

Optimalisasi Emosi Dengan Terapi Seni Pada Remaja di Kelurahan Mustikajaya Bekasi

¹⁾Mira Sekar Arumi*, ²⁾Yulia Fitriani, ³⁾Adinda Virlyana, ⁴⁾Agustina, ⁵⁾Ajeng Fitri Zakiah, ⁶⁾Dwi Arianto, ⁷⁾Fattah Azhimi Virdiananda, ⁸⁾Inez Monica, ⁹⁾Marlina Sari, ¹⁰⁾Rumaisha Azzahra, ¹¹⁾Yolanda Rasya Shaumagita

¹⁻¹¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Email Corresponding: mira.sekar@dsn.ubharajaya.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Remaja
Optimalisasi Emosi
Terapi Seni
KKN
Bekasi

Emosi sangat penting dalam kehidupan setiap individu, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Individu perlu mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupannya karena dengan kemampuan tersebut ia akan mampu mengetahui dan menangani perasaannya sendiri dengan baik. Kemampuan memahami dan mengekspresikan emosi dikomunikasikan secara tepat salah satunya melalui terapi seni. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program KKN mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya kepada remaja di Kelurahan Mustikajaya, Bekasi bertujuan dalam memberikan layanan yang bermanfaat bagi remaja di Kelurahan tersebut. Kegiatan dilakukan dengan metode psikoedukasi, diskusi dan praktek menggunakan *art therapy*. Hasil evaluasi kegiatan yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa kegiatan psikoedukasi dan praktik *art-therapy* mampu meningkatkan pemahaman atas emosi dan tata-cara pengelolaan serta ekspresi emosi secara lebih optimal. Hal ini terlihat dari antusiasme dan partisipasi peserta selama kegiatan *art therapy*. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan tim KKN mahasiswa Psikologi dan diampingi dosen pembimbing lapangan ini dapat memberikan manfaat bagi remaja di Kelurahan Mustikajaya dalam mengarahkan dan mengelola emosi secara positif.

ABSTRACT

Keywords:

Adolescent
Emotion Optimazion
Art Therapy
Community Service Program
Bekasi

Emotions play a crucial role in the life of every individual, encompassing both positive and negative emotions. Individuals need to recognize and manage their emotions, as this ability enables them to understand and handle their feelings effectively. The ability to comprehend and express emotions is appropriately communicated through methods such as art therapy. A community service activity conducted through the community service program (KKN) by Psychology students of Bhayangkara Jakarta Raya University targeted adolescents in Mustikajaya Subdistrict, Bekasi, aiming to provide beneficial services for the local youth. The activities were carried out using psychoeducation, discussions, and practical sessions involving art therapy. The evaluation results revealed that the psychoeducation and art therapy sessions effectively enhanced participants' understanding of emotions and their ability to manage and express emotions more optimally. This was evident from the enthusiasm and active participation of the attendees during the art therapy activities. It is hoped that this community service activity, conducted by the KKN team of Psychology students under the guidance of a field supervisor, can provide benefits for the adolescents in Mustikajaya Subdistrict in directing and managing their emotions positively.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, mahasiswa tingkat akhir diharapkan untuk meningkatkan kualitas diri dan berkompeten untuk mampu menjadi individu yang berguna bagi masyarakat. Sebagai upaya mewujudkan hal tersebut, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya melakukan progrm Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai pembelajaran pemberdayaan masyarakat. Melalui program kegiatan ini diharapkan mahasiswa sebagai penggerak dan mampu menerapkan ilmu yang sudah dipelajari selama perkuliahan berlangsung dalam kehidupan bermasyarakat, seperti dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan, dengan mengetahui persoalan yang terjadi pada subjek dengan kriteria remaja akhir, serta mampu memberikan solusi yang tepat.

