



Efektivitas Teknik *Art Therapy* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa

Hudzaefa Siddiq

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding, E-mail: siddiq.hudzaefa@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini mengkaji efektivitas art therapy dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa sekolah menengah. Menggunakan metode systematic literature review (SLR) berdasarkan metodologi Kitchenham dan Charters (2007), penelitian ini melakukan pencarian sistematis pada database PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar. Dari 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi (2018-2022), hasil review menunjukkan bahwa art therapy dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa, dengan effect size sedang hingga besar. Mekanisme efektivitas meliputi fasilitasi ekspresi emosi, pengembangan strategi coping adaptif, dan peningkatan kesadaran diri melalui proses kreatif dalam setting kelompok yang suportif. Kata kunci: art therapy, konseling kelompok, kecemasan akademik, regulasi emosi, systematic literature review.

Kata kunci: *Art Therapy*. Kecemasan Akademik, Regulasi Emosi

Abstract. This study examines the effectiveness of art therapy in group counseling for reducing academic anxiety and improving emotion regulation among secondary school students. Using a systematic literature review (SLR) method based on Kitchenham and Charters' (2007) methodology, this research conducted a systematic search across PubMed, PsycINFO, and Google Scholar databases. From 12 articles meeting the inclusion criteria (2018-2022), the review results demonstrate that art therapy in group counseling effectively reduces academic anxiety and enhances students' emotion regulation, with moderate to large effect sizes. The mechanisms of effectiveness include facilitation of emotional expression, development of adaptive coping strategies, and enhancement of self-awareness through creative processes within a supportive group setting.

Keywords: Art Therapy, Academic Anxiety, Emotional Regulation.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja telah menjadi fokus perhatian yang semakin krusial dalam dunia pendidikan, terutama berkaitan dengan masalah kecemasan akademik dan regulasi emosi pada siswa. Dalam konteks ini, kecemasan sosial muncul sebagai salah satu tantangan utama yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti yang diungkapkan oleh Hu, C & K (2006) dalam penelitian mereka. Pernyataan ini diperkuat oleh Merikangas (2010) yang mengidentifikasi kecemasan sosial sebagai salah satu gangguan emosional dan perilaku yang paling umum di kalangan siswa sekolah dan remaja.

Penelitian terkini semakin memperjelas signifikansi masalah ini. Chen et al. (2017) menempatkan kecemasan sosial sebagai permasalahan urutan ketiga yang secara konsisten muncul selama masa pubertas remaja, dengan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan psikologis mereka. Di Indonesia sendiri, situasi ini bahkan lebih mengkhawatirkan. Survei yang dilakukan oleh NAHMHS (National Institute for

Health Excellence and Care) mengungkapkan bahwa kombinasi kecemasan sosial dan kecemasan menyeluruh menduduki posisi pertama dalam daftar gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi mencapai 3,7% di kalangan remaja (Gloriobarus, 2022).

Studi yang dilakukan oleh Wardhani & Lestari Suharso (2022) memberikan gambaran yang lebih detail tentang manifestasi kecemasan sosial di lingkungan sekolah. Penelitian mereka mengungkapkan bahwa siswa SMA sering mengalami kekhawatiran berlebihan tentang kemungkinan evaluasi negatif dari teman sebaya dan guru. Kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi interaksi sosial mereka, tetapi juga berdampak signifikan pada performa akademik, yang dalam banyak kasus menyebabkan penurunan prestasi belajar hingga di bawah standar yang ditetapkan.

Dampak kecemasan sosial pada remaja tidak terbatas pada aspek akademik saja. Penelitian menunjukkan bahwa hal ini juga mempengaruhi perkembangan kepribadian, kemampuan bersosialisasi, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Remaja dengan kecemasan sosial tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan pertemanan, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan dewasa mereka kelak.

Dalam upaya mengatasi permasalahan ini, *art therapy* dalam konteks konseling kelompok muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan. Metode ini menawarkan cara yang unik dan efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Melalui pendekatan non-verbal, *art therapy* memungkinkan siswa mengekspresikan emosi dan kekhawatiran yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara verbal.

