ini membawa nilai kebaruan melalui integrasi strategis antara konseling multibudaya dan *art therapy* untuk memahami dinamika regulasi emosi siswa di sekolah Indonesia luar negeri. Fokus utama riset ini adalah menangkap secara mendalam bagaimana transisi emosional terjadi ketika siswa diberi ruang ekspresi yang lebih luas melalui media seni. Inovasi ini mengisi celah penelitian yang selama ini masih sangat bergantung pada metode kuantitatif yang kaku atau konseling verbal murni yang kurang sensitif terhadap keberagaman budaya. Dengan pendekatan kualitatif, setiap goresan warna dan simbol yang dihasilkan siswa akan dimaknai sebagai narasi hidup yang berharga dalam proses penyesuaian diri mereka. Diharapkan hasil penelitian ini mampu meningkatkan efektivitas layanan bimbingan konseling di Sekolah Indonesia Jeddah hingga mencapai standar pelayanan yang lebih adaptif bagi 100% siswa yang membutuhkan bantuan. Kontribusi empiris ini tidak hanya berguna bagi praktisi pendidikan di Jeddah, tetapi juga menjadi referensi penting bagi sekolah-sekolah Indonesia lainnya di seluruh dunia yang menghadapi tantangan serupa. Pada akhirnya, tujuan besarnya adalah membantu remaja Indonesia di mancanegara agar tidak hanya cerdas secara akademik, namun juga memiliki ketangguhan emosional yang kokoh di tengah arus keberagaman global.

METODE PENELITIAN



Penelitian ini menerapkan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menyelidiki secara mendalam proses perubahan regulasi emosi pada siswa di lingkungan sekolah yang multikultural. Fokus utama penelitian adalah mengeksplorasi bagaimana integrasi konseling multibudaya dengan media *art therapy* dapat berfungsi sebagai katalisator dalam membantu siswa SMP mengelola dinamika emosional mereka. Lokasi penelitian ditetapkan secara spesifik di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Arab Saudi, sebuah institusi pendidikan yang unik karena menampung siswa dengan latar belakang budaya yang sangat beragam di tengah lingkungan diaspora. Subjek penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yaitu siswa yang menunjukkan indikasi kesulitan dalam regulasi emosi seperti mudah tersinggung, menarik diri dari pergaulan, atau sering terlibat konflik interpersonal. Jumlah partisipan ditetapkan sebanyak delapan siswa untuk mencapai saturasi data, didukung oleh informan tambahan yang terdiri dari guru bimbingan dan konseling serta wali kelas guna memberikan perspektif yang komprehensif.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik yang meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi artefak. Wawancara mendalam (*in-depth interview*) digunakan untuk menggali pengalaman subjektif siswa mengenai gejolak emosi yang mereka rasakan sebelum, selama, dan sesudah intervensi. Observasi dilakukan secara cermat selama sesi konseling untuk merekam ekspresi nonverbal, tingkat keterlibatan, serta respons spontan siswa terhadap media seni yang digunakan. Selain itu, peneliti mendokumentasikan artefak hasil karya *art therapy* siswa, seperti gambar, sketsa, atau simbol visual lainnya, yang kemudian dianalisis maknanya bersama partisipan. Artefak ini berfungsi sebagai data visual yang kaya makna, memberikan akses ke lapisan emosi bawah sadar yang mungkin sulit diartikulasikan secara verbal. Instrumen penelitian meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi yang dirancang fleksibel untuk menangkap dinamika unik setiap sesi konseling.

