



## Eksplorasi Proses Kreatif Garis dalam Art Therapy untuk Menjaga Kesehatan Mental Siswa MAN 1 Kota Semarang

Tia Hafida Sasanti<sup>1\*</sup>, Bangkit Sanjaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

\*Corresponding author email: [tiahafida10@gmail.com](mailto:tiahafida10@gmail.com)

### Article Info

#### Article history:

Received April 10, 2026

Approved May 11, 2026

#### Keywords:

*Art Therapy, Creative Line Process, Student Mental Health, Psychological Well-Being, Fine Arts Learning*

#### ABSTRACT

*Student mental health is an important aspect in the educational process, but the utilization of fine arts learning as a medium to support psychological well-being is still not optimal. This study aims to explore the creative process of line drawing in an art therapy approach as an effort to maintain the mental health of students at MAN 1 Semarang City. This study uses a qualitative approach with a descriptive phenomenological method. Data collection through observation of the creative process, in-depth interviews with students, and visual analysis of the line works. The analytical framework refers to Carol D. Ryff's theory of psychological well-being, specifically the dimensions of self-acceptance, environmental mastery, and emotional regulation. The results show that the line characters produced by students such as vibrating, broken, repetitive curves, and short patterned lines represent the emotional state and subjective experiences of students during the drawing process. The creative process of line drawing functions as a medium for nonverbal expression, emotional regulation, and creating a sense of safety and comfort in art learning. These findings confirm that focusing on the creative process, not just the final work, allows for a deeper understanding of students' mental health conditions. This study contributes to the development of art therapy-based art learning practices in schools as a preventive and humanistic approach to supporting students' psychological well-being.*

#### ABSTRAK

Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting dalam proses pendidikan, namun pemanfaatan pembelajaran seni rupa sebagai media pendukung kesejahteraan psikologis masih belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses kreatif menggambar garis dalam pendekatan art therapy sebagai upaya menjaga kesehatan mental siswa MAN 1 Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif fenomenologis. Pengumpulan data melalui observasi proses berkarya, wawancara mendalam dengan siswa, serta analisis visual terhadap hasil karya garis. Kerangka analisis mengacu pada teori psychological well-being Carol D. Ryff, khususnya dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter garis yang dihasilkan siswa seperti garis bergetar, terputus-putus, lengkung berulang, serta garis pendek bermotif merepresentasikan kondisi emosional dan pengalaman subjektif siswa selama proses menggambar. Proses kreatif menggambar garis berfungsi sebagai media ekspresi nonverbal, regulasi emosi, serta penciptaan rasa aman dan nyaman dalam pembelajaran seni. Temuan ini menegaskan bahwa fokus pada proses kreatif, bukan semata hasil akhir karya, memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan praktik pembelajaran seni berbasis art therapy di sekolah sebagai pendekatan preventif dan humanistik dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.



**How to cite:** Sasanti, T. H., & Sanjaya, B. (2026). Eksplorasi Proses Kreatif Garis dalam Art Therapy untuk Menjaga Kesehatan Mental Siswa MAN 1 Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(2), 1587–1599. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i2.5898>

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian serius di berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam ranah pendidikan. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menyatakan bahwa dalam satu dekade terakhir terjadi peningkatan signifikan kasus gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja Racine et al. (2021). Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perubahan sosial yang cepat, serta perkembangan teknologi digital yang turut memengaruhi pola interaksi dan cara individu mengekspresikan diri Lawson et al. (2025). Fenomena ini mendorong institusi pendidikan di berbagai negara untuk mencari pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat klinis dan kuratif, tetapi juga humanistik, preventif, dan berbasis pengalaman kreatif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa Piggott et al. (2022). Salah satu pendekatan yang berkembang dan banyak diterapkan dalam konteks pendidikan internasional adalah art therapy Alwledat et al. (2023). Art therapy memanfaatkan aktivitas seni sebagai media ekspresi emosi, refleksi diri, dan pemulihan mental, terutama bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal Versitano et al. (2025). Dalam praktiknya, art therapy tidak menekankan pada kualitas estetis karya seni, melainkan pada proses kreatif dan pengalaman subjektif individu selama berkarya Yeasmin et al. (2025). Melalui aktivitas seni, siswa diberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, mengolah pengalaman emosional, serta membangun kesadaran diri secara lebih mendalam Hu et al. (2021).

Pada tataran lokal, khususnya di Kota Semarang, isu kesehatan mental siswa juga menjadi perhatian yang semakin nyata seiring dengan dinamika pendidikan yang berkembang. MAN 1 Kota Semarang sebagai salah satu madrasah aliyah unggulan memadukan kurikulum pendidikan umum dengan nilai-nilai keagamaan. Lingkungan pendidikan ini diharapkan mampu membentuk siswa yang berakarakter, berakhlak, dan berprestasi secara akademik. Namun, di sisi lain, tuntutan akademik yang tinggi serta ekspektasi moral dan sosial yang melekat pada institusi pendidikan berbasis keagamaan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan emosional siswa. Berdasarkan pengamatan awal, pembelajaran seni rupa di MAN 1 Kota Semarang belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media pendukung kesehatan mental siswa. Kegiatan seni cenderung difokuskan pada pencapaian hasil karya dan penguasaan teknik dasar, tanpa mengembangkan potensi seni sebagai sarana ekspresi emosional dan refleksi diri. Padahal, seni rupa dapat menjadi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan tekanan psikologis yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas sederhana seperti menggambar garis relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan keterampilan teknis yang tinggi, serta dapat diikuti oleh seluruh siswa tanpa rasa takut akan penilaian estetis Fernando dan Safitri (2025).