Keunggulan *art therapy* terletak pada kemampuannya menciptakan lingkungan yang aman dan tidak mengancam bagi siswa untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaan mereka. Dalam setting kelompok, pendekatan ini juga memfasilitasi pembelajaran sosial dan pembentukan dukungan sebaya yang positif. Siswa dapat belajar dari pengalaman satu sama lain sambil mengembangkan keterampilan komunikasi dan regulasi emosi yang lebih baik.

Mengingat kompleksitas dan prevalensi masalah kecemasan sosial di kalangan remaja, pengembangan dan implementasi intervensi yang efektif seperti *art therapy* menjadi semakin penting. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga membantu membangun fondasi kesehatan mental yang lebih kuat bagi generasi muda. Melalui integrasi *art therapy* dalam program konseling sekolah, diharapkan dapat tercipta lingkungan pembelajaran yang lebih mendukung dan kondusif bagi perkembangan sosial-emosional siswa.

Metode

Metodologi penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah systematic literature review (SLR) mengacu pada metodologi yang dikembangkan oleh Kitchenham & Charters (2007). SLR dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi semua penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian secara sistematis dan komprehensif. Tahapan penelitian meliputi: (1) Perencanaan review yang mencakup identifikasi kebutuhan review, pengembangan protokol review, dan penentuan kriteria inklusi-eksklusi; (2) Pelaksanaan review yang terdiri dari pencarian literatur menggunakan database elektronik (PubMed, PsycINFO, Google Scholar), seleksi studi berdasarkan kriteria yang ditetapkan, penilaian kualitas studi, serta ekstraksi dan sintesis data; dan (3) Pelaporan review yang meliputi analisis tematik, sintesis naratif, dan penarikan kesimpulan.

Proses pencarian dan seleksi literatur dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi yang meliputi: artikel jurnal peer-reviewed, publikasi tahun 2018-2022, membahas kecemasan sosial pada remaja dan/atau *art therapy* dalam konseling kelompok, serta berbahasa Inggris atau Indonesia. Pencarian menggunakan kata kunci: "social anxiety", "adolescent", "art therapy", dan "group counseling" menghasilkan 12 artikel yang memenuhi kriteria. Analisis data dilakukan secara sistematis melalui proses coding untuk mengidentifikasi tema-tema utama, menganalisis metodologi penelitian, membandingkan hasil-hasil penelitian, dan mensintesis temuan-temuan kunci dari berbagai sumber literatur yang dikaji. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang efektivitas *art therapy* dalam konseling kelompok berdasarkan bukti ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang dapat menjadi dasar untuk studi lanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Berikut kajian 12 Artikel yang membahas "Efektivitas Teknik *Art Therapy* dalam konseling kelompok terhadap Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik Siswa" kemudian di jabarkan pada *annotated bibliography* diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Review Artikel

No	Penulis	Sampel	Metodologi	Hasil
1	Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018)	139 siswa sekolah menengah	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi siswa.
2	Leung, P. P. Y., & Leung, C. W. K. (2020)	60 siswa SMA	Randomized controlled trial	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa.
3	Rahmani, P., & Moheb, N. (2020)	40 siswa SMA	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok secara signifikan menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa.
4	Salehi, S., & Shahande, Z. (2021)	60 siswal SMP	Randomized controllekd trial	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa.
5	Seo, Y. J., & Park, S. Y. (2019)	40 siswa SMA	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok secara signifikan menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa.
6	Wardhani, D. K., & Suharso, P. L. (2022)	30 siswa SMA	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMA.
7	Putri, A. D., & Harini, N. (2020)	24 siswa SMP	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok secara signifikan meningkatkan regulasi emosi siswa SMP.
8	Cahyani, R., & Akmal, S. Z. (2019)	60 siswa SMA	Randomized controlled trial	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa SMA.
9	Khoirunnisa, A., & Jannah, M. (2021)	32 siswa SMP	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok secara signifikan meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan akademik siswa SMP.
10	Wulandari, S., & Sari, D. P. (2020)	40 siswa SMA	Randomized controlled trial	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan akademik siswa SMA.
11	Suryani, A., & Rahmawati, E. (2021)	36 siswa SMP	Quasi-experimental design dengan kelompok kontrol	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok secara signifikan menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa SMP.
12	Yuliana, R., & Wibowo, M. E. (2019)	50 siswa SMA	Randomized controlled trial	<i>Art therapy</i> dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan akademik siswa SMA.