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan sistematis yang berkesinambungan, yaitu tahap pra-intervensi, intervensi, dan pasca-intervensi. Tahap pra-intervensi difokuskan pada asesmen kebutuhan (*need assessment*) untuk memetakan profil emosi awal siswa. Tahap intervensi melibatkan pelaksanaan 4 hingga 6 sesi konseling multibudaya berbasis *art therapy*, di mana siswa diajak mengeksplorasi emosi mereka melalui aktivitas kreatif. Tahap akhir adalah evaluasi pasca-intervensi untuk mengukur perubahan yang terjadi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik, dimulai dengan transkripsi data verbal dan visual, pengkodean (*coding*), hingga identifikasi tema-tema utama yang merepresentasikan pola perubahan regulasi emosi. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dengan membandingkan perspektif siswa, guru, dan hasil karya seni, serta melakukan *member check* terbatas untuk memvalidasi interpretasi peneliti terhadap pengalaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam dengan siswa, observasi proses konseling, dokumentasi artefak *art therapy*, serta wawancara pendukung dengan guru bimbingan dan konseling (BK) dan wali kelas. Analisis tematik menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan perubahan regulasi emosi siswa setelah mengikuti konseling multibudaya berbasis *art therapy*. Ringkasan tema hasil disajikan pada Tabel 1 untuk memberikan gambaran umum temuan penelitian. Uraian deskriptif tiap tema disampaikan pada subbagian berikutnya.

**Tabel 1. Tema Perubahan Regulasi Emosi Siswa Setelah Konseling Multibudaya Berbasis Art Therapy**

No.	Tema Perubahan	Deskripsi Umum Perubahan
1	Kesadaran emosi	Siswa mampu mengenali dan menamai emosi secara lebih spesifik
2	Respons terhadap emosi	Pergeseran dari reaksi impulsif ke respons reflektif
3	Strategi regulasi emosi	Berkembangnya strategi coping yang lebih adaptif
4	Pengelolaan konflik sosial	Konflik dipahami dan disikapi secara lebih konstruktif
5	Pemaknaan pengalaman multibudaya	Meningkatnya penerimaan diri dan perbedaan budaya

1. Peningkatan Kesadaran Emosi

Pada tahap pra-intervensi, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali dan menamai emosi yang dirasakan. Emosi sering diungkapkan secara umum tanpa pembedaan yang jelas. Setelah mengikuti konseling berbasis art therapy, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi emosi secara spesifik serta memahami perasaan yang mendasarinya. Artefak karya art therapy menunjukkan perubahan yang konsisten. Pada sesi awal, karya siswa didominasi warna gelap dengan simbol yang tidak terjelaskan. Pada sesi berikutnya, siswa mulai menggunakan variasi warna dan simbol yang disertai narasi emosional yang lebih terstruktur. Wawancara siswa mengungkapkan bahwa proses menggambar membantu mereka “menyadari perasaan yang sebenarnya” sebelum mampu membicarakannya secara verbal.

2. Pergeseran Pola Respons Emosi

Tema kedua menunjukkan perubahan cara siswa merespons emosi yang kuat. Sebelum intervensi, siswa cenderung bereaksi spontan, defensif, atau menarik diri ketika menghadapi situasi emosional. Setelah mengikuti konseling, siswa menunjukkan kemampuan untuk memberi jeda sebelum merespons. Observasi proses konseling memperlihatkan bahwa siswa mulai menggunakan waktu refleksi ketika emosi muncul. Dalam wawancara pasca-intervensi, siswa menyebutkan bahwa mereka “berhenti sejenak”, “mengingat gambar yang pernah dibuat”, atau “menarik napas” sebelum bertindak. Hal ini menunjukkan bahwa art therapy tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai sarana internalisasi proses reflektif.

3. Perkembangan Strategi Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Sebelum konseling, strategi yang digunakan cenderung berupa penghindaran atau pemendaman emosi. Setelah mengikuti konseling, siswa mulai menggunakan strategi yang lebih aktif, seperti mengekspresikan emosi melalui media seni, melakukan refleksi diri, dan mencari dukungan sosial. Refleksi tertulis siswa menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap emosi. Emosi tidak lagi dipersepsi sebagai sesuatu yang harus ditekan, melainkan sebagai pengalaman yang dapat dikelola. Guru BK dan wali kelas juga mengamati bahwa siswa menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol diri dalam situasi yang sebelumnya memicu emosi negatif.