Upaya pendampingan kesehatan mental di sekolah umumnya dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling. Namun, pendekatan yang digunakan masih cenderung berfokus pada komunikasi verbal dan prosedur administrative Supriyanto et al. (2020). Pendekatan ini belum tentu efektif bagi seluruh siswa, khususnya mereka yang mengalami

hambatan dalam mengekspresikan perasaan melalui bahasa lisan Amanah et al. (2023). Dalam konteks tersebut, seni rupa memiliki potensi besar sebagai alternatif media pendampingan yang lebih personal, ekspresif, dan tidak menghakimi. Melalui aktivitas seni, siswa dapat menyalurkan emosi dan pengalaman batin secara simbolik, sehingga membantu proses pengelolaan emosi dan refleksi diri Pebrianty dan Pamungkas (2023).

Aktivitas menggambar menjadi salah satu bentuk ekspresi seni yang banyak digunakan dalam art therapy karena sifatnya yang sederhana, spontan, dan mudah diakses Susanti dan Desyandri (2022). Dalam seni rupa, unsur visual paling dasar yang berperan penting dalam proses menggambar adalah garis Ali et al. (2024). Garis memiliki karakter yang ekspresif dan intuitif, serta erat kaitannya dengan gestur tubuh dan kondisi emosional pembuatnya. Tekanan, arah, ritme, dan kontinuitas garis dapat merepresentasikan dinamika psikologis seseorang, seperti ketegangan, ketenangan, kegelisahan, maupun konflik batin Yan et al. (2021). Oleh karena itu, garis tidak hanya berfungsi sebagai unsur formal dalam seni rupa, tetapi juga sebagai medium visual yang mampu merefleksikan kondisi mental individu Malboeuf-Hurtubise et al (2021). Fenomena meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental melalui pendekatan seni juga relevan dalam konteks nasional dan lokal di Indonesia. Siswa sekolah menengah, termasuk siswa madrasah aliyah, berada pada fase perkembangan remaja yang rentan terhadap tekanan psikologis. Tuntutan akademik, ekspektasi sosial dan keluarga, persiapan masa depan, serta dinamika pencarian jati diri sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan. Di lingkungan sekolah, permasalahan kesehatan mental siswa belum sepenuhnya teridentifikasi secara optimal, karena keterbatasan ruang ekspresi emosional dan kecenderungan siswa untuk memendam perasaan yang dialaminya.

Dalam konteks art therapy, proses kreatif menggambar garis menjadi sarana yang potensial untuk memahami kondisi mental siswa secara lebih mendalam. Proses ini mencakup bagaimana siswa memulai gambar, cara menggoreskan garis, pilihan tekanan dan arah, serta respons emosional yang muncul selama proses berkarya Shukla et al. (2022). Melalui eksplorasi proses kreatif tersebut, siswa tidak hanya diarahkan untuk menghasilkan karya visual, tetapi juga diajak untuk menyadari, mengenali, dan mengelola perasaan serta pengalaman batin yang mereka alami Kim dan Chung (2023). Dengan demikian, aktivitas menggambar garis dapat berfungsi sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental siswa, melalui pelepasan emosi, peningkatan kesadaran diri, serta penciptaan kondisi psikologis yang lebih tenang dan fokus.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan art therapy memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan emosional siswa. Sanjaya et al. (2024) menemukan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas melukis abstrak berbasis art therapy mampu menjadi sarana penyaluran emosi serta refleksi pengalaman diri yang bersifat preventif terhadap permasalahan kesehatan mental. Temuan serupa ditunjukkan oleh Rahmiawan et al. (2024) melalui kajian systematic literature review yang mengungkapkan bahwa teknik art therapy, khususnya membatik, efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja melalui ekspresi emosi nonverbal dan penguatan kesadaran diri selama proses kreatif.

Selain itu, Astuti et al. (2021) membuktikan bahwa kegiatan menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa sekolah menengah pertama, sekaligus memfasilitasi self-awareness dan regulasi emosi selama proses berkarya. Penelitian lain oleh Rizki et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pelaksanaan art therapy berdampak positif terhadap peningkatan self-awareness dan ketenangan

jiwa peserta, khususnya dalam konteks refleksi psikologis dan spiritual. Penelitian Wijaya et al. (2023) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi art therapy secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan dan agresivitas remaja melalui aktivitas menggambar dan melukis. Namun, penelitian tersebut menempatkan seni terutama sebagai media terapeutik yang berorientasi pada hasil psikologis, tanpa mengkaji secara mendalam dinamika proses kreatif visual yang terjadi selama aktivitas berkarya.

