

Efektivitas Art Therapy Berbasis Nilai-Nilai Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Psychological well-being pada Remaja SMP dengan Kecenderungan Problem Emosi

Fina Salsabila¹

250401210015@student.uin-malang.ac.id

Nur Kholifah²

250401210010@student.uin-malang.ac.id

Yulia Sholichatun³

yulia@psi.uin-malang.ac.id

Iin Tri Rahayu⁴

iin_tr@psi.uin-malang.ac.id

Fina Hidayati⁵

finahi@psi.uin-malang.ac.id

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

Abstract

Low psychological well-being among junior high school adolescents with emotional problems is a significant issue because it can impact academic performance, social relationships, and mental health. This study aims to examine the effectiveness of art therapy based on Islamic religious values in improving psychological well-being among junior high school adolescents in a pesantren setting. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The study sample consisted of 40 students aged 12–15 years who exhibited tendencies toward emotional problems and were divided into an experimental group (n = 20) and a control group (n = 20). The experimental group received an intervention consisting of six sessions that integrated visual art activities with Islamic spiritual values, while the control group received no special treatment. Measurements were taken using the Psychological well-being Scale based on Ryff's theory. Results from an independent samples t-test analysis indicated a significant difference between the experimental and control groups in posttest scores ($p = 0.000$), with a mean difference of 5.300. Analysis of score improvements also revealed a significant difference ($p = 0.000$), with a mean difference of 6.650. These findings indicate that Art Therapy based on Islamic religious values is effective in improving the psychological well-being of junior high school adolescents with emotional problems. This intervention has the potential to serve as a contextual and preventive alternative to guidance and counseling services in pesantren-based school environments.

Keywords: Art Therapy, Psychological well-being, Emotional Problems, Islamic Religiosity, Junior High School Adolescents.

Abstrak

Rendahnya *psychological well-being* pada remaja SMP dengan kecenderungan problem emosi menjadi isu penting karena dapat berdampak pada fungsi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menguji *efektivitas Art Therapy* berbasis nilai-nilai religiusitas Islam dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja SMP di lingkungan pesantren. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design. Subjek penelitian berjumlah 40 siswa berusia 12–15 tahun yang memiliki kecenderungan problem emosi dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen (n=20) dan kelompok kontrol (n=20). Kelompok eksperimen memperoleh intervensi selama enam sesi yang mengintegrasikan aktivitas seni visual dengan nilai-nilai spiritual Islam, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan khusus. Pengukuran dilakukan menggunakan Skala *Psychological well-being* berdasarkan teori Ryff. Hasil analisis independent sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor posttest ($p = 0,000$) dengan mean difference sebesar 5,300. Analisis peningkatan skor juga menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$) dengan mean difference sebesar 6,650. Temuan ini menunjukkan bahwa Art Therapy berbasis nilai-nilai religiusitas Islam efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja SMP dengan kecenderungan problem emosi. Intervensi ini berpotensi menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang kontekstual dan preventif di lingkungan sekolah berbasis pesantren.

Kata Kunci: Art Therapy, *Psychological well-being*, Problem Emosi, Religiusitas Islam, Remaja SMP.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, sosial, dan psikologis yang kompleks sehingga remaja rentan mengalami berbagai tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya pada masa remaja awal dimana pada tahap ini berada pada rentang usia 12–15 tahun dan identik dengan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada fase ini, individu mengalami perubahan biologis, emosional, sosial, dan kognitif yang cukup signifikan sebagai bagian dari proses pubertas dan pencarian identitas diri. Perubahan tersebut sering kali membuat remaja awal lebih sensitif secara emosional, mudah mengalami kebingungan diri, serta rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi tuntutan lingkungan sosial maupun akademik (Prayoga & Suhartono, 2025). Masa remaja awal juga ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dan hubungan pertemanan sebaya. Pada tahap ini, remaja mulai lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan, cenderung membandingkan diri dengan orang lain, serta memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dalam kelompok sosial. Ketika kebutuhan penerimaan sosial tersebut tidak terpenuhi, remaja berisiko mengalami masalah emosional seperti perasaan rendah diri, kesepian, kecemasan sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Nurmala Sari Wicaksono, Wanodya Kusumastuti, 2026).