Program kegiatan ini dilakukan untuk mampu memberikan dan menerapkan ilmu psikologi dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi emosi remaja, pengelompokan emosi, melakukan refleksi dalam bentuk *story telling* dan curhat *session* dengan menuliskan perasaan emosinya pada kertas kosong. Dalam program ini juga dilakukan kegiatan sosialisasi tentang seni kreatif dalam psikologi seperti kegiatan praktik terapi seni yaitu menggambar yang dilakukan sesuai imajinasi dan perasaan emosi yang dirasakan pada saat menggambar, dan eksplorasi diri dengan menceritakan hasil gambar yang telah dilakukan. Tujuan dari program yang dilaksanakan pada kegiatan KKN yakni mengoptimalkan pengetahuan mengenai emosi, memberikan pengetahuan terkait tugas psikososial, dan memberikan pengetahuan terkait cara mengekspresikan emosi melalui art therapy pada remaja akhir di kelurahan Mustikajaya.

Diungkapkan oleh Marliani (2016), periode remaja bisa dimulai antara 10 – 13 tahun dan berakhir pada 18 – 22 tahun. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak emosi dan ketidakseimbangan (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Lebih jauh, Allport (1921) mengkategorikan masa remaja sebagai masa pemberontakan. Karakteristik periode remaja, adalah perubahan fisik dan hormon yang kemudian mengakibatkan meningkatnya ketegangan dan gejolak emosi. Hurlock (2015) menambahkan, emosi marah, emosi takut, dan emosi cinta merupakan tiga jenis emosi yang menonjol pada periode ini. Hurlock juga berpendapat bahwa emosi yang tidak stabil berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan pada remaja dalam menjalani kehidupannya. Akan menjadi lebih mudah bagi remaja untuk menjalani kehidupannya dengan optimal, jika remaja dapat memahami serta mengendalikan emosi yang mereka miliki. Dengan demikian, penting bagi remaja untuk memiliki kematangan emosi yang baik, serta optimalisasi dalam mengendalikan emosinya tersebut.

Terdapat tiga karakteristik kematangan emosi yang dikemukakan oleh Hurlock, antara lain kontrol emosi, pemahaman diri, dan berpikir kritis (Annisavitry & Budiani, 2017). Untuk dapat mengoptimalkan, ketiga karakteristik emosi tersebut, perlu terlebih dahulu diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi. Adapun menurut Hurlock faktor dari lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi kematangan emosi yaitu keterbukaan dalam hubungan sosial, kebebasan untuk membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang-orang di lingkungan sosial, serta dorongan dari lingkungan untuk menerapkan kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi-emosi yang dimiliki (Fatchurahman, 2012). Salah satu metode intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu remaja dalam mengelola emosinya, adalah dengan menggunakan *Art Therapy*, atau untuk selanjutnya akan disebut sebagai terapi seni.

Terapi seni merupakan salah satu metode psikoterapi yang efektif untuk membantu individu yang mengalami depresi, serta terbukti mampu secara signifikan mengurangi tingkat keparahan gejala depresi (Bar-Sela et al., 2007). Dalam pelaksanaannya, terapi ini memanfaatkan media seni, proses kreatif, dan hasil karya seni untuk mendalami emosi, menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan adiksi, mengembangkan keterampilan sosial, memperkuat orientasi terhadap realitas, meredakan kecemasan, serta meningkatkan rasa penghargaan diri (AATA, 2013).

Proses terapi seni memberikan kesempatan bagi individu untuk menjalin koneksi sosial, memperoleh kendali dan pilihan, serta memperbaiki kondisi kesehatan. Terapi ini berfungsi membantu individu menghadapi emosi yang mengganggu dengan cara melampaui mekanisme pertahanan diri, salah satunya melalui ekspresi perasaan, yang merupakan elemen fundamental dalam setiap jenis terapi seni kreatif (Reynolds, 2012). Beragam manfaat terapi seni mencakup peningkatan komunikasi, pengelolaan emosi, refleksi terhadap pengalaman hidup, penguatan hubungan sosial, pembentukan harapan, penguasaan kendali, perbaikan kesehatan fisik dan mental, serta penyediaan ruang untuk introspeksi (Johnson & Sullivan-Marx, 2006).