Berdasarkan celah tersebut, hingga kini masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi unsur visual dasar berupa garis sebagai medium ekspresi emosional dan refleksi pengalaman subjektif dalam praktik art therapy. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memfokuskan eksplorasi proses kreatif garis dalam art therapy sebagai upaya memahami dinamika kesehatan mental siswa MAN 1 Kota Semarang melalui pendekatan fenomenologi. Pendekatan tersebut belum banyak mengkaji proses kreatif yang dialami siswa selama aktivitas art therapy berlangsung, khususnya bagaimana unsur-unsur visual dasar seperti garis dimanfaatkan sebagai medium ekspresi emosional. Selain itu, penelitian art therapy di lingkungan pendidikan masih jarang dilakukan dengan pendekatan eksploratif yang menempatkan pengalaman subjektif siswa sebagai pusat analisis. Diperlukan penelitian yang secara khusus mengeksplorasi proses kreatif menggambar garis dalam praktik art therapy sebagai strategi preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa.

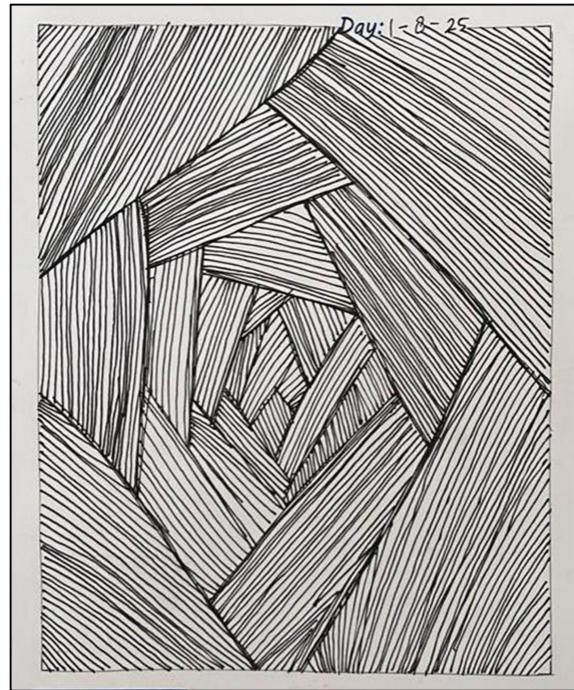
## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk mengeksplorasi proses kreatif menggambar garis dalam praktik art therapy sebagai upaya menjaga Kesehatan mental siswa. Metode fenomenologi digunakan untuk mengungkap struktur kesadaran dan makna pengalaman siswa ketika menuangkan suasana hati dan kondisi emosional ke dalam gambar garis. Pendekatan ini menekankan pada pemaknaan pengalaman subjektif siswa selama proses berkarya, sehingga memungkinkan peneliti memahami dinamika emosional dan ekspresi visual yang muncul sebagai bagian dari proses terapeutik. Subjek penelitian adalah siswa MAN 1 Kota Semarang yang mengikuti kegiatan pembelajaran seni rupa dan bersedia berpartisipasi dalam aktivitas menggambar garis berbasis art therapy. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi karya visual. Observasi difokuskan pada proses menggambar, meliputi gestur tubuh, tekanan tangan, ritme, arah, dan kontinuitas garis. Wawancara dilakukan untuk menggali perasaan, suasana hati, serta pengalaman emosional siswa sebelum, selama, dan setelah proses menggambar. Dokumentasi karya digunakan sebagai data visual yang merepresentasikan ekspresi nonverbal siswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif-interpretatif, dengan mengaitkan hasil observasi, wawancara, dan analisis visual karya ke dalam kerangka teori *psychological well-being* Carol D. Ryff. Jumlah subjek penelitian disesuaikan dengan kebutuhan kedalaman data kualitatif, dengan penekanan pada keberagaman respons dan pengalaman siswa selama proses kreatif berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini didasarkan pada analisis proses kreatif menggambar garis sebagai praktik *art therapy* dalam pembelajaran seni rupa. Analisis dilakukan secara deskriptif-fenomenologis dengan menautkan pengalaman subjektif siswa dan karakter visual garis yang dihasilkan pada kerangka *psychological well-being* Carol D. Ryff serta konsep *Meaning of Art* dari *Herbert Read*. Dengan pendekatan ini, proses kreatif dipahami sebagai pengalaman personal yang memiliki makna psikologis, bukan sekadar aktivitas teknis atau pencapaian estetis.

## 1. Garis Tidak Stabil sebagai Representasi Penerimaan Diri



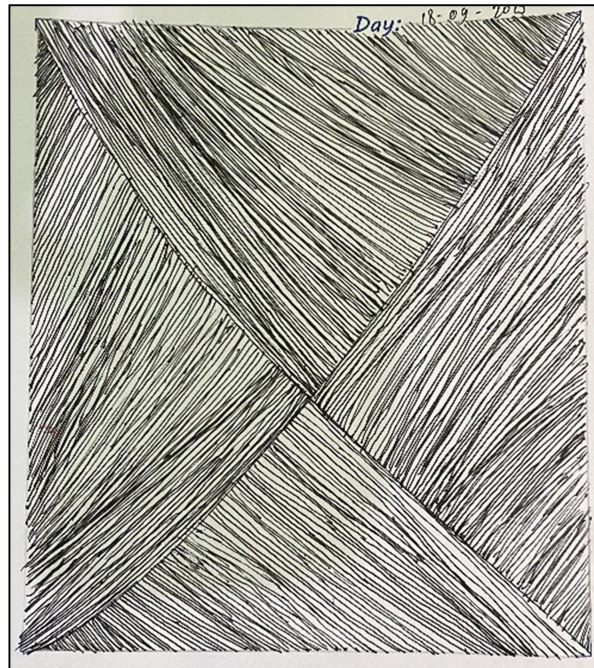
Gambar 1. Karya Intan Putri (XI.2)

Pada Gambar 1, proses kreatif menggambar diawali dengan kondisi emosional siswa yang ditandai oleh rendahnya kepercayaan diri. Hal ini tercermin pada karakter garis yang bergetar, tidak stabil, dan bervariasi dalam tekanan. Berdasarkan wawancara, siswa menyatakan adanya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menarik garis, yang secara langsung memengaruhi kontrol motorik selama proses menggambar.