Selain itu, layanan kesehatan mental di sekolah masih lebih banyak berfokus pada masalah akademik dan kedisiplinan siswa. Akibatnya, upaya preventif untuk memperkuat *psychological well-being* belum mendapatkan perhatian yang seimbang, padahal sekolah memiliki potensi strategis sebagai tempat pelaksanaan intervensi universal bagi seluruh peserta didik. (Hariyadi et al., 2025). Rendahnya *psychological well-being* pada remaja menjadi isu penting dalam kesehatan mental dan pendidikan. Data WHO menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan sebagian besar masalah psikologis mulai muncul pada masa remaja awal. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, bullying, perbandingan sosial di media digital, dan rendahnya kemampuan regulasi emosi. (*Mental Health of Adolescents*, n.d.). Problem emosi pada remaja dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti sedih, marah, cemas, dan frustrasi, yang pada akhirnya mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, kesulitan regulasi emosi, dan masalah penyesuaian sosial (Schmied et al., 2024). Menurut teori *psychological well-being* dari Carol Ryff, kesejahteraan psikologis ditandai oleh penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri (Imbiri & Huwae, 2025). Tingkat *psychological well-being* yang baik membantu remaja menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif, sedangkan tingkat yang rendah berkaitan dengan kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri, dan kesulitan penyesuaian sosial (Prayoga & Suhartono, 2025).

Meskipun berbagai intervensi berbasis kesehatan mental telah dikembangkan untuk remaja, implementasi program preventif yang secara spesifik berorientasi pada peningkatan *psychological well-being* siswa SMP melalui pendekatan kreatif dan reflektif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, program *Self Grow* dipandang relevan untuk diterapkan sebagai bentuk intervensi preventif di lingkungan sekolah guna membantu siswa mengembangkan regulasi emosi, kesadaran diri, dan kesejahteraan psikologis secara optimal. Secara teoritis,

program *Self Grow* dikembangkan berdasarkan pendekatan *positive psychology* dan *expressive therapy* yang menekankan pentingnya kesadaran diri, ekspresi emosi, dan pengembangan potensi positif individu. Dalam perspektif psikologi perkembangan, kemampuan regulasi diri yang baik dapat menjadi faktor protektif terhadap berbagai perilaku maladaptif pada remaja. Oleh karena itu, integrasi aktivitas kreatif dalam program *Self Grow* dipandang relevan untuk membantu remaja mengembangkan *psychological well-being* secara lebih optimal (Taniguchi et al., 2025).

Program *Self Grow* mengintegrasikan aktivitas kreatif seperti *Art Therapy* menggunakan media visual seperti gambar, warna, dan simbol untuk membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Salah satu pendekatan intervensi yang dipandang relevan dalam membantu remaja mengekspresikan pengalaman emosional secara sehat yaitu *Art Therapy*. *Art Therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan media seni visual seperti gambar, warna, simbol, dan bentuk kreatif lainnya sebagai sarana ekspresi emosi, eksplorasi diri, dan pemulihan psikologis. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa tidak semua individu, khususnya remaja, mampu mengungkapkan pengalaman emosional secara verbal. Oleh karena itu, media seni dapat menjadi sarana alternatif yang membantu individu menyalurkan emosi negatif secara aman, memahami konflik internal, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri (*self-awareness*). Penelitian menunjukkan bahwa *Art Therapy* efektif membantu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi kecemasan, dan memperkuat regulasi emosi pada remaja (Zhang et al., 2024).

Dalam penelitian ini, *Art Therapy* dikembangkan berbasis religiusitas Islam dengan mengintegrasikan media seni dan nilai-nilai spiritual keislaman. Pendekatan ini memanfaatkan aktivitas kreatif yang berlandaskan nilai kesabaran (*sabr*), syukur, harapan (*raja'*), penerimaan diri, dan kedekatan kepada Allah Swt. untuk membantu remaja mengekspresikan emosi, memperoleh ketenangan psikologis, membangun makna hidup yang positif, serta memperkuat coping religius dalam menghadapi tekanan psikologis (Wajahtera, 2022). Selain itu, religiusitas dalam Islam memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki religiusitas yang baik cenderung memiliki makna hidup yang lebih jelas, kontrol diri yang lebih baik, serta kemampuan mengelola stres secara lebih positif. Pada remaja dengan problem emosi, penguatan aspek spiritual dapat membantu mengurangi perilaku maladaptif melalui peningkatan kesadaran diri, pemaknaan pengalaman hidup, dan pengembangan harapan yang lebih positif terhadap masa depan. (Arroisi et al., 2023).