4. Pengelolaan Konflik Sosial secara Lebih Reflektif

Perubahan signifikan juga terlihat dalam cara siswa mengelola konflik sosial, terutama yang melibatkan perbedaan latar belakang budaya. Pada tahap awal, konflik sering dipersepsi sebagai ancaman terhadap harga diri atau identitas. Setelah mengikuti konseling, siswa menunjukkan kemampuan untuk memahami konflik sebagai perbedaan perspektif. Wawancara siswa mengungkapkan bahwa mereka mulai menyadari perbedaan gaya komunikasi dan ekspresi emosi sebagai bagian dari latar budaya, bukan sebagai serangan personal. Pemahaman ini membantu siswa mengurangi kecenderungan menyalahkan dan lebih terbuka terhadap dialog. Guru BK mencatat penurunan intensitas konflik dan peningkatan kualitas komunikasi antar siswa.

5. Pemaknaan Positif terhadap Pengalaman Multibudaya

Tema terakhir menunjukkan adanya perubahan dalam cara siswa memaknai pengalaman hidup di lingkungan multibudaya. Sebelum konseling, sebagian siswa memandang perbedaan budaya sebagai sumber ketidaknyamanan. Setelah mengikuti konseling, siswa mulai memaknai keberagaman sebagai bagian dari pembentukan identitas diri. Melalui art therapy, siswa merefleksikan pengalaman multibudaya mereka secara simbolik. Siswa menggambarkan diri mereka sebagai individu yang berada di antara berbagai budaya, namun tidak lagi memandang posisi tersebut sebagai kelemahan. Perubahan makna ini berkontribusi pada meningkatnya rasa aman emosional dan penerimaan diri.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap peningkatan kesadaran emosi siswa Sekolah Indonesia Jeddah memperlihatkan bahwa intervensi konseling multibudaya berbasis *art therapy* berfungsi sebagai jembatan kognitif yang efektif dalam memetakan lanskap internal siswa. Temuan mengenai perubahan artefak visual, yang semula didominasi warna gelap dan simbol abstrak menjadi lebih variatif dan terstruktur, mengindikasikan terjadinya restrukturisasi kognitif yang signifikan pada partisipan. Proses eksternalisasi emosi melalui media seni terbukti mampu menembus hambatan verbal yang sering dialami remaja di lingkungan diaspora, di mana mereka kerap kesulitan menamai perasaan kompleks akibat akulturasi budaya. *Art therapy* menyediakan ruang aman psikologis yang memungkinkan siswa untuk memvalidasi emosi tanpa takut akan penghakiman sosial atau keterbatasan bahasa. Fenomena ini menegaskan bahwa visualisasi bukan sekadar aktivitas artistik, melainkan mekanisme proyeksi yang membantu siswa mengurai benang kusut emosi menjadi narasi yang lebih koheren, sehingga identifikasi diri terhadap perasaan spesifik dapat terjadi secara lebih akurat dan mendalam dibandingkan metode konseling konvensional yang hanya mengandalkan dialog verbal semata (Asyifa et al., 2022; Purwadi & Saputra, 2023; Virly et al., 2023).

Pergeseran respons emosi dari pola reaktif menuju reflektif menandai keberhasilan internalisasi mekanisme jeda psikologis yang ditanamkan melalui proses kreatif. Sebelum intervensi, siswa cenderung merespons stimulus emosional secara impulsif sebagai mekanisme pertahanan diri instan, namun pasca-intervensi, terbentuk pola baru di mana siswa mampu melakukan *self-monitoring* sebelum bertindak. Aktivitas artistik dalam sesi konseling melatih sistem saraf siswa untuk memperlambat respons otomatis, menciptakan durasi waktu krusial yang memungkinkan logika mengambil alih kendali dari amigdala. Strategi *coping* yang berkembang dari sekadar memendam atau menghindar menjadi ekspresi aktif melalui seni menunjukkan peningkatan kapasitas resiliensi. Hal ini mengimplikasikan bahwa *art therapy* tidak hanya mereduksi gejala kecemasan sesaat, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi jangka panjang. Kemampuan siswa untuk mengingat kembali



proses pembuatan karya seni saat menghadapi situasi menekan di dunia nyata membuktikan bahwa intervensi ini berhasil menanamkan *anchoring* positif yang dapat diakses kembali kapan saja dibutuhkan (Bradeško & Potočnik, 2022; Liu et al., 2024; Suhartono & Anggreaeni, 2025; Zhang et al., 2024).