II. MASALAH

Upaya menggali permasalahan sebagai dasar penyusunan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Mustikajaya Bekasi ini, menggunakan metode wawancara dan observasi pada tanggal 14 November 2024. Keputusan menggunakan metode wawancara dalam survei awal, adalah berdasarkan penjelasan Sugiono (2017) bahwa wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan. Sementara metode observasi digunakan karena merupakan metode yang melibatkan seluruh kekuatan indera disertai pencatatan secara rinci terhadap objek penelitian (Hasanah, 2017). Di Kelurahan Mustikajaya, kelompok mewawancarai Sekertaris Desa dan Ketua Karang Taruna untuk mengetahui lebih lanjut permasalahan yang terjadi di sekitar kelurahan tersebut.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa terdapat beberapa kali insiden bentrokan antar remaja di kelurahan, yang sebenarnya disebabkan oleh permasalahan sepele. Ketua karang taruna selanjutnya menilai bahwa remaja di Kelurahan masih belum mampu secara optimal mengendalikan emosi dan mudah tersulut saat mendapatkan provokasi dari remaja dari Kelurahan lain. Lebih jauh, bukti kurangnya pengendalian emosi dari remaja di Mustikajaya adalah dengan terjadinya kasus aksi tawuran belasan remaja yang berhasil digagalkan aparat dan mengakibatkan tiga remaja ditangkap oleh pihak yang berwenang (bekasikinian.com, 2024). Aksi tawuran ini cukup sering terjadi dan meresahkan warga setempat. Di tahun 2023, 6 remaja tertangkap di Mustikajaya sepulang melakukan aksi Tawuran (radarbekasi.id, 2023). Kelompok kemudian observasi, bersama dengan ketua karang taruna ke beberapa tempat berkumpul remaja di Kelurahan Mustikajaya. Berdasarkan permasalahan yang ditemui di lapangan, kelompok kemudian berkomitmen menjalankan program pembinaan emosi dengan metode terapi seni yang telah terbukti secara empiris dapat meningkatkan pengelolaan emosi, refleksi atas pengalaman hidup, penguatan hubungan sosial, dan terutama penguasaan kendali atas emosi pada remaja.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan survey dan pengambilan data awal sebagai dasar penentuan program KKN di Kelurahan Mustikajaya Bekasi.

III. METODE

1. Persiapan Pelaksanaan Program

Kelompok menyadari bahwa persiapan awal sangat penting dilakukan supaya mencegah terjadinya kesalahan informasi pada saat berlangsungnya kegiatan. Dengan demikian, kelompok berupaya mempersiapkan seluruh bahan - bahan penunjang kegiatan, digunakan untuk mengoptimalkan kegiatan yang akan dilakukan selama kegiatan ini dijalankan. Pada tanggal 18 - 28 November 2024 tim melakukan pemenuhan syarat pemberkasan untuk dapat melakukan kegiatan KKN di Kelurahan Mustikajaya. Berkas yang dipersiapkan antara lain surat pengantar dari kampus dan surat dari Kesbangpol (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bekasi). Surat pengantar dari Kesbangpol No. 070/4601-Kesbangpol.Poldagri selanjutnya disahkan pada pihak kelurahan digunakan sebagai surat permohonan untuk kuliah kerja nyata (KKN). Setelah kelompok memenuhi seluruh syarat pemberkasan dan mendapatkan persetujuan dari Kelurahan, kelompok mulai mempersiapkan bahan proposal dan modul program yang nantinya akan dilakukan pada kegiatan KKN. Pada proses selanjutnya, tim berkoordinasi dengan pihak kelurahan untuk mendiskusikan target sasaran psikoedukasi dalam kegiatan KKN, yang kemudian ditindaklanjuti dengan survei lokasi didampingi oleh pihak kelurahan dan ketua karang taruna Mustikajaya.

2. Pelaksanaan Program

Kegiatan KKN program terapi seni dengan metode praktik dan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 10 dan 11 Desember 2024. Menurut Walsh, psikoedukasi adalah metode intervensi yang fokus mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah-masalah dalam hidup (Bhakti & Kurniawan, 2020). Dalam metode psikoedukasi mahasiswa memberikan pemahaman mengenai berbagai jenis emosi, bentuk-bentuk emosi, faktor- faktor emosi dan manfaat dan fungsi emosi. Metode praktik ini kami gunakan pada program art therapy, dimana para partisipan menggambar sesuai imajinasi dan kreativitas mereka. Program kami ini dilakukan dengan menggunakan kertas, pensil warna, crayon dan pilox. Tak hanya untuk terapi seni, mahasiswa menggunakan metode psikoedukasi berupa pengelompokkan emosi dan eksplorasi diri dengan aplikasi ilmu psikologi yang sederhana.