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas intervensi psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian oleh (Laporte et al., 2021) menemukan bahwa *psychological need crafting* berpengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja. (Zhang et al., 2024) melalui meta-analisis menemukan bahwa *Art Therapy* efektif menurunkan kecemasan pada anak dan remaja. Penelitian (Taniguchi et al., 2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas kreatif mampu meningkatkan personal growth pada remaja dengan depresi. Penelitian (Imbiri & Huwae, 2025). menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan positif dengan *psychological well-being*. (Schmied et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis regulasi emosi dapat membantu remaja mengatasi pengalaman emosional negatif serta meningkatkan kondisi psikologis secara lebih adaptif. Selain penelitian tersebut, beberapa studi internasional lainnya juga menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being*

pada remaja. Penelitian (Gross, 2015) menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Sejalan dengan perkembangan intervensi kreatif, beberapa penelitian mulai mengembangkan pendekatan psikologis berbasis religiusitas Islam.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Islamic Art Therapy* mengintegrasikan media seni dan nilai-nilai spiritual Islam sebagai sarana ekspresi emosi, refleksi diri, dan pemulihan psikologis, sehingga membantu individu memahami pengalaman emosional serta memperkuat hubungan dengan Allah Swt.(Wajahtera, 2022). Integrasi unsur seni Islam dalam *Art Therapy* juga terbukti dapat meningkatkan koneksi spiritual, ketenangan emosional, dan proses penyembuhan psikologis pada individu Muslim(Yusoff & Mustapha, 2025). Selain itu, religiusitas Islam berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, emosi positif, penerimaan diri, dan makna hidup yang lebih baik (Arroisi et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa integrasi pendekatan kreatif dan nilai-nilai Islam berpotensi menjadi strategi intervensi yang kontekstual bagi remaja Muslim dengan problem emosi.

Dalam konteks intervensi berbasis sekolah, penelitian menunjukkan bahwa program promotif kesehatan mental yang bersifat universal dan sesuai kebutuhan siswa efektif meningkatkan kesejahteraan emosional serta kesehatan mental remaja (Wang et al., 2024). Selain itu, penelitian oleh Kim dan Lee juga mendukung efektivitas intervensi kreatif berbasis seni dalam meningkatkan kondisi psikologis remaja. Penelitian *The Effects of Activity-Centered Group Art Therapy on High School Students' Stress and Self-Resilience* menunjukkan bahwa *group Art Therapy* berbasis aktivitas efektif menurunkan tingkat stres serta meningkatkan self-resilience pada siswa sekolah menengah atas. Temuan tersebut memperkuat bahwa pendekatan *Art Therapy* tidak hanya membantu regulasi emosi dan penurunan distress psikologis, tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan resiliensi remaja dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Lee, 2024).

Meskipun berbagai penelitian mengenai *psychological well-being*, regulasi emosi, dan *Art Therapy* pada remaja telah banyak dilakukan, kajian mengenai *efektivitas Art Therapy* berbasis religiusitas Islam untuk meningkatkan *psychological well-being* pada siswa SMP dengan kecenderungan problem emosi masih terbatas. Penelitian pada siswa SMP di lingkungan pesantren juga masih sedikit, padahal konteks religius pesantren berpotensi mendukung kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji *efektivitas Art Therapy* berbasis religiusitas Islam dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP di lingkungan pesantren. Intervensi ini dirancang untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi secara adaptif melalui aktivitas seni yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam, serta diharapkan menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang kontekstual dan aplikatif.

B. METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas (*independent variable*) dan satu variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Art Therapy* berbasis nilai-nilai religiusitas islam, yaitu suatu program intervensi yang mengintegrasikan aktivitas seni visual dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti sabr (kesabaran), syukur, raja' (harapan), penerimaan diri, dan kedekatan kepada Allah Swt. Intervensi ini dirancang untuk

membantu peserta mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif melalui aktivitas kreatif yang disertai refleksi spiritual (Wajahtera, 2022; Yusoff & Mustapha, 2025).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* yang mengacu pada konsep kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff *psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi cenderung mampu menerima dirinya, membangun hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu berkembang secara optimal (Imbiri & Huwae, 2025; Prayoga & Suhartono, 2025)

2. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu Skala Regulasi Emosi dan Skala *Psychological well-being*. Skala Regulasi Emosi digunakan sebagai instrumen screening untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki kecenderungan problem emosi. Penggunaan instrumen ini didasarkan pada asumsi bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga lebih rentan mengalami berbagai permasalahan emosional (Gross, 2015). Skala yang digunakan merupakan Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh (Sari, Tria Yunita, 2023) berdasarkan teori regulasi emosi Gross. Skala ini terdiri atas empat aspek, yaitu strategies to emotion regulation, engaging in goal-directed behavior, control emotional responses, dan acceptance of emotional responses. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memiliki 38 aitem valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,865 yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