Secara visual, karya tersusun dari bidang-bidang geometris dengan pengulangan garis lurus yang saling berpotongan. Namun, garis-garis tersebut tidak sepenuhnya konsisten, baik dari segi arah maupun tekanan, menunjukkan adanya ketegangan dan upaya mempertahankan kendali selama proses berkarya. Ritme garis yang padat dan berlapis mengindikasikan usaha siswa untuk menyelesaikan karya meskipun berada dalam kondisi emosional yang kurang nyaman Dewi dan Winangun (2021).

Dalam kerangka *psychological well-being* Ryff, kondisi ini merepresentasikan dimensi self-acceptance, yaitu kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, termasuk keterbatasan dan ketidaksempurnaan. Meskipun garis yang dihasilkan tidak rapi, siswa tetap melanjutkan dan menyelesaikan karya, yang menunjukkan proses penerimaan diri sedang berlangsung. Secara konsep Herbert Read memandang seni sebagai sarana ekspresi spontan yang lahir dari dorongan batin, bukan hasil latihan teknis semata. Garis bergetar pada karya ini dapat dipahami sebagai ekspresi autentik kondisi emosional siswa. Proses kreatif menjadi medium katartik yang memungkinkan emosi ragu dan tidak yakin tersalurkan secara visual, sejalan dengan gagasan Read bahwa seni berfungsi sebagai pelepasan dan pengorganisasian pengalaman batin.

## 2. Garis Terputus-putus dan Regulasi Emosi



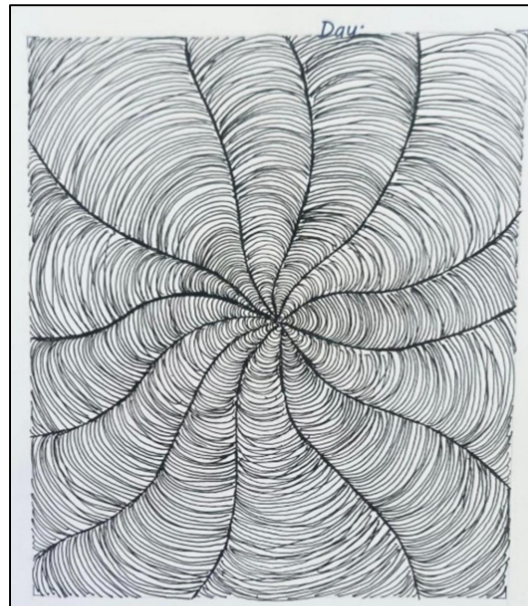
Gambar 2. Karya Salsabila (XI.8)

Gambar 2 menunjukkan penggunaan garis lurus berulang yang tampak terputus-putus dan kurang konsisten Berdasarkan observasi dan wawancara, proses kreatif menggambar pada karya ini dilakukan dalam kondisi emosional yang ditandai oleh ketidaksabaran dan kesulitan mempertahankan konsistensi garis Mujiyono et al. (2021). Siswa menyatakan bahwa membuat garis lurus secara berulang terasa sulit dan memicu rasa tidak sabar, namun tetap berupaya menyelesaikan karya dengan kemampuan yang dimiliki. Kondisi emosional tersebut tercermin pada ritme garis yang terfragmentasi dan variasi tekanan tangan Sela et al. (2022).

Dalam dimensi Ryff, temuan ini berkaitan dengan environmental mastery, yaitu kemampuan individu mengelola situasi yang menantang. Meskipun merasa tidak nyaman, siswa tetap terlibat aktif dan beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi. Proses menggambar menjadi ruang latihan regulasi emosi, di mana siswa belajar bertahan dan menyelesaikan tugas dalam kondisi psikologis yang fluktuatif.

Dari perspektif Herbert Read, bahwa unsur visual dalam seni berfungsi sebagai representasi pengalaman emosional nonverbal. Meskipun proses menggambar dirasakan menantang, keterlibatan siswa hingga tahap penyelesaian karya menunjukkan bahwa aktivitas eksplorasi garis berfungsi sebagai media penyaluran emosi dan latihan regulasi diri Sukma dan Purba (2021). Dengan demikian, proses kreatif pada karya ini berkontribusi sebagai sarana pembentukan kepribadian melalui pengalaman estetis yang jujur dan reflektif.