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pembukaan Kegiatan KKN di kelurahan Mustikajaya, Kecamatan Mustikajaya yang bertempat di Ruang sekertariat Karang Taruna Mustikajaya. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan mental melalui program pemahaman emosi dan terapi seni. Pada pelaksanaan pemahaman emosi tim mengajak peserta untuk berperan aktif mengenai pengetahuan tentang emosi remaja akhir dan memberi gambaran mengenai apa saja emosi lalu bagaimana cara mengendalikan emosi dengan baik. Pada tahap pelaksanaan kegiatan terapi seni tim juga mengajak peserta berperan aktif dalam pemahaman mengenai terapi seni, menggambar apa saja yang terlintas di pikirannya atau yang sedang dirasakannya, serta untuk mengekspresikan emosi melalui gambar yang telah dibuatnya.

Program Kerja Pelaksanaan Kegiatan

Program kerja yang disusun kelompok dalam pelaksanaan kegiatan terdiri dari 6 (enam) tahap sebagai berikut:

Tahap 1: Penyuluhan dan Sosialisasi Psikososial Emosi Remaja

Kegiatan pertama yang kami lakukan adalah dengan memberikan pre-test mengenai pemahaman emosi sebelum kegiatan dilanjutkan pada sosialisasi mengenai pemahaman emosi yang disampaikan oleh psikolog sekaligus Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog dengan menampilkan materi mengenai pemahaman emosi (Gambar 2).



Gambar 2. Psikoedukasi pemahaman emosi oleh Pemateri

Tahap 2: Pengelompokan Emosi

Kegiatan berupa pengelompokkan emosi yang dipandu oleh tim mahasiswa KKN (Gambar 3). Pada pengelompokkan emosi peserta diminta untuk maju kedepan, lalu peserta akan dibagi menjadi 3 kelompok berupa; senang (ke arah kanan), sedih (ke arah kiri), dan biasa saja (netral) (ditengah), lalu peserta akan ditanya oleh anggota KKN “ apakah kalian sedang merasakansenang, sedih atau biasa saja (netral)”. Peserta akan dikelompokkan sesuai dengan apa yang sedang dirasakan. Lalu peserta akan di bagi kembali menjadi beberapa kelompok lagi, sesuai dengan yang mereka rasakan, seperti senang = senang sekali, sedih = sedih sekali, biasa saja (netral) = senang/sedih. Hasil pada pengelompokkan emosi yang dilakukan oleh remaja terlihat senang ada 5 orang, netral ada 8 orang, sedih tidak ada.



Gambar 3. Sesi Pengelompokkan emosi pada dipandu Kelompok KKN Ubhara Jaya

Tahap 3: Refleksi (story telling) & Sesi Curhat

Sesi refleksi sekaligus curhat session yang dibawakan oleh seluruh anggota kelompok KKN (Gambar 4). Pada sesi kali ini anggota kelompok KKN memberikan review secara singkat mengenai kegiatan yang sebelumnya yaitu tentang perkembangan emosi remaja dan anggota kelompok KKN memberikan kertas kosong untuk peserta dapat menuliskan perasaan dan emosinya. Hasil dari sesi kali ini semua peserta dapat menuangkan perasaan dan emosinya melalui tulisan di kertas yang diberikan oleh anggota kelompok KKN.