Pengukuran variabel *psychological well-being* dilakukan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis yang diadaptasi oleh (Eva, Nur, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, 2020) berdasarkan Ryff's *Psychological well-being Scales*. Skala ini mengukur enam dimensi *psychological well-being*, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Instrumen terdiri atas 18 aitem dengan format skala Likert enam pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju Sekali (STSS), Sangat Tidak Setuju (STS), Sedikit Tidak Setuju (SDS), Netral (N), Sedikit Setuju (SS), dan Setuju Sekali (SSk). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* individu. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen melalui proses validitas isi (expert judgment) untuk memastikan kesesuaian isi, bahasa, dan keterpahaman aitem bagi siswa SMP.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 40 siswa SMP berusia 12–15 tahun yang memiliki kecenderungan problem emosi. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 siswa pada kelompok eksperimen dan 20 siswa pada kelompok kontrol. Rentang usia tersebut dipilih karena termasuk fase remaja awal yang rentan mengalami perubahan emosional dan sosial yang signifikan sehingga berisiko mengalami berbagai permasalahan psikologis apabila tidak memiliki kemampuan regulasi emosi dan coping yang adaptif (Nurmala Sari Wicaksono, Wanodya Kusumastuti, 2026; Wang et al., 2024)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) siswa SMP berusia 12–15 tahun, (2) memiliki kecenderungan problem emosi berdasarkan hasil screening awal menggunakan Skala Regulasi Emosi, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi penelitian, dan (4) memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) sedang menjalani perawatan psikiatri intensif, (2) memiliki gangguan psikologis berat yang memerlukan penanganan klinis khusus, (3) tidak memperoleh izin orang tua atau wali, dan (4) tidak mengikuti lebih dari dua sesi intervensi.

4. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design. Desain ini digunakan untuk menguji *efektivitas Art Therapy* Berbasis Nilai-Nilai Religiusitas Islam dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja SMP yang memiliki kecenderungan problem emosi. Desain pretest-posttest control group memungkinkan peneliti mengevaluasi perubahan kondisi psikologis peserta sebelum dan sesudah intervensi sekaligus membandingkan perubahan yang terjadi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Tornivuori et al., 2023). Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan asesmen awal melalui wawancara dan proses konseling untuk memperoleh gambaran kondisi emosional peserta. Selanjutnya dilakukan screening menggunakan Skala Regulasi Emosi guna mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Peserta yang memenuhi kriteria kemudian dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa Art Therapy Berbasis Nilai-Nilai Religiusitas Islam selama enam sesi dengan durasi 60–90 menit setiap sesi. Intervensi dirancang untuk membantu peserta mengenali emosi, mengekspresikan pengalaman emosional secara sehat, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan coping religius melalui integrasi media seni visual dan refleksi spiritual Islam (Wajahtera, 2022; Zhang et al., 2024). Adapun rangkaian sesi intervensi meliputi: (1) building rapport dan pengenalan emosi, (2) ekspresi emosi melalui gambar dan warna, (3) refleksi spiritual berbasis nilai sabr, (4) syukur dan penerimaan diri, (5) penguatan harapan (raja') dan tujuan hidup, serta (6) refleksi akhir dan evaluasi perkembangan diri. Nilai-nilai religius Islam diintegrasikan dalam setiap sesi untuk membantu peserta memperoleh pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman hidup serta memperkuat kesejahteraan psikologisnya (Arroisi et al., 2023; Cucchi, 2022).

Sementara itu, kelompok kontrol tidak memperoleh intervensi selama penelitian berlangsung dan tetap mengikuti kegiatan pembelajaran serta layanan bimbingan dan konseling reguler yang tersedia di sekolah. Kedua kelompok diberikan pengukuran *psychological well-being* sebelum pelaksanaan intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan (*posttest*).

5. Teknik Analisis

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik untuk menguji *efektivitas Art Therapy* Berbasis Nilai-Nilai Religiusitas Islam dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja SMP dengan kecenderungan problem emosi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik (Mishra et al.,

2019). Pengujian efektivitas intervensi dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perubahan skor *psychological well-being* sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, independent sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap posttest. Penggunaan kedua teknik analisis tersebut dipandang sesuai untuk penelitian quasi eksperimen dengan dua kelompok independen (Lee, 2024; Mishra et al., 2019). Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Statistik Deskriptif

Sebagai tahap awal, dilakukan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum data penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui distribusi skor *psychological well-being* (PWB) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan nilai rata-rata, standar deviasi, serta skor minimum dan maksimum pada pengukuran pretest dan posttest.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

Kelompok		N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	Kontrol	20	58.3	1.52	55	61
	Eksperimen	20	56.9	1.63	54	60
Posttest	Kontrol	20	61.8	1.15	60	64
	Eksperimen	20	67.1	1.19	65	69

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor PWB kelompok kontrol pada saat pretest adalah 58,3 (SD = 1,52), sedangkan kelompok eksperimen memiliki rata-rata sebesar 56,9 (SD = 1,63). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok relatif tidak berbeda jauh sebelum diberikan perlakuan, meskipun skor kelompok eksperimen sedikit lebih rendah. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor PWB kelompok kontrol meningkat menjadi 61,8 (SD = 1,15). Sementara itu, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dengan rata-rata skor posttest sebesar 67,1 (SD = 1,19). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan skor PWB pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan.

2. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk analisis parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk pada data pretest, posttest, dan peningkatan skor PWB (gain score) pada kedua kelompok.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kelas	Statistic	df	Sig.
pretest pwb	kontrol	.958	20	.505
	eksperimen	.955	20	.448
posttest pwb	kontrol	.935	20	.402
	eksperimen	.907	20	.408
penigkatan	kontrol	.918	20	.234
	eksperimen	.921	20	.177

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi pada data pretest, posttest, dan peningkatan PWB baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki nilai $p > 0,05$. Pada pretest, nilai signifikansi kelompok kontrol sebesar 0,505 dan eksperimen sebesar 0,448. Pada posttest, nilai signifikansi kelompok kontrol sebesar 0,402 dan eksperimen sebesar 0,408. Sedangkan pada data peningkatan, kelompok kontrol sebesar 0,234 dan kelompok eksperimen sebesar 0,177. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis parametrik.

3. Uji Homogenitas

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas untuk melihat apakah varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama. Uji ini merupakan salah satu syarat sebelum dilakukan analisis menggunakan independent sample t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variable	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest pwb	.140	1	38	.906
posttest pwb	.876	1	38	.355
penigkatan	.217	1	38	.644

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi pada data pretest sebesar 0,906, posttest sebesar 0,355, dan peningkatan sebesar 0,644. Seluruh nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan terpenuhinya asumsi ini, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji independent sample t-test.

4. Uji T

Setelah asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan independent sample t-test. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor PWB antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 4. Hasil uji independent sample t-test posttest

Statistik	Nilai
<i>t</i>	14.759
<i>df</i>	37.969
<i>p</i>	< .001
<i>Mean Difference</i>	5.300

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor posttest. Nilai mean difference sebesar 5,300 menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being*.

Untuk memperkuat hasil analisis, dilakukan pula pengujian terhadap selisih skor (gain score) antara pretest dan posttest pada kedua kelompok. Hasil pengujian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi secara lebih komprehensif.

Tabel 5. Hasil uji independent sample t-test peningkatan pwb

Statistik	Nilai
<i>t</i>	14.534
<i>df</i>	37.816
<i>p</i>	< .001
<i>Mean Difference</i>	6.650

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan peningkatan skor PWB yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai mean difference sebesar 6,650 menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* peserta.

5. Pelaksanaan Sesi Program Self Grow

Selain melalui analisis kuantitatif, efektivitas intervensi juga diamati melalui proses perkembangan partisipan sepanjang pelaksanaan 6 sesi program *Self Grow* yang mengintegrasikan *Art Therapy* dengan nilai-nilai spiritual Islam yang dipaparkan sebagai berikut:

Sesi 1: Building Rapport dan Pengenalan Emosi

Sesi pertama difokuskan pada pembangunan hubungan saling percaya antara peserta dan fasilitator serta pemberian materi dasar mengenai emosi, kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan dampak problem emosi terhadap kehidupan akademik, sosial, serta kesehatan mental remaja. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa masih terlihat canggung, pasif, dan enggan terbuka karena khawatir akan penilaian orang lain. Melalui penyampaian materi yang interaktif, peserta mulai memahami bahwa emosi negatif merupakan hal yang wajar dan perlu dikelola secara sehat untuk mendukung kesejahteraan psikologis yang optimal.

Sesi 2: Ekspresi Emosi Melalui Gambar dan Warna

Sesi kedua berfokus pada ekspresi emosi melalui media visual dengan meminta peserta menggambar emotikon yang menggambarkan suasana hati mereka. Aktivitas ini membantu remaja yang kesulitan mengungkapkan perasaan melalui kata-kata untuk mengekspresikan emosi secara aman dan bebas. Melalui pilihan warna dan bentuk emotikon yang mencerminkan berbagai emosi, peserta dapat melepaskan ketegangan emosional yang terpendam. Kegiatan ini memberikan kelegaan psikologis sekaligus membantu peserta mengenali dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Sesi 3: Refleksi Spiritual Berbasis Nilai Sabr

Sesi ketiga berfokus pada eksplorasi masalah yang dialami peserta melalui kegiatan menggambar dan mendeskripsikan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Peserta memvisualisasikan berbagai sumber tekanan, seperti beban akademik, konflik keluarga, maupun kesulitan dalam pertemanan, kemudian menjelaskan makna dari gambar yang dibuat. Aktivitas ini membantu peserta mengeksternalisasikan konflik batin yang menjadi sumber tekanan emosional sehingga mereka dapat memahami permasalahan yang dihadapi secara lebih objektif dan tenang.