### 3. Pengulangan Garis Lengkung dan Ketenangan Emosi



Gambar 3. Karya Shanzal (XI.4)

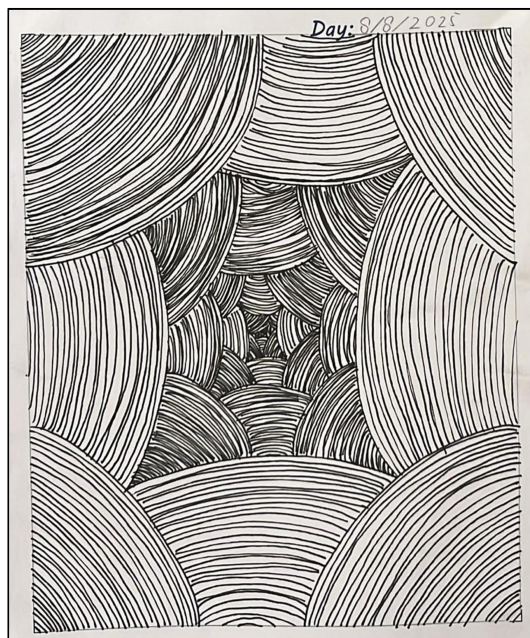
Pada Gambar 3, siswa menggambar garis lengkung berulang dengan ritme yang konsisten dan tekanan yang stabil. Berdasarkan hasil observasi selama proses menggambar, siswa mengerjakan karya ini dalam kondisi emosional yang relatif tenang. Hal tersebut tercermin dari pilihan garis lengkung yang dibuat secara berulang dan berkesinambungan. Siswa menyatakan dalam wawancara bahwa dirinya merasa senang dan nyaman selama proses menggambar. Aktivitas pengulangan garis tidak menimbulkan kebosanan, melainkan membantu siswa untuk lebih fokus dan menikmati proses.

Secara visual, karya menunjukkan dominasi garis lengkung yang berulang dan terpusat pada satu titik di bagian tengah bidang. Garis-garis tersebut tersusun secara ritmis dan konsisten, dengan jarak antar garis yang relatif merata. Kepadatan garis yang stabil menciptakan kesan harmonis dan terkontrol, sehingga komposisi visual terlihat seimbang dan terstruktur. Kondisi ini berkaitan erat dengan dimensi personal growth dan emotional regulation dalam kerangka Ryff. Proses kreatif menjadi pengalaman yang mendukung pertumbuhan personal melalui kesadaran diri dan pengelolaan emosi positif. Ketenangan yang muncul menunjukkan bahwa aktivitas menggambar berfungsi sebagai mekanisme menenangkan (*self-soothing*).

Karakter garis yang halus, berirama, dan berulang ini mengindikasikan adanya kontrol motorik yang baik serta kestabilan emosi selama proses menggambar. Tekanan tangan tampak relatif konsisten, menunjukkan bahwa siswa mampu mempertahankan fokus dan kenyamanan dalam waktu yang cukup lama Li et al. (2022). Dalam pandangan Herbert Read, pengulangan ritmis dalam seni merupakan bentuk harmoni antara gerak tubuh dan perasaan batin. Garis lengkung yang mengalir mencerminkan kesatuan antara emosi dan ekspresi visual. Proses ini menegaskan bahwa seni bukan hanya produk visual, tetapi pengalaman holistik yang menyatukan pikiran, perasaan, dan tubuh. Pengalaman subjektif siswa yang merasa aman dan nyaman selama proses menggambar menunjukkan bahwa eksplorasi garis dapat menjadi sarana pelepasan emosi positif dan penciptaan ruang aman secara psikologis Hikaamuna (2025). Proses

kreatif menggambar garis dalam karya ini berperan sebagai pengalaman terapeutik yang mendukung keseimbangan emosi dan berkontribusi pada upaya menjaga kesehatan mental siswa melalui pendekatan art therapy berbasis proses.

#### 4. Pilihan Garis Lengkung sebagai Otonomi Emosional



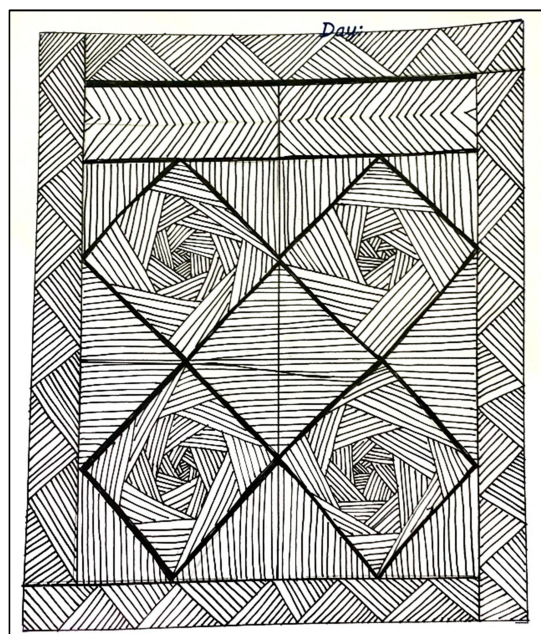
Gambar 4. Karya M. Rizqy (XI.10)

Gambar 4 memperlihatkan dominasi garis lengkung berlapis yang tersusun mengalir. Siswa mengungkapkan bahwa selama proses pembuatan karya merasa lebih nyaman dan aman ketika menggunakan garis lengkung dibandingkan garis lurus. Menurut siswa, garis lengkung memberikan rasa mengalir, tidak menekan, serta tidak membosankan ketika digoreskan secara berulang. Siswa menyatakan bahwa garis lurus cenderung membuatnya tegang karena menuntut ketepatan dan kerapian, sedangkan garis lengkung memberinya kebebasan berekspresi tanpa rasa takut salah. Selama proses menggambar, siswa tampak rileks dan tidak menunjukkan tanda ketegangan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pilihan ini mencerminkan dimensi autonomy dalam teori Ryff, di mana siswa mampu mengambil keputusan kreatif berdasarkan kebutuhan emosional pribadi. Siswa tidak sekadar mengikuti instruksi, tetapi mengelola proses berkarya agar tetap nyaman dan bermakna secara psikologis. Proses menggambar berlangsung dalam durasi yang cukup lama tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau kejenuhan Rahmah et al. (2023).

