

# Pengaruh Konseling Kelompok dengan Art Therapy dalam Mereduksi Loneliness Siswa

Masna Ayu Lumban Toruan<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Munawir<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan Konseling, Universitas Riau, Indonesia

<sup>1</sup>[masna.ayu5981@student.unri.ac.id](mailto:masna.ayu5981@student.unri.ac.id), <sup>2</sup>[tri.umari@lecturer.unri.ac.id](mailto:tri.umari@lecturer.unri.ac.id), <sup>3</sup>[munawir@lecturer.unri.ac.id](mailto:munawir@lecturer.unri.ac.id)

## INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 01-06-2026

Disetujui: 30-07-2026

### Kata Kunci:

Konseling Kelompok;

Art Therapy;

Loneliness

### Keywords:

Group Counseling;

Art Therapy;

Loneliness

## ABSTRAK

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok dengan *art therapy* dalam mereduksi *loneliness* siswa di SMPN 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *loneliness* pada kategori sedang dan tinggi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *loneliness* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*. Hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,030 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan *art therapy* berpengaruh signifikan terhadap penurunan *loneliness* siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan *art therapy* efektif digunakan untuk membantu mereduksi *loneliness* siswa di SMPN 1 Pekanbaru.

**Abstract:** This study aimed to analyze the effect of group counseling services employing art therapy techniques in reducing students' loneliness at SMPN Pekanbaru. The study employed a quantitative approach using a one-group pretest-posttest experimental design. The research subjects consisted of 8 students selected through purposive sampling techniques based on moderate and high levels of loneliness. The research instrument utilized was the UCLA Loneliness Scale Version 3. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test and N-Gain test. The findings revealed a decrease in students' levels of loneliness after the implementation of group counseling services with art therapy techniques. The results of the Wilcoxon test obtained an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of  $0.030 < 0.05$ , indicating that group counseling services with art therapy techniques had a significant effect on reducing students' loneliness. Therefore, group counseling services employing art therapy techniques are considered effective in helping reduce students' loneliness at SMPN 1 Pekanbaru.



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

## A. LATAR BELAKANG

*Loneliness* merupakan pengalaman psikologis subjektif yang muncul ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan hubungan sosial yang diharapkan (Barreto et al., 2021). Pada remaja, *loneliness* menjadi isu yang penting untuk diperhatikan karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh kebutuhan akan penerimaan sosial, kedekatan dengan teman sebaya, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang bermakna (Ziliwu et al., 2025). *Loneliness* pada anak dan remaja berkaitan dengan lemahnya kualitas hubungan sosial yang dirasakan, bersifat subjektif, tidak menyenangkan, serta dapat menimbulkan tekanan psikologis (Burke

et al., 2026). Kondisi ini semakin relevan dalam konteks siswa sekolah menengah pertama karena siswa berada pada masa transisi perkembangan sosial-emosional yang menuntut kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, teman sebaya, dan tuntutan akademik (Norfatila et al., 2025).

*Loneliness* pada remaja tidak hanya berkaitan dengan perasaan sepi, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, kemampuan sosial, dan prestasi akademik (Lia Aulia Fachrial & Nadira Maulydia, 2023). *Loneliness* pada anak dan remaja berhubungan dengan berbagai dampak negatif, seperti depresi, kecemasan, gangguan kesehatan fisik, serta penurunan hasil akademik (Abidah & Maryam, 2024). Hubungan sosial dan dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan remaja, karena keterlibatan dalam aktivitas sosial dapat memberi peluang bagi remaja untuk membangun persahabatan, rasa memiliki, dan dukungan sosial (Bone et al., 2023). Dengan demikian, *loneliness* perlu dipandang sebagai masalah psikososial yang membutuhkan penanganan melalui layanan yang tidak hanya menurunkan perasaan kesepian, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional (Halim & Dariyo & Susanti, 2016).