Sesi 4: Art Therapy Berbasis Syukur dan Penerimaan Diri

Sesi keempat mengarahkan peserta pada pengembangan aspek psikologis positif melalui kegiatan menggambar "Pohon Syukur". Peserta diajak merefleksikan berbagai hal

yang patut disyukuri dalam hidup, seperti dukungan teman, kasih sayang orang tua, dan potensi positif yang dimiliki. Melalui aktivitas ini, peserta belajar mengalihkan fokus dari emosi negatif menuju rasa syukur dan penghargaan terhadap diri sendiri, sehingga dapat meningkatkan penerimaan diri (self-acceptance) dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan.

Sesi 5: Penguatan Harapan (Raja') dan Tujuan Hidup

Sesi kelima berfokus pada penguatan strategi koping spiritual melalui pembuatan peta pikiran (mind map) tentang praktik kesabaran (sabr) dalam kehidupan sehari-hari. Peserta dibimbing memahami sabr sebagai bentuk kontrol diri dan regulasi emosi yang sehat, kemudian memetakan berbagai langkah konkret seperti menarik napas dalam saat marah, berzikir, salat, dan mengaji. Aktivitas ini membantu peserta mengembangkan cara menghadapi masalah yang lebih adaptif, menenangkan diri, serta menumbuhkan harapan positif (raja') ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Sesi 6: Refleksi Akhir dan Evaluasi Perkembangan Diri

Sesi keenam merupakan pertemuan penutup yang diisi dengan kegiatan refleksi diri melalui gambar "Diriku yang Sekarang". Peserta menuliskan karakteristik positif, kekuatan baru, perubahan perilaku, serta komitmen untuk masa depan pada gambar jari tangan yang mereka buat. Aktivitas ini menunjukkan adanya pertumbuhan personal (personal growth), di mana peserta merasa lebih kuat, mandiri, dan mampu menghadapi tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif melalui ibadah, refleksi diri, dan ekspresi seni. Perubahan yang ditunjukkan peserta selama enam sesi mendukung hasil evaluasi keberhasilan program intervensi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas program Self Grow berupa Art Therapy berbasis nilai-nilai religiusitas Islam dalam meningkatkan *psychological well-being* (PWB) remaja SMP dengan kecenderungan problem emosi di lingkungan pesantren. Hasil independent sample t-test pada data posttest menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan mean difference sebesar 5,300. Temuan ini diperkuat oleh analisis gain score yang menunjukkan peningkatan PWB kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$; mean difference = 6,650). Selain itu, skor rata-rata PWB kelompok eksperimen meningkat dari 56,9 pada pretest menjadi 67,1 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa Art Therapy berbasis religiusitas Islam efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui perpaduan ekspresi seni dan internalisasi nilai-nilai spiritual Islam.

Keberhasilan program intervensi ini tidak hanya terlihat dari hasil statistik, tetapi juga dari perubahan perilaku dan respons emosional peserta selama proses intervensi. Pada Sesi 1, sikap pasif dan ketakutan terhadap stigma berkurang melalui psikoedukasi yang aman mengenai problem emosi. Selanjutnya, pada Sesi 2 dan 3, peserta dibantu mengekspresikan emosi melalui media gambar sehingga konflik batin terkait akademik, keluarga, maupun pertemanan dapat dieksternalisasikan. Proses ini memberikan kelelahan psikologis dan membantu peserta mengembangkan cara yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan emosional.

Peningkatan dimensi self-acceptance dan environmental mastery terlihat pada Sesi 4 dan 5 melalui kegiatan "Pohon Syukur" dan mind map berbasis konsep sabr. Aktivitas ini membantu peserta mengalihkan fokus dari emosi negatif menuju rasa syukur, potensi diri,