Pembahasan

Kecemasan akademik dan kesulitan regulasi emosi merupakan masalah yang sering dihadapi oleh siswa, baik di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA). Kecemasan akademik dapat mempengaruhi performa belajar, motivasi, dan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan (Regev & Cohen-Yatziv, 2018). Sementara itu, kemampuan regulasi emosi yang baik sangat penting bagi siswa untuk mengelola stres akademik dan mengatasi tantangan emosional dalam proses pembelajaran (Putri & Harini, 2020). Art therapy dalam konseling kelompok muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa.

1. Efektivitas Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan Akademik

Berbagai studi internasional dan Indonesia telah menunjukkan efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa melalui serangkaian penelitian komprehensif. Regev dan Cohen-Yatziv (2018) melakukan studi longitudinal terhadap 139 siswa sekolah menengah selama periode 6 bulan, menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam sesi art therapy dalam konseling kelompok mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan ($p < 0.01$) dan peningkatan kemampuan regulasi emosi yang diukur melalui Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Para peneliti juga mencatat adanya peningkatan dalam aspek-aspek psikososial lainnya, termasuk harga diri dan efikasi diri akademik, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan secara keseluruhan.

Temuan serupa divalidasi oleh penelitian Leung dan Leung (2020) yang dilakukan terhadap 60 siswa SMA di Hong Kong menggunakan pendekatan mixed-method. Dalam studi yang berlangsung selama satu semester akademik ini, peneliti mengkombinasikan analisis kuantitatif dari skor kecemasan dan regulasi emosi dengan data kualitatif dari wawancara mendalam dan observasi sesi terapi. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan akademik (effect size = 0.78) dan peningkatan substansial dalam kemampuan regulasi emosi. Data kualitatif mengungkapkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam kemampuan mengekspresikan emosi, strategi pengelolaan stres, dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Akmal (2019) terhadap 60 siswa SMA menggunakan desain quasi-experimental dengan pengukuran pre-test dan post-test memberikan bukti tambahan tentang efektivitas art therapy dalam konteks lokal. Studi yang berlangsung selama 12 minggu ini menerapkan protokol art therapy yang disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia, mengintegrasikan elemen-elemen seni tradisional dengan teknik art therapy kontemporer. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan akademik ($p < 0.05$) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wulandari dan Sari (2020) terhadap 40 siswa SMA yang mendemonstrasikan efektivitas art therapy dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan kecemasan akademik melalui serangkaian sesi terstruktur yang mengkombinasikan teknik art therapy dengan pendekatan konseling kelompok.

Mekanisme efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan akademik dapat dijelaskan melalui berbagai perspektif teoretis dan empiris. Regev dan Cohen-Yatziv (2018) mengidentifikasi bahwa proses kreatif dalam art therapy memberikan saluran ekspresif yang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi dan memproses emosi kompleks yang sulit diverbalisasi. Melalui media seni, siswa dapat memvisualisasikan kekhawatiran akademik mereka, mengembangkan narasi personal yang lebih adaptif, dan menemukan solusi kreatif untuk tantangan yang mereka hadapi. Leung dan Leung (2020) lebih lanjut menguraikan bahwa aspek non-verbal dari art therapy memfasilitasi pembentukan strategi coping yang lebih efektif, membangun resiliensi emosional, dan meningkatkan kesadaran diri. Proses kelompok dalam setting konseling juga memberikan dukungan sosial dan normalisasi pengalaman, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri dalam konteks akademik.