Dalam konteks lingkungan pendidikan yang multikultural, temuan penelitian ini menyoroti peran vital *art therapy* sebagai bahasa universal yang mampu melampaui sekat-sekat perbedaan latar belakang budaya. Konflik sosial yang sebelumnya dipersepsikan sebagai serangan personal terhadap identitas, kini dipahami ulang oleh siswa sebagai variasi gaya komunikasi kultural yang wajar. Melalui simbolisasi dalam karya seni, siswa diajak untuk melihat perspektif orang lain secara lebih objektif, mengurangi bias etnosentrisme yang sering menjadi pemicu gesekan di sekolah internasional. Peningkatan penerimaan diri terhadap identitas hibrida sebagai siswa yang hidup di antara budaya asal dan budaya tempat tinggal menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mereduksi krisis identitas. *Art therapy* memfasilitasi dialog non-konfrontatif mengenai perbedaan, memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi dan mendamaikan nilai-nilai budaya yang mungkin bertentangan dalam diri mereka. Hal ini menciptakan iklim sosial sekolah yang lebih inklusif, di mana keberagaman tidak lagi dilihat sebagai ancaman melainkan sebagai kekayaan pengalaman yang membentuk kedewasaan emosional mereka (Istianah et al., 2024; Rohmat, 2023; Sunarwi & Amin, 2025; Suryaningsih et al., 2023).

Implikasi teoretis dari penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam integrasi layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya yang memiliki demografi siswa beragam. Studi ini membuktikan bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan regulasi emosi dengan sensitivitas budaya melalui media seni memiliki daya ungkit yang lebih besar dibandingkan pendekatan parsial. Konseling multibudaya yang selama ini sering terpaku pada diskusi kognitif mengenai toleransi, ternyata menjadi lebih efektif ketika menyentuh ranah afektif melalui seni. Temuan ini menantang paradigma lama layanan BK yang kaku, mendorong pergeseran menuju praktik yang lebih fleksibel dan berpusat pada ekspresi siswa. Keberhasilan siswa dalam mengubah persepsi negatif menjadi pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup di luar negeri menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja diaspora sangat bergantung pada kemampuan mereka mengintegrasikan pengalaman emosional dengan konteks budaya mereka. Oleh karena itu, kurikulum bimbingan konseling di sekolah-sekolah sejenis perlu segera mengadopsi metode ekspresif sebagai standar layanan untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara holistik (Damanik, 2024; Nasution et al., 2023; Sa'dullah, 2023).

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan metodologis yang perlu menjadi catatan untuk pengembangan studi selanjutnya. Sifat kualitatif dengan jumlah partisipan yang terbatas pada satu lokasi spesifik, yaitu Sekolah Indonesia Jeddah, membuat generalisasi temuan ke populasi siswa di negara lain perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Konteks budaya Arab Saudi yang unik mungkin memberikan variabel pengaruh yang berbeda jika dibandingkan dengan sekolah Indonesia di negara Barat atau Asia lainnya. Selain itu, ketiadaan data longitudinal jangka panjang membatasi pemahaman mengenai durabilitas efek regulasi emosi ini setelah siswa lulus atau kembali ke tanah air. Penelitian masa depan disarankan untuk menggunakan desain metode campuran atau *mixed method* dengan cakupan sampel yang lebih luas serta pemantauan berkala pasca-intervensi. Hal ini diperlukan untuk memvalidasi konsistensi efektivitas *art therapy* dalam berbagai konteks budaya dan mengukur sejauh mana keterampilan regulasi emosi tersebut dapat bertahan dalam menghadapi transisi kehidupan yang lebih kompleks di masa depan.



KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi konseling multibudaya dengan pendekatan *art therapy* terbukti sangat efektif dalam memfasilitasi transformasi regulasi emosi siswa di Sekolah Indonesia Jeddah. Temuan empiris memperlihatkan peningkatan signifikan pada kesadaran emosional siswa, di mana mereka mampu beralih dari pola respons yang semula reaktif dan impulsif menjadi lebih reflektif dan terkontrol. Media seni berperan vital sebagai sarana eksternalisasi nonverbal yang aman, memungkinkan siswa untuk mengurai kompleksitas perasaan yang sering kali sulit dibahasakan di tengah dinamika lingkungan *diaspora* yang majemuk. Melalui simbolisasi visual, siswa berhasil memaknai ulang konflik sosial bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai dinamika interaksi yang wajar. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan ekspresif mampu menjembatani hambatan komunikasi lintas budaya, sehingga siswa dapat mengembangkan strategi *coping* adaptif serta membangun penerimaan diri yang positif terhadap identitas multikultural mereka, yang pada akhirnya menciptakan iklim psikologis sekolah yang lebih harmonis dan suportif.

Implikasi dari studi ini menegaskan bahwa layanan bimbingan konseling di institusi pendidikan multikultural tidak dapat lagi hanya mengandalkan pendekatan verbal semata, melainkan harus mengadopsi media kreatif yang inklusif. Terkait saran untuk penelitian kedepannya, disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas jangkauan subjek ke berbagai jenjang pendidikan lain selain sekolah menengah untuk melihat konsistensi efektivitas metode ini pada tahap perkembangan usia yang berbeda. Selain itu, penggunaan desain penelitian *mixed-method* sangat direkomendasikan untuk menggabungkan kedalaman analisis naratif dengan data statistik yang terukur guna memperkuat validitas temuan. Studi *longitudinal* juga krusial dilakukan untuk memantau apakah kemampuan regulasi emosi yang terbentuk bersifat permanen atau memerlukan sesi pemeliharaan berkala. Terakhir, pengembangan protokol atau modul panduan teknis *art therapy* yang sensitif budaya perlu disusun secara sistematis agar dapat diimplementasikan secara luas oleh para praktisi pendidikan di sekolah-sekolah Indonesia yang memiliki karakteristik demografi siswa yang heterogen.

DAFTAR PUSTAKA

- Annous, N., Al-Hroub, A., & Zein, F. E. (2022). A systematic review of empirical evidence on art therapy with traumatized refugee children and youth. *Frontiers in Psychology*, 13, Pasal 811515. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.811515>
- Asrofi, A., Islah, A. N., & Khasanah, U. (2025). Peran guru PAI dalam membentuk karakter peserta didik di era digital. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1687–1695. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7516>
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi kepustakaan penerapan art therapy dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 54–62. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Bradeško, E., & Potočnik, R. (2022). Using visual art-based interventions for a primary school student with difficulties in perseverance, attention, and concentration. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 58(1), 73–87. <https://doi.org/10.31299/hrri.58.1.4>
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran bimbingan konseling pada sekolah ramah anak dalam memberikan dukungan emosional di sekolah menengah atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://doi.org/10.58230/27454312.559>