serta strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti berzikir, mengaji, dan menarik napas dalam saat menghadapi tekanan. Pada Sesi 6, penguatan personal growth dan purpose in life tercermin melalui karya "Diriku Sekarang", di mana peserta mengidentifikasi kekuatan diri dan komitmen masa depan. Secara umum, peserta merasa lebih siap menghadapi tekanan lingkungan serta berkomitmen menggunakan strategi coping yang lebih produktif dan bernilai ibadah.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya dinamika psikologis yang berkembang secara bertahap selama proses intervensi. Pada tahap awal, peserta cenderung menunjukkan kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi secara terbuka yang ditandai dengan sikap pasif, canggung, dan kecenderungan menyimpan masalah secara internal. Melalui aktivitas Art Therapy, peserta memperoleh media ekspresi non-verbal yang memungkinkan mereka mengeksternalisasikan pengalaman emosional yang selama ini sulit diungkapkan dengan kata-kata. Proses tersebut membantu peserta meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap emosi yang dialami. Selanjutnya, integrasi nilai-nilai religiusitas Islam seperti sabar, syukur, penerimaan diri, dan raja' mendorong terjadinya restrukturisasi kognitif terhadap pengalaman hidup yang sebelumnya dipersepsikan secara negatif. Peserta mulai memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat dihadapi dengan kesabaran dan harapan. Perubahan ini kemudian berkontribusi pada meningkatnya penerimaan diri, munculnya emosi positif, berkembangnya optimisme terhadap masa depan, serta penguatan kemampuan coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, peningkatan *psychological well-being* dalam penelitian ini tidak hanya terjadi pada aspek emosional, tetapi juga pada aspek kognitif, spiritual, dan perilaku peserta. Hasil penelitian ini memperkuat teori mengenai efektivitas terapi ekspresif dalam intervensi psikologis remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa Art Therapy mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, menumbuhkan resiliensi, serta mendukung perkembangan kesadaran diri dan personal growth pada remaja (Lee, 2024; Taniguchi et al., 2025; Zhang et al., 2024)

Dalam konteks regulasi emosi sebagai instrumen screening problem afektif, temuan ini memvalidasi postulat Gross (2015) yang menyatakan bahwa kecakapan memodifikasi dan meregulasi respons emosional merupakan prediktor utama dalam mempertahankan fungsi kesehatan mental dan kapasitas coping individu. Melalui Art Therapy, remaja diajarkan strategi cognitive reappraisal (penilaian kembali secara kognitif) yang aman. Ketika kemampuan regulasi emosi santri meningkat, *psychological well-being* mereka secara linier bergerak ke arah yang lebih positif, sebuah kondisi yang juga dilaporkan secara kualitatif oleh Larsson dkk. (2023) dalam program pelatihan keterampilan regulasi emosi kelompok pada remaja. Keberhasilan mereduksi distress emosional ini juga sejalan dengan efektivitas intervensi restrukturisasi kognitif-visual seperti imagery rescripting yang diteliti oleh Schmied dkk. (2024).

Pemilihan nilai sabar (kesabaran), syukur, penerimaan diri, dan raja' (harapan) dalam program Self Grow didasarkan pada relevansinya dengan dimensi *psychological well-being* menurut Ryff. Nilai sabar membantu individu mengembangkan regulasi emosi, kontrol diri, dan kemampuan menghadapi tekanan secara adaptif. Syukur berperan dalam meningkatkan afek positif serta membantu individu memfokuskan perhatian pada sumber daya dan pengalaman positif yang dimiliki. Penerimaan diri menjadi fondasi penting dalam *psychological well-being* karena memungkinkan individu menerima kelebihan dan keterbatasan dirinya secara lebih realistis. Sementara itu, raja' atau harapan membantu

individu mempertahankan tujuan hidup, optimisme, dan keyakinan terhadap masa depan. Keempat nilai tersebut dipilih karena secara konseptual memiliki keterkaitan yang kuat dengan dimensi self-acceptance, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth yang menjadi komponen utama *psychological well-being* pada remaja.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada keberhasilan integrasi nilai spiritual Islam di dalam setting institusi pesantren. Temuan bahwa refleksi nilai sabar, syukur, dan raja' (harapan) mampu menumbuhkan ketenangan afektif dan penerimaan diri secara masif memvalidasi konsep Islamic Art Therapy yang dikembangkan oleh (Wajahtera, 2022) serta (Yusoff & Mustapha, 2025). Mereka menekankan bahwa penggunaan simbol spiritual atau pola geometris Islami dalam proses konseling bagi klien Muslim tidak hanya berfungsi sebagai media katarsis, tetapi juga memperkuat jembatan meditasi religius (mindfulness), koneksi transendental, dan mempercepat proses pemulihan (healing) psikologis. Secara makro, penelitian ini mendukung tinjauan naratif dari (Cucchi, 2022) serta studi (Arroisi et al., 2023), yang menegaskan bahwa integrasi prinsip psikologi positif Barat dengan nilai-nilai spiritual keislaman melahirkan pendekatan intervensi yang sangat kontekstual, memperkuat makna hidup, dan terbukti efektif mereduksi kecenderungan perilaku maladaptif pada populasi Muslim.