Gambar 4. Sesi *Story Telling* dan Sesi Curhat

Tahap 4: Sosialisasi Tentang Seni Kreatif Dalam Psikologi

Pada hari kedua yang dilakukan pada tanggal 11 Desember 2024, tim melaksanakan kegiatan sosialisasi dan praktik mengenai terapi seni atau *art therapy* (Gambar 5). Sosialisasi tentang seni kreatif dalam psikologi dipandu oleh salah satu dari anggota tim mahasiswa KKN yang membawakan materi mengenai bagaimana seni kreatif dapat digunakan wadah bagi individu dalam melampiaskan perasaan dan emosinya ke dalam sebuah seni. Setelah diberikan penjelasan mengenai seni kreatif dalam psikologi, para peserta sangat antusias dengan kegiatan yang selanjutnya akan dilakukan.



Gambar 5. Sesi Sosialisasi tentang Seni Kreatif untuk Pengendalian Emosi

Tahap 5: Praktik Terapi Seni

Anggota kelompok menyiapkan kertas yang sudah di tandai dengan pilox dan peserta diminta untuk menggambar apa saja yang diinginkan dengan aturan tidak menggambar dalam unsur sara dan pornografi (Gambar 6). Hasil dari sesi kali ini peserta terlihat sangat antusias karena ini berbeda dengan biasanya, peserta diminta untuk menggambar yang sudah di tandai lalu akan menjadi sebuah bentuk gambar sesuai dengan perasaan dan emosi yang dirasakan pada saat menggambar.



Gambar 6. Praktik Terapi Seni

Tahap 6: Eksplorasi Diri

Sesi akhir dari kegiatan yaitu eksplorasi diri dengan meminta peserta untuk dapat mengeksplor gambarnya untuk di ceritakan mengenai gambarnya anggota kelompok membantu dalam memberikan pertanyaan mengenai perasaan dan emosinya pada saat menggambar seperti “Apa perasaan atau emosi yang dirasakan pada saat menggambar?” lalu “Bagaimana perasaan setelah menggambar, apakah perasaannya jadi lebih tenang atau biasa saja?”. Hasil yang didapat bahwa peserta kebanyakan merasa dirinya lebih tenang dan sebagian merasa biasa saja. Anggota kelompok KKN juga memberikan review singkat mengenai tujuan adanya art therapy sebagai intervensi dari perasaan emosi yang dirasakan oleh para remaja. Setelah itu, kegiatan ditutup dengan pemberian post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman emosi pada remaja peserta program psikoedukasi dan terapi seni di kelurahan Mustikajaya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil psikoedukasi dan praktik terapi seni untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja di Kelurahan Mustikajaya, Kabupaten Bekasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang emosi dan upaya mengekspresikan emosi dengan efektif.

Tabel 1. Perbandingan pengetahuan dan pemahaman remaja peserta program psikoedukasi dan *art-therapy* di kelurahan Mustikajaya berdasarkan rata-rata hasil pre-test dan post-test.

Indikator	n	Rata-rata Skor Pre-test	Rata-rata Skor Post-test
Pengetahuan emosi	15	5,2	11,1
Pemahaman tata-cara ekspresi emosi melalui terapi seni	15	6,7	12,3

Berdasarkan hasil analisis data yang ditampilkan pada Tabel 1, secara umum ditemukan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja peserta program psikoedukasi dan terapi seni di kelurahan Mustikajaya. Pada saat pengenalan emosi di hari pertama masih banyak yang belum mengenali dan memahami apa emosi yang sedang mereka rasakan, tetapi pada hari kedua yaitu saat pelaksanaan terapi seni remaja cukup antusias dan mulai dapat mengidentifikasi emosi yang mereka rasakan saat itu. Dengan dibukanya sesi curhat dan sesi melalui secarik kertas, kelompok kami semakin mengetahui isi hati dari masing-masing remaja. Tidak sedikit juga dari mereka yang tertarik mengetahui informasi tentang kondisi psikologis yang baik. Rekan-rekan kelompok juga sangat antusias dalam menjawab pertanyaan dan membacakan cerita mereka pada saat sharing session. Hasil ini membuktikan keberhasilan program intervensi terapi seni dalam penelitian empiris oleh Nielsen et al. (2019) di level Internasional, dan Zuraida et al. (2024) di Indonesia.