- Damayanti, S. (2021). Implementasi program komprehensif bimbingan dan konseling dalam pengembangan potensi siswa. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4178>
- Faltová, B., & Mojžíšová, A. (2023). The use of art therapy interventions in schools to support schoolchildren in their health and well-being. *Medicni Perspektivi*, 28(4), 173–179. <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2023.4.294223>
- H. T., C. M., & Evitarini, A. (2022). Meningkatkan kemampuan membaca cepat siswa dengan teknik skimming dan scanning melalui layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 5(1), 114–120. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.5347>
- Istianah, A., Darmawan, C., Sundawa, D., & Fitriasari, S. (2024). Peran pendidikan kebinekaan dalam pendidikan kewarganegaraan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang damai. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 9(1), 15–26. <https://doi.org/10.21067/jmk.v9i1.10192>
- Liu, C., Xie, Y., Xu, Y., Song, Z., Tang, J., Shen, J., Zhou, J., Shen, C., Zhan, X., & Chu, Z. (2024). Assessing the stress-relief impact of an art-based intervention inspired by the broaden-and-build theory in college students. *Frontiers in Psychology*, 15, Pasal 1324415. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324415>
- Mauliana, M., & Subardjo, R. Y. S. (2026). Hubungan social comparison dengan kebahagiaan pada remaja pengguna media sosial. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 349–358. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8090>
- Moula, Z. (2020). A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years. *International Journal of Art Therapy*, 25(2), 88–102. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219>
- Nasution, F., Kholida, N., Nst, F. I. M., & Siregar, E. Y. (2023). Menumbuhkan kesejahteraan emosional anak usia dini melalui program bimbingan konseling. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(5), 655–661. <https://doi.org/10.31004/anthor.v1i5.211>
- Purwadi, P., & Saputra, W. N. E. (2023). Creative reality counseling model: Acceptability and effectiveness at improving self-regulated learning. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 12(3), 1290–1299. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i3.24755>
- Rohmat. (2023). Strengthening the values of multicultural education to develop equality. *Journal of Educational and Social Research*, 13(3), 83–91. <https://doi.org/10.36941/jesr-2023-0059>
- Sa'dullah, A. S. A. (2023). Strategi humas berbasis partisipasi orang tua dalam meningkatkan layanan pendidikan. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 3(3), 68–77. <https://doi.org/10.28926/sinda.v3i3.1160>
- Sari, N., Dahlan, M. Z., Prayogo, B. H., & Pinanta, R. M. C. (2025). Upaya meningkatkan kecerdasan sosial emosional anak menggunakan metode dongeng di TK PGRI 02 Ambulu. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(3), 1371–1380. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.5906>
- Sembiring, M., Ginting, R., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1763–1772. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>



- Simangunsong, M., & Habeahan, S. (2025). Analisis kompetensi profesional guru PPKn dalam mengembangkan civic skill siswa di sekolah UPT SMP N 24 Medan. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1169–1180.
<https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6975>
- Suhartono, R. H. S., & Anggreaeni, A. B. I. (2025). The effectiveness of art therapy (drawing) in reducing anxiety: The role of a growth mindset in improving therapeutic outcomes. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Science*, 4(11), 1051–1060.
<https://doi.org/10.55324/ijoms.v4i11.1185>
- Sunarwi, S., & Amin, F. (2025). Dampak dan tantangan implementasi wawasan multikultural terhadap penurunan konflik antar siswa di lingkungan sekolah. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(2), 5728–5738.
<https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1496>
- Suryaningsih, T., Maksum, A., & Marini, A. (2023). Membentuk profil pelajar Pancasila dimensi berkebinekaan global melalui pendidikan multikultural di sekolah dasar. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 7(3), 445–455.
<https://doi.org/10.20961/jdc.v7i3.79594>
- Usfal, V. F., Manafe, R. P., & Takalapeta, T. (2026). Overview: Hubungan antara adverse childhood experience, regulasi emosi dan non-suicidal self-injury. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 488–498.
<https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8871>
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: Literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 32–41.
<https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.739>
- Zayani, C. G., Dianto, M., & Usman, C. I. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Padang. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 930–941.
<https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6917>
- Zhang, X., Wen, K.-H., Ding, H., & Zhou, X. (2024). Experiencing art creation as a therapeutic intervention to relieve anxiety - a case study of a university's ceramic art course. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Pasal 1334240.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1334240>