Secara klinis dan praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Art Therapy berbasis nilai-nilai religiusitas Islam memiliki potensi sebagai alternatif intervensi yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja, khususnya bagi peserta didik yang mengalami kesulitan mengungkapkan emosi secara verbal. Integrasi media seni dengan nilai-nilai spiritual Islam menjadikan intervensi lebih kontekstual dan sesuai dengan latar belakang budaya serta keyakinan peserta. Dalam konteks pendidikan, program Self Grow dapat diimplementasikan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan promotif di lingkungan pesantren maupun sekolah berbasis Islam. Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai sabar, syukur, penerimaan diri, dan harapan berkontribusi dalam pengembangan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, sehingga religiusitas dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang mendukung ketenangan psikologis, resiliensi, dan kesejahteraan mental remaja dalam jangka panjang.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis religiusitas Islam pada remaja, terdapat beberapa keterbatasan. Penelitian hanya melibatkan siswi kelas IX SMP di lingkungan pesantren dengan jumlah partisipan yang terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini belum melakukan pengukuran tindak lanjut (follow-up), sehingga efektivitas jangka panjang intervensi belum diketahui. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta melakukan evaluasi follow-up untuk menguji keberlanjutan peningkatan *psychological well-being* setelah intervensi berakhir.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Art Therapy berbasis nilai-nilai religiusitas Islam efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja SMP dengan kecenderungan problem emosi di lingkungan pesantren. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan *psychological well-being* yang signifikan pada kelompok eksperimen

dibandingkan kelompok kontrol setelah mengikuti enam sesi program *Self Grow*. Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat pada aspek statistik, tetapi juga tercermin dalam perubahan psikologis peserta berupa meningkatnya kesadaran diri, kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat, penerimaan diri, optimisme terhadap masa depan, serta kemampuan coping yang lebih adaptif. Integrasi aktivitas seni dengan nilai-nilai Islam seperti sabr, syukur, penerimaan diri, dan raja' terbukti membantu peserta memaknai pengalaman hidup secara lebih positif sehingga mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis secara emosional, kognitif, spiritual, dan perilaku. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan *Art Therapy* berbasis religiusitas Islam berpotensi menjadi alternatif intervensi yang kontekstual untuk mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan berbasis pesantren.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam, baik dari segi jenis kelamin, jenjang pendidikan, maupun latar belakang sekolah, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, perlu dilakukan pengukuran tindak lanjut (i) untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas intervensi dalam jangka panjang. Bagi praktisi pendidikan dan guru bimbingan dan konseling, program *Self Grow* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan preventif dan promotif untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* serta kemampuan regulasi emosi remaja melalui pendekatan yang kreatif, reflektif, dan sesuai dengan nilai-nilai religius peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arroisi, J., Mulyana, A., Ardi, R., Rifa, N., & Gontor, U. D. (2023). Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam). *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2), 627–638.
- Cucchi, A. (2022). *Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review*.
- Eva, Nur, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, M. B. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3). <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hariyadi, S., Wibowo, M. E., & Saraswati, S. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Indonesia: Tinjauan Sistematis*. 9, 19–35.
- Imbiri, A. A. P., & Huwae, A. (2025). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 287–294. <http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index>
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, 88, 67–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
- Mishra, P., Pandey, C. M., & Singh, U. (2019). *Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data*. 67–72. <https://doi.org/10.4103/aca.ACA>
- Nurmala Sari Wicaksono, Wanodya Kusumastuti, W. H. (2026). Strategi Pencegahan Perilaku Self Harm pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6.
- Prayoga, P. A., & Suhartono, B. (2025). Efektivitas Cyber Counseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Era Digital. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 619–628.
- Sari, Tria Yunita, N. N. (2023). *PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMK*. 345–349.

- Schmied, E., Hack, L., & Connemann, B. (2024). *You're not alone: imagery rescripting for adolescents who. May*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1395603>
- Taniguchi, Y., Costa, O., Ortega, A., Hayee, S., Friedman, J., DiMaggio-Potter, M. E., Bright, J., Wu, P., Mejia, A. P., Bernstein, G. A., Mueller, B. A., Klimes-Dougan, B., Koutstaal, W., & Cullen, K. R. (2025). Personal growth through navigating the world as an artist: a qualitative study of the impact of creativity camp on adolescents with depression. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00893-6>
- Tornivuori, A., Kronström, K., Aromaa, M., Salanterä, S., & Karukivi, M. (2023). Accessible mental well - being intervention for adolescents in school settings: a single - group intervention study using a pretest – post - test design. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 0, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00576-0>
- Wajahtera, A. (2022). *Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam*. 6(1), 33–50.
- Wang, P., Wang, Z., & Qiu, S. (2024). interventions to promote mental health and emotional wellbeing: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 1–29. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00735-x>
- Yusoff, M. I., & Mustapha, R. (2025). *THE INTEGRATION OF ISLAMIC GEOMETRIC PATTERNS IN ART THERAPY: EXPLORING MINDFULNESS, SPIRITUAL CONNECTION, AND HEALING AMONG MUSLIM CLIENTS*. 3(3), 42–59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15458680>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>