Fenomena *loneliness* juga ditemukan dalam lingkungan sekolah terdapat siswa yang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, kurang aktif dalam kegiatan kelompok, sulit menyampaikan pendapat di kelas, serta menunjukkan hambatan dalam membangun interaksi dengan teman sebaya (Nasikhatun Nafisah et al., 2023). Gejala tersebut menggambarkan adanya kebutuhan siswa terhadap ruang bantuan yang aman, suportif, dan mampu mendorong keterlibatan sosial secara bertahap (Norfatila & Yuliana, 2025). Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi *loneliness* adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, belajar memahami diri, serta melatih keterampilan interpersonal dalam suasana kelompok yang terarah.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan manfaat *art therapy* dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Norfatila & Yuliana (2025) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif menurunkan *loneliness* siswa SMP, ditandai dengan penurunan skor *loneliness* setelah diberikan perlakuan. Agustina al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif menurunkan tingkat kesepian pada santri baru melalui peningkatan kesadaran emosional, penguatan interaksi sosial, dan proses adaptasi. Mittal et al., (2022) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat membantu remaja mengekspresikan emosi, mengembangkan kesadaran diri, mengelola stres, meningkatkan harga diri, serta membangun keterampilan sosial. Versitano et al. (2025) juga menegaskan bahwa *art therapy* dapat menjadi bentuk ekspresi nonverbal yang

bermanfaat bagi anak dan remaja, terutama ketika mereka mengalami kesulitan menyampaikan pengalaman emosional secara langsung melalui kata-kata.

Eytan-kohavi & Czamanski-cohen, (2026) bahwa *group art therapy* dapat menyediakan ruang yang aman, kreatif, dan terstruktur bagi remaja untuk mengekspresikan emosi, membangun kenyamanan dalam kelompok, meningkatkan koneksi dengan teman sebaya, serta mendorong partisipasi dalam aktivitas kolaboratif. Yurianto et al. (2025) menemukan bahwa mandala *expressive art therapy* dalam konseling kelompok efektif menurunkan stres akademik siswa SMP. Yakub et al. (2025) mengembangkan modul *art therapy* yang terbukti valid, praktis, dan efektif dalam menurunkan *academic burnout* serta meningkatkan *self-adjustment* siswa. Selain itu, Medy et al., (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat membantu siswa mengekspresikan perasaan dan menurunkan kecenderungan perilaku *self-injury*. Basranie et al., (2025) menemukan bahwa *art therapy* menggambar berpengaruh dalam mereduksi kesepian pada remaja di panti asuhan. Damanik et al., (2018) menunjukkan bahwa *art therapy* dapat menurunkan *loneliness* pada perempuan dewasa awal sebagai anak tunggal dengan orang tua bercerai. Caesar et al., (2025) melaporkan bahwa *art therapy* mampu membantu mengurangi kesepian pada lansia. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki potensi dalam mereduksi *loneliness*, tetapi konteks penelitian yang secara spesifik mengkaji konseling kelompok berbasis *art therapy* pada siswa SMP di lingkungan sekolah masih relatif terbatas.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan berbagai permasalahan psikologis, seperti *loneliness*, stres akademik, *academic burnout*, dan perilaku *self-injury* pada beragam kelompok sasaran, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada remaja di panti asuhan, santri, mahasiswa, perempuan dewasa awal, maupun lansia, serta lebih banyak mengkaji *art therapy* sebagai intervensi individual atau dalam konteks di luar lingkungan sekolah. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan *art therapy* terhadap *loneliness* siswa di SMPN 1 Pekanbaru sebagai upaya memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas layanan bimbingan dan konseling berbasis *art therapy* dalam konteks pendidikan.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis melalui pengumpulan data berbentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik secara sistematis dan objektif (Waruwu et al., 2025). Metode ini berfokus pada pengukuran variabel penelitian untuk melihat hubungan dan pengaruh antar variabel secara terukur. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yang termasuk dalam kategori *pre-experimental design*.