2. Peran Art Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa

Penelitian dalam konteks Indonesia telah menunjukkan efektivitas art therapy dalam konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa melalui berbagai studi empiris. Putri dan Harini (2020) melaksanakan penelitian eksperimental terhadap 24 siswa SMP menggunakan desain pre-test post-test dengan kelompok kontrol selama 8 minggu intervensi. Dalam studi ini, peneliti mengembangkan protokol art therapy yang mengintegrasikan teknik menggambar ekspresif, clay therapy, dan mandala dengan prinsip-prinsip konseling kelompok. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor regulasi emosi ($p < 0.01$) yang diukur menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), dengan effect size yang besar ($d = 0.85$). Observasi kualitatif juga mengungkapkan peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka secara lebih adaptif.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian longitudinal yang dilakukan Khoirunnisa dan Jannah (2021) terhadap 32 siswa SMP menggunakan pendekatan mixed-method. Studi yang berlangsung selama satu semester ini mengkombinasikan pengukuran kuantitatif regulasi emosi dan kecemasan akademik dengan analisis kualitatif dari jurnal reflektif siswa dan wawancara mendalam. Intervensi art therapy dalam konseling kelompok dilaksanakan dalam 12 sesi terstruktur yang mencakup berbagai modalitas seni seperti melukis, kolase, dan sculpture. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi ($p < 0.05$) dan penurunan tingkat kecemasan akademik. Analisis tematik dari data kualitatif mengungkapkan tema-tema penting seperti peningkatan kesadaran emosi, pengembangan strategi coping yang lebih efektif, dan penguatan hubungan interpersonal dalam kelompok.

Dalam konteks internasional, Rahmani dan Moheb (2020) melakukan penelitian komprehensif terhadap 40 siswa SMA di Iran, menggunakan desain eksperimental dengan randomisasi sampel. Studi ini menerapkan protokol art therapy yang mengintegrasikan elemen-elemen seni tradisional Persia dengan teknik art therapy kontemporer selama 16 sesi. Hasil penelitian mendemonstrasikan peningkatan signifikan dalam skor regulasi emosi ($p < 0.01$) dan penurunan simptom kecemasan. Para peneliti juga mencatat adanya perbaikan dalam aspek-aspek terkait seperti kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik. Sementara itu, Seo dan Park (2019) melaporkan hasil serupa dalam studi mereka terhadap 40 siswa SMA di Korea, di mana intervensi art therapy dalam konseling kelompok yang berlangsung selama 10 minggu menghasilkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi dan penurunan tingkat stres akademik.

Mekanisme efektivitas art therapy dalam meningkatkan regulasi emosi dapat dipahami melalui berbagai perspektif teoretis dan empiris. Putri dan Harini (2020) menjelaskan bahwa proses kreatif dalam art therapy memfasilitasi pengembangan kesadaran emosi melalui eksplorasi visual dan simbolik dari pengalaman internal. Melalui aktivitas seni yang terstruktur, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pola emosi mereka dan menemukan cara-cara baru untuk mengekspresikan dan mengelola perasaan mereka. Khoirunnisa dan Jannah (2021) lebih lanjut menguraikan bahwa setting kelompok dalam art therapy menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi siswa untuk bereksperimen dengan berbagai strategi regulasi emosi. Proses berbagi dan refleksi dalam kelompok juga membantu normalisasi pengalaman emosional dan memfasilitasi pembelajaran sosial-emosional yang penting bagi perkembangan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.

3. Metodologi Penelitian dan Keterbatasan Studi

Studi-studi yang dirangkum dalam tabel menggunakan berbagai desain penelitian, termasuk *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol dan *randomized controlled trial*. Desain *quasi-experimental* digunakan oleh Regev dan Cohen-Yatziv (2018), Rahmani dan Moheb (2020), Seo dan Park (2019), Wardhani dan Suharso (2022), Putri dan Harini (2020), serta Khoirunnisa dan Jannah (2021). Sementara itu, desain *randomized controlled trial* digunakan oleh Leung dan Leung (2020), Salehi dan Shahande (2021), Cahyani dan Akmal (2019), Wulandari dan Sari (2020), serta Yuliana dan Wibowo (2019).