Secara visual, karya didominasi oleh garis-garis lengkung berulang yang tersusun berlapis dan membentuk ruang visual menyerupai lorong atau alur yang mengalir ke dalam. Garis lengkung tidak hanya berfungsi sebagai elemen visual, tetapi juga sebagai medium regulasi emosi yang membantu siswa menjaga ketenangan selama proses berkarya Pantaleo (2023). Dalam konsep Read menekankan kebebasan berekspresi sebagai inti pendidikan seni. Dengan demikian, Proses kreatif ini menunjukkan bahwa kebebasan visual dapat menciptakan rasa aman psikologis, yang penting dalam konteks pembelajaran seni berbasis *art therapy*.

## 5. Variasi Pola dan Penguasaan Lingkungan



Gambar 5. Karya Aprilia (XI.8)

Pada Gambar 5, siswa menggunakan garis-garis pendek dengan variasi motif dalam beberapa bidang geometris. Selama proses pembuatan karya siswa merasa aktif dan terlibat penuh dalam menciptakan variasi pola garis. Siswa mengungkapkan bahwa penggunaan beberapa motif berbeda membuat proses menggambar menjadi lebih menarik dan tidak menimbulkan rasa jenuh. Selain itu, siswa secara sadar memilih garis-garis pendek karena dirasakan lebih mudah, cepat diselesaikan, dan memberi rasa aman dibandingkan harus menarik garis panjang yang berisiko tidak rapi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa menggambar dengan ritme kerja yang dinamis, berpindah dari satu bidang ke bidang lain tanpa jeda lama. Pola kerja yang tersegmentasi mengisi bidang kecil dengan garis pendek menunjukkan strategi adaptif siswa untuk menjaga fokus dan kenyamanan selama berkarya Tito et al. (2024). Temuan ini berkaitan dengan dimensi environmental mastery Ryff, di mana siswa menunjukkan kemampuan mengelola tugas dan lingkungan belajar sesuai kapasitas diri. Proses menggambar berlangsung aktif, dinamis, dan tanpa kejenuhan.

Secara visual, karya menampilkan komposisi geometris yang terbagi ke dalam beberapa bidang dengan motif garis yang bervariasi. Setiap bidang diisi dengan garis-garis pendek berulang, seperti : garis vertikal, horizontal, diagonal dan zig-zag. Penggunaan garis-garis pendek dan motif yang beragam berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi, sekaligus sarana untuk mempertahankan keterlibatan dan kenyamanan selama proses art therapy Li et al (2025). Dalam kerangka Herbert Read, variasi motif dan ritme garis mencerminkan eksplorasi kreatif yang sehat. Seni dipahami sebagai proses pembelajaran melalui pengalaman visual yang memungkinkan individu menemukan cara personal dalam mengekspresikan diri. Dengan demikian, karya ini menunjukkan bahwa proses kreatif garis dapat menjadi sarana efektif untuk menyalurkan energi kreatif sekaligus menjaga keseimbangan emosional.

## Pembahasan

Diskusi ini menegaskan bahwa proses kreatif menggambar garis dalam pendekatan *art therapy* memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa, khususnya melalui pengalaman subjektif yang muncul selama proses berkarya. Berbeda dari penelitian *art therapy* sebelumnya yang umumnya menekankan hasil akhir karya atau pengukuran perubahan psikologis secara kuantitatif, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memosisikan garis sebagai unit analisis fenomenologis, di mana karakter visual garis dipahami sebagai bahasa emosional yang merefleksikan pengalaman subjektif siswa selama proses pembelajaran seni. Temuan penelitian ini memperluas kajian *art therapy* di pendidikan seni dengan menempatkan proses kreatif garis sebagai indikator pengalaman psikologis siswa, bukan sekadar media ekspresi estetis.

Hal ini sejalan dengan pandangan Herbert Read dalam *The Meaning of Art* (1959) yang menempatkan seni sebagai sarana integrasi antara aspek emosional, motorik, dan intelektual manusia. Menurut Read, garis sebagai unsur visual dasar memiliki sifat ekspresif yang secara langsung merefleksikan gestur tubuh dan kondisi batin individu. Dengan demikian, karakter garis yang muncul dalam karya siswa pada penelitian ini dapat dipahami sebagai manifestasi visual dari pengalaman subjektif mereka selama proses berkarya.