Desain ini menggunakan satu kelompok subjek dengan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi akibat intervensi (Capili & Anastasi, 2025). Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok berbasis *art therapy* untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat *loneliness* siswa.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Pekanbaru dengan populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPN 1 Pekanbaru. Berdasarkan hasil pra-riset menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* terhadap 180 siswa, diperoleh siswa dengan kategori *loneliness* sedang hingga tinggi. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian. Data dikumpulkan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* melalui *pretest* dan *posttest*. Intervensi dilaksanakan dalam delapan sesi konseling kelompok berbasis *art therapy* yang meliputi *free art drawing*, *symbolic art drawing*, *creative writing*, dan *drama therapy*. Data dianalisis secara deskriptif, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan efektivitas intervensi dianalisis dengan *N-Gain* ternormalisasi.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Persentase Tingkat *Loneliness* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan *Art Therapy*

Pengukuran tingkat *loneliness* siswa dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen skala yang terdiri atas sejumlah pernyataan dengan empat alternatif jawaban berdasarkan Skala Likert. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kesepian siswa melalui respons yang diberikan pada setiap pernyataan. Hasil pengukuran selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan tersebut bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam mengidentifikasi kondisi siswa sebelum maupun sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *art therapy*. Data mengenai tingkat dan persentase *loneliness* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *art therapy* disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tingkat dan presentase *loneliness* sebelum dan sesudah

No	Kategori	Sekor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Tinggi	28-56	6	75%	0	0%
2	Sedang	57-84	2	25%	6	75%
3	Rendah	85-112	0	0%	2	25%
	Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel 1, menjelaskan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*, tingkat *loneliness* siswa berada pada kategori sedang dan tinggi. Sebanyak 2 siswa berada pada kategori sedang dan 6 siswa berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami perasaan kesepian, kurang merasa dipahami, serta memiliki keterbatasan dalam membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Setelah memperoleh *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan *art therapy*, tingkat *loneliness* siswa mengalami penurunan yang terlihat dari tidak adanya lagi siswa pada kategori tinggi, kemudian 6 siswa berada pada kategori sedang dan 2 siswa berada pada kategori rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa mengekspresikan emosi secara lebih terbuka dan mulai membangun interaksi sosial yang lebih positif. Selain itu, kegiatan *art therapy* dalam suasana kelompok memberi kesempatan kepada siswa untuk merasa diterima, didengarkan, dan memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Adapun rincian tingkat dan persentase *loneliness* siswa sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Tingkat *Loneliness* Siswa sebelum dan Sesudah

Responden	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
1	90	Tinggi	56	Rendah
2	85	Tinggi	48	Rendah
3	82	Sedang	60	Sedang
4	89	Tinggi	62	Sedang
5	85	Tinggi	64	Sedang
6	90	Tinggi	65	Sedang
7	81	Sedang	66	Sedang
8	87	Tinggi	62	Sedang

Tabel tersebut menunjukkan adanya penurunan skor *loneliness* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*. Terlihat siswa yang sebelumnya memiliki skor tinggi dan sedang, yang dapat dimaknai bahwa siswa cenderung sering mengalami perasaan kesepian, merasa terisolasi, kurang memiliki kedekatan emosional dengan teman sebaya, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan perasaan rendah diri dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan kepada orang lain. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*, tingkat *loneliness* siswa menurun menjadi kategori yang lebih rendah. Hal ini dapat dimaknai bahwa siswa mulai mampu mengekspresikan emosi dengan lebih baik, merasa lebih nyaman dalam berinteraksi sosial, serta memiliki hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa setiap

siswa mengalami penurunan tingkat *loneliness* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*.