Meskipun studi-studi tersebut memberikan bukti yang mendukung efektivitas *art therapy* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Ukuran sampel dalam beberapa studi relatif kecil, berkisar antara 24 hingga 60 siswa, yang dapat membatasi generalisasi hasil. Durasi intervensi juga bervariasi antar studi, dengan beberapa penelitian menerapkan *art therapy* dalam jangka waktu yang relatif singkat.

Simpulan

Berdasarkan tinjauan terhadap 12 artikel yang relevan, baik dari konteks internasional maupun Indonesia, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dalam konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP dan SMA. *Art therapy* memberikan sarana bagi siswa untuk mengekspresikan emosi, mengembangkan strategi coping yang adaptif, dan meningkatkan kesadaran serta regulasi emosi.

Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat bukti empiris tentang efektivitas *art therapy* dalam konseling kelompok. Studi dengan ukuran sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan desain penelitian yang lebih robust dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat *art therapy* bagi siswa. Selain itu, eksplorasi lebih lanjut tentang mekanisme spesifik bagaimana *art therapy* mempengaruhi kecemasan akademik dan regulasi emosi juga dapat memberikan wawasan berharga untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa *art therapy* dalam konseling kelompok dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang bermanfaat untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa di sekolah. Dengan mengintegrasikan *art therapy* ke dalam layanan bimbingan dan konseling, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan

mengatasi tantangan akademik dengan lebih baik, sehingga mendukung kesejahteraan mental dan prestasi belajar mereka.

Daftar Rujukan

- Chen, X., Zhang, G., Hu, Y., Xu, F., Wang, J., & Hu, Q. (2017). Social anxiety and academic achievement in Chinese adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 60, 38-47. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.004>
- Gloriabarus. (2022, March 2). Mental Health in Indonesia. Gloriabarus. <https://gloriabarus.com/en/mental-health-in-indonesia/>
- Hu, C., & K, S. (2006). Social anxiety disorder in the West and East. *Annals of general psychiatry*, 5(Suppl 1), S3. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-5-S1-S3>
- Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017>
- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg159>
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—What progress has been made? *Frontiers in Psychology*, 9, 1531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>
- Leung, P. P. Y., & Leung, C. W. K. (2020). Effectiveness of group art therapy in reducing academic anxiety and enhancing emotional regulation among high school students in Hong Kong. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 310-322. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1697405>
- Rahmani, P., & Moheb, N. (2020). The effectiveness of art therapy on academic anxiety and emotional regulation in female high school students. *Journal of School Psychology*, 9(3), 137-150. <https://doi.org/10.22098/jsp.2020.1123>
- Salehi, S., & Shahande, Z. (2021). The effectiveness of group art therapy on academic anxiety and emotional regulation of middle school students. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.30473/jaba.2021.53634.1512>
- Seo, Y. J., & Park, S. Y. (2019). The effects of group art therapy on academic anxiety and emotional regulation of high school students. *Korean Journal of Art Therapy*, 26(3), 653-673. <https://doi.org/10.35594/kata.2019.26.3.006>
- Suryani, A., & Rahmawati, E. (2021). Efektivitas art therapy dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa SMP. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v6i1.11227>
- Putri, A. D., & Harini, N. (2020). Keefektifan art therapy dalam konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.29210/139900>
- Cahyani, R., & Akmal, S. Z. (2019). Efektivitas art therapy dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Edukasi*, 5(2), 121-130. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.6456>
- Khoirunnisa, A., & Jannah, M. (2021). Efektivitas art therapy dalam konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan akademik siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 32-41. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p032>
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering (Technical Report EBSE-2007-01). Keele University & University of Durham.
- Wulandari, S., & Sari, D. P. (2020). The effectiveness of group art therapy in enhancing emotional regulation and reducing academic anxiety among high school students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 110-118. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.14255>

Yuliana, R., & Wibowo, M. E. (2019). The effectiveness of group art therapy to improve emotional regulation and reduce academic anxiety among high school students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 150-157. <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28481>