Pada karya dengan karakter garis yang bergetar, terputus, dan tidak konsisten (Gambar Garis 1 dan 2), temuan ini menguatkan teori Herbert Read bahwa respons individu terhadap unsur visual sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional saat proses penciptaan berlangsung. Ketidakstabilan garis merepresentasikan adanya ketegangan, keraguan, dan rendahnya kepercayaan diri siswa, yang dalam konteks *art therapy* tidak dipandang sebagai kegagalan teknis, melainkan sebagai bentuk ekspresi emosional yang autentik. Proses ini menunjukkan bahwa seni berfungsi sebagai medium pelepasan emosi dan refleksi diri, sebagaimana ditegaskan Read bahwa nilai utama seni terletak pada proses penciptaannya, bukan pada hasil akhir yang estetis.

Jika ditinjau melalui kerangka *psychological well-being* Carol D. Ryff, kondisi tersebut berkaitan erat dengan dimensi *self-acceptance*. Meskipun siswa mengalami ketidaknyamanan emosional, keberlanjutan keterlibatan mereka dalam proses menggambar hingga karya selesai menunjukkan adanya penerimaan terhadap kondisi diri dan keterbatasan yang dialami. Aktivitas menggambar garis menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mengakui perasaan ragu dan tidak yakin tanpa tekanan evaluatif, sehingga mendukung perkembangan penerimaan diri secara bertahap.

Selanjutnya, dimensi *autonomy* dan *environmental mastery* dalam teori Ryff tampak jelas pada karya-karya siswa yang menunjukkan pilihan visual yang sadar dan strategis, khususnya pada (Gambar Garis 4 dan 5). Keputusan siswa untuk menggunakan garis lengkung atau garis pendek sebagai respons terhadap rasa tidak nyaman pada garis lurus mencerminkan kemampuan mengelola lingkungan kreatif sesuai dengan kebutuhan emosional pribadi. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ryff bahwa kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh kestabilan emosi, tetapi juga oleh kemampuan individu mengatur diri dan lingkungannya secara adaptif. Dalam konteks ini, proses kreatif seni menjadi wahana latihan pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan penguasaan situasi secara nonverbal.

Sementara itu, dimensi *personal growth* tercermin secara kuat pada karya dengan karakter garis lengkung yang ritmis, berulang, dan konsisten (Gambar Garis 3). Pola pengulangan garis yang dilakukan secara sadar dan berkesinambungan menunjukkan adanya keterlibatan penuh siswa dalam proses berkarya serta pengalaman emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan

pandangan Ryff bahwa pertumbuhan personal terjadi ketika individu terlibat aktif dalam pengalaman yang bermakna dan reflektif. Aktivitas menggambar garis dalam konteks art therapy memungkinkan siswa mengalami proses belajar emosional secara langsung, di mana ketenangan, fokus, dan kesadaran diri berkembang melalui pengalaman tubuh dan visual, bukan melalui instruksi verbal.

Dengan demikian, diskusi ini memperlihatkan bahwa temuan penelitian tidak hanya mendukung teori *The Meaning of art* Herbert Read bahwa seni melalui unsur visual dasarnya berfungsi sebagai medium pemaknaan pengalaman batin manusia, khususnya dalam konteks regulasi emosi remaja, tetapi juga menguatkan relevansi teori *psychological well-being* Carol D. Ryff dalam konteks pendidikan. Proses kreatif garis berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman seni dan perkembangan kesehatan mental siswa secara holistik. Seni rupa, melalui pendekatan art therapy berbasis proses, terbukti mampu menjadi medium preventif yang mendukung keseimbangan emosi, kemandirian, dan pertumbuhan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Proses kreatif yang menekankan pengalaman subjektif, kebebasan berekspresi, dan refleksi diri memungkinkan seni berfungsi tidak hanya sebagai aktivitas estetis, tetapi juga sebagai sarana penguatan kesejahteraan psikologis peserta didik di lingkungan sekolah.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menegaskan bahwa eksplorasi proses kreatif menggambar garis dalam art therapy berperan penting sebagai media ekspresi dan regulasi emosi siswa di lingkungan madrasah aliyah. Proses kreatif, yang mencakup cara memulai gambar, tekanan goresan, ritme, dan kontinuitas garis, merefleksikan kondisi emosional siswa selama berkarya. Karakter garis yang tidak stabil dan terputus menunjukkan keraguan serta ketegangan emosional, sedangkan garis lengkung yang berulang, konsisten, dan terkontrol mencerminkan kondisi psikologis yang lebih tenang, nyaman, dan aman.

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara proses kreatif garis dan kesehatan mental siswa, di mana aktivitas menggambar berfungsi sebagai sarana regulasi emosi, refleksi diri, dan penciptaan ruang aman secara psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa seni rupa, khususnya unsur garis, tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas estetis, tetapi juga memiliki nilai terapeutik dalam konteks pendidikan. Dengan demikian, Kebaruan penelitian ini terletak pemaknaan garis sebagai unit analisis fenomenologis dalam art therapy pendidikan, di mana proses kreatif dipahami sebagai indikator langsung kesejahteraan psikologis siswa, bukan sekadar sarana ekspresi seni. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru seni rupa dapat memanfaatkan aktivitas eksplorasi garis sebagai strategi pembelajaran yang berorientasi pada proses, guna menyediakan ruang aman bagi siswa dalam mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mendukung kesehatan mental siswa tanpa menuntut capaian estetis tertentu.