## 2. Perbedaan Tingkat *Loneliness* Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan *Art Therapy*

Perbedaan tingkat *loneliness* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy* dianalisis untuk melihat perubahan kondisi siswa setelah pemberian perlakuan. Berdasarkan hasil pengukuran, sebelum diberikan layanan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan tinggi, yang menunjukkan perasaan kesepian serta keterbatasan dalam hubungan sosial cukup nyata bagi siswa. Setelah diberikan layanan, terjadi penurunan tingkat *loneliness* yang ditandai dengan meningkatnya jumlah siswa pada kategori rendah, sehingga mengindikasikan adanya perbaikan kondisi sosial dan emosional siswa. Selanjutnya, untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut secara statistik, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan SPSS versi 27. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS 27

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest-pretest	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	4,79	33,50
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	2,50	2,50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel tersebut, pengujian *Wilcoxon* yang dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27 menunjukkan adanya perubahan tingkat *loneliness* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*. Hasil pengujian memperlihatkan bahwa nilai *Negative Rank* sebesar  $N = 10$ , sedangkan *Positive Rank* sebesar  $N = 0$ . Data tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta penelitian mengalami penurunan skor dari hasil *pretest* ke *posttest*. Selain itu, diperoleh *mean rank* sebesar 5,50 dengan *sum of ranks* sebesar 55,00 dan nilai *ties* = 0, yang menandakan tidak terdapat skor yang sama antara sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan *art therapy* efektif dalam membantu menurunkan *loneliness* siswa. Adapun hasil perhitungan uji *Wilcoxon*, seperti pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon SPSS 27.

Test Statistic <sup>a</sup>	
Z	Posttest- Pretest -2,176 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.030

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS versi 27 for Windows diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,030, yang menunjukkan nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian,  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan *art therapy* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *loneliness* siswa. Efektivitas layanan konseling kelompok dengan *art therapy* dalam mereduksi *loneliness* siswa dianalisis menggunakan uji *N-Gain* dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan bantuan *Microsoft Excel* 2010. Analisis ini dilakukan untuk melihat seberapa besar efektivitas layanan yang diberikan terhadap perubahan kondisi siswa dari sebelum hingga sesudah *treatment* dilaksanakan. Semakin tinggi nilai *N-Gain* yang diperoleh, maka semakin efektif layanan konseling kelompok dengan *art therapy* dalam membantu mereduksi *loneliness* siswa. Hasil perhitungan *gain score* tersebut selanjutnya disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil Perhitungan Uji N-Gain Ternormalisasi

Nama	Kelompok Eksperimen		N-Gain Score
	Pre-test	Post-test	
1	90	56	0,55
2	85	48	0,65
3	82	60	0,41
4	89	62	0,44
5	85	64	0,37
6	90	65	0,40
7	81	66	0,28
8	87	62	0,42
$\Sigma$	689	483	3,52
Mean	86,13	60,38	0,44

Hasil perhitungan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan tingkat *loneliness* siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan *art therapy*. Nilai rata-rata mengalami penurunan dari 86,13 menjadi 60,38, yang mengindikasikan berkurangnya tingkat kesepian pada siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan *gain score* sebesar