Secara umum, kelompok KKN menyadari bahwa dibutuhkan program lanjutan untuk mempertahankan pemahaman ekspresi emosi dan agar upaya ekspresi emosi secara sehat oleh remaja harus dilakukan secara berkesinambungan agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal. Hal ini senada dengan penjelasan manfaat art-therapy menurut American Art Therapy Association (AATA) (2013) bahwa terapi seni dianggap efektif dalam memberikan pengobatan yang efektif untuk orang-orang yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan sampai pada gangguan sosial, membantu orang menyelesaikan konflik

meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress serta mencapai wawasan pribadi serta memberikan kesempatan untuk menikmati kesenangan hidup dari pembuatan seni.

V. KESIMPULAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Kelurahan Mustikajaya, Bekasi, berfokus pada pemberdayaan remaja melalui psikoedukasi dan terapi seni untuk meningkatkan pemahaman serta pengelolaan emosi. Program ini dilatarbelakangi oleh permasalahan emosi remaja di wilayah tersebut, seperti mudahnya emosi tersulut yang kerap berujung pada konflik, termasuk aksi tawuran. Melalui serangkaian kegiatan, seperti sosialisasi, pengelompokan emosi, refleksi diri, praktik terapi seni, dan eksplorasi diri, peserta diajak memahami emosi, mengidentifikasi perasaan mereka, dan mengekspresikannya dengan cara yang sehat dan kreatif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman remaja tentang emosi yang mencerminkan keberhasilan program dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi secara efektif. Dengan demikian, program ini diharapkan memberikan solusi terhadap permasalahan emosi remaja. Selain itu, program ini juga menggarisbawahi pentingnya dukungan berkelanjutan untuk memastikan manfaat terapi seni dapat dirasakan secara optimal, sehingga kelompok merekomendasikan pelaksanaan intervensi lanjutan guna menciptakan dampak jangka panjang dalam pengelolaan emosi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- AATA. (2013, December). *ETHICAL PRINCIPLES FOR ART THERAPISTS*. AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION, Inc. <https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>
- Allport, G. W. (1921). Personality and character. *Psychological Bulletin*, 18(9). <https://doi.org/10.1037/h0066265>
- Annisavitory, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1).
- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, N., & Epelbaum, R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 16(11). <https://doi.org/10.1002/pon.1175>
- bekasikinian.com. (2024, October 28). *Aksi Tawuran Belasan Remaja di Mustikajaya Digagalkan Patroli Polisi - Bekasi Kinian*. <https://www.bekasikinian.com/kota-bekasi/33813829906/aksi-tawuran-belasan-remaja-di-mustikajaya-digagalkan-patroli-polisi>
- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*.
- Fatchurahman, M. (2012). Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.27>
- Gunarsa, Prof. Dr. Singgih, D., & Gunarsa, Dra. Y. D. (2008). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In *PT. BPK Gunung Mulia*.
- Hasanah, H. (2017). TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1). <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hurlock, E. B. (2015). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Istiwidayanti & Soedjarwo, Trans.). In *Jakarta: Penerbit Erlangga*. Erlangga.
- Johnson, C. M., & Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art Therapy: Using the Creative Process for Healing and Hope Among African American Older Adults. *Geriatric Nursing*, 27(5). <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2006.08.010>
- Marliani, R. (2016). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. *Pustaka Setia*.
- Nielsen, F., Isobel, S., & Starling, J. (2019). Evaluating the use of responsive art therapy in an inpatient child and adolescent mental health services unit. *Australasian Psychiatry*, 27(2), 165–170. <https://doi.org/10.1177/1039856218822745>
- radarbekasi.id. (2023, July 2). *Pulang Tawuran, 6 Remaja Ini Tertangkap di Mustikajaya – Radarbekasi.id*. <https://radarbekasi.id/2023/07/02/pulang-tawuran-6-remaja-ini-tertangkap-di-mustikajaya/>
- Reynolds, F. (2012). Art therapy after stroke: Evidence and a need for further research. *Arts in Psychotherapy*, 39(4). <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.03.006>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zuraida, D. J., Sulis, K. H., & Fikrianto, M. (2024). Penyuluhan Pencegahan dan Penanganan Bullying di Sekolah Melalui Teknik Eco Art Therapy. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1722–1728. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1098>