Pembelajaran seni rupa di sekolah disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan art therapy yang berfokus pada proses kreatif sebagai media ekspresi dan regulasi emosi siswa. Aktivitas eksplorasi garis dapat dimanfaatkan sebagai ruang aman untuk mendukung kesehatan mental tanpa menekankan penilaian estetis. Pihak sekolah perlu mendukung penerapan pembelajaran seni berbasis pengalaman melalui kebijakan dan kolaborasi antara guru seni dan layanan bimbingan konseling sebagai upaya preventif menjaga kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek, durasi, dan eksplorasi unsur visual lain guna memperkuat temuan tentang peran art therapy dalam pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwledat, K., Al-Amer, R., Ali, A., Abuzied, Y., Khudeir, F., Alzahrani, N., & Dehghan, M. (2023). Creative art therapy for improving depression, anxiety, and stress in patients with stroke: A quasi-interventional study. *SAGE Open Nursing*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.1177/23779608231160473>
- Amanah, N., Rahman, I., & Andriana, N. (2023). Program layanan bimbingan dan konseling Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT). *Jurnal Basicedu*, 7(1), 392–400. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4647>
- Ali, S., Razak, H., Dasuki, S., & Samuri, B. (2024). Exploration of lines in landscape painting and architecture. *International Journal of Art and Design*, 8(1/SI-1), 104–116. <https://doi.org/10.24191/ijad.v8i1/si-1.2523>
- Dewi, C., & Winangun, I. (2021). Pengembangan RPP berorientasi pembelajaran abad ke-21 dengan model contextual teaching and learning berbasis Tri Kaya Parisudha. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 4(2). <https://doi.org/10.31949/jee.v4i2.3284>
- Hikaamuna, M. (2025). The silent curriculum: How hidden pedagogies influence student mental health in modern classrooms. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, IX(IIIS), 5388–5400. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2025.903sedu0391>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art therapy: A complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Kim, J., & Chung, Y. (2023). A case study of group art therapy using digital media for adolescents with intellectual disabilities. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1172079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1172079>
- Lawson, G., Orapallo, A., Ginsburg, G. S., Brewton, A., Baker, C., & Azad, G. (2025). Teacher-delivered mental health interventions: Promises, challenges, and recommendations for future directions. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10488-025-01467-6>
- Li, H., Yu, Q., Ji, S., & Wang, Y. (2022). A questionnaire survey on the relationship between early art education and emotion regulation of Chinese college students. *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 25(Supplement\_1), A82–A83. <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyac032.112>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Taylor, G., Herba, C. M., Chadi, N., & Lefrançois, D. (2021). Online art therapy in elementary schools during COVID-19: Results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), Article 15. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00367-5>
- Mujiyono, M., Haryanto, E., & Gunadi, G. (2021). Peran guru dalam pengoptimalan potensi emosi anak terhadap peningkatan kreativitas ekspresi pada pembelajaran seni rupa di SD Kota Semarang. *Mudra: Jurnal Seni Budaya*, 36(2), 146–152. <https://doi.org/10.31091/mudra.v36i2.1456>
- Pantaleo, S. (2023). The meaning-making in kindergarten children's visual narrative compositions. *Journal of Early Childhood Literacy*, 25(2), 336–366. <https://doi.org/10.1177/14687984231161114>

- Pebrianty, R., & Pamungkas, J. (2023). Menggambar sebagai alternatif pendekatan konsepsi pendidikan seni rupa anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 536–547. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3696>
- Piggott, B., Chivers, P., Bulsara, C., Conlon, J., Grigg, K., Harris, S., & Pollard, C. (2022). “I’m making a positive change in my life”: A mixed-method evaluation of a well-being tertiary education unit. *Health Promotion Journal of Australia*, 34(2), 518–529. <https://doi.org/10.1002/hpja.613>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlâs Negara. *Jurnal Sosial dan Sains*, 3(9), 967–982. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012>
- Read, H. (1959). *The meaning of art*. Praeger Paperbacks.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Shukla, A., Choudhari, S., Gaidhane, A., & Zahiruddin, Q. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Sukma, L., & Purba, H. (2021). Pengaruh regulasi diri dan coronavirus anxiety terhadap mental well-being pada wanita karier yang menikah. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 252–261. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24833>
- Supriyanto, A., Hartini, S., Irdasari, W., Miftahul, A., Oktapiana, S., & Mumpuni, S. (2020). Teacher professional quality: Counselling services with technology in pandemic COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 176–189. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7768>
- Tito, H., Syamsuddin, M., & Sholeha, V. (2024). Efektivitas penggunaan emotion diary sebagai strategi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *Kumara Cendekia*, 12(1), 44. <https://doi.org/10.20961/kc.v12i1.69216>
- Versitano, S., Tesson, S., Lee, C., Linnell, S., & Perkes, I. (2025). Art therapy with children and adolescents experiencing acute or severe mental health conditions: A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 59(10), 863–887. <https://doi.org/10.1177/00048674251361731>
- Yeasmin, S., Saha, S., Rony, M., Semi, M., Das, S., Rahman, R., & Hosen, A. (2025). The role of AI-driven art therapy in supporting autism, mental health, and emotional well-being: An umbrella review. *Digital Health*, 11, 1–18. <https://doi.org/10.1177/20552076251386662>