0,44, pengaruh layanan konseling kelompok dengan *art therapy* termasuk dalam kategori sedang. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengurangi perasaan kesepian yang dialami. Setelah mengikuti kegiatan konseling, siswa terlihat lebih mampu mengekspresikan perasaan, lebih mudah menjalin interaksi dengan orang lain, serta mulai merasa lebih nyaman dan diterima dalam lingkungan sosialnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Guidance et al. (2025) menunjukkan bahwa kegiatan menggambar sebagai bentuk *art therapy* efektif menurunkan *loneliness* pada remaja. Damanik et al. (2018) menyimpulkan bahwa *art therapy* mampu mengurangi tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal. Kutlu (2021) menemukan bahwa penerapan *art therapy group* efektif menurunkan *loneliness* dan *hopelessness* pada lansia yang tinggal sendiri. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *art therapy* dapat digunakan pada berbagai kelompok usia sebagai media yang membantu individu mengungkapkan perasaan, memahami pengalaman emosional, serta mengurangi perasaan kesepian yang dialami. Anindra et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi ruang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman emosional, membangun kesadaran diri, dan mengelola kesepian secara lebih sehat. Luo (2023) menjelaskan bahwa *drawing therapy* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan partisipasi anggota, membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal, serta mendorong eksplorasi diri dan kesadaran diri. Yakub et al. (2024a) menunjukkan bahwa *art therapy* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, terutama pada aspek kematangan emosional dan sosial. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk memperoleh dukungan sosial dan belajar dari pengalaman anggota lainnya, sedangkan *art therapy* membantu siswa mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan *art therapy* dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu mereduksi *loneliness* pada siswa SMP.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan *art therapy* efektif dalam mereduksi *loneliness* siswa SMPN 1 Pekanbaru. Sebelum diberikan layanan, sebagian besar siswa berada pada kategori *loneliness* tinggi yang ditandai dengan perasaan kesepian, kurangnya kedekatan emosional, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan *art therapy*, tingkat *loneliness* siswa mengalami penurunan ke kategori sedang dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *loneliness* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *art therapy*. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,030 <

0,05, yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan art therapy berpengaruh signifikan terhadap penurunan loneliness siswa. Penurunan *loneliness* terjadi karena siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan emosi, melakukan refleksi diri, serta mendapatkan dukungan sosial melalui dinamika kelompok. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan *art therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu mereduksi *loneliness* siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol dengan desain eksperimen yang lebih kuat, serta melaksanakan *follow-up* untuk menguji keberlanjutan efektivitas konseling kelompok berbasis *art therapy* dalam mereduksi *loneliness*.

## REFERENSI

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, dan Insecure Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>
- Agustina, F., & Sutja, A. (2025). Penurunan Loneliness Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Mindfulness pada Santri Baru di Pondok Pesantren. 9(1964), 204–208. <https://repository.unja.ac.id/89025/>
- Anindra, V. N., Abdi, S., Hasna, A., & Pranoto, N. R. (2025). Pendekatan Humanistik dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kesepian pada Gen Z ( Dewasa Awal ). *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2 (4), 315–325.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bone, J. K., Fancourt, D., Fluharty, M. E., Paul, E., Sonke, J. K., & Bu, F. (2023). Cross - sectional and longitudinal associations between arts engagement , loneliness , and social support in adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(6), 931–938. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02379-8>
- Burke, L., Christiansen, J., Lasgaard, M., Demkowicz, O., Verity, L., Lau, J. Y. F., & Qualter, P. (2026). Interventions to reduce loneliness in children and adolescents ( 4 - 18 years ): A systematic review and meta-analysis with narrative synthesis of study-level characteristics. *Journal of Affective Disorders*, 403, 121445. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121445>
- Caesar, C., Suci, A., Rohman, F., & Riyadi, S. (2025). Intervensi Art Therapy untuk Mengurangi Perasaan Kesepian pada Warga Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sehat*, 4(2), 57-67. <https://doi.org/10.58353/jurinse.v4i2.307>
- Capili, B., & Anastasi, J. K. (2025). An Introduction to the Quasi-Experimental Design (Nonrandomized Design). 124(11), 50–52. <https://doi.org/10.1097/01.naj.0001081740.74815.20.an>
- Damanik, K. P., Satiadarma, M. P., & Suryadi, D. (2018). Penerapan Art Therapy dalam Mengatasi Loneliness Wanita Dewasa Awal Sebagai Anak Tunggal dengan Orangtua Bercerai. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2). <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/914>
- Eytan-kohavi, L., & Czamanski-cohen, J. (2026). Hybrid group art therapy for adolescents with social anxiety: a pilot study. *International Journal of Art Therapy*, 4832(May), 1–18.

- <https://doi.org/10.1080/17454832.2026.2661773>
- Firmansyah, Y., Masril, M., Fitriani, W., Ardimen, A., & Irman, I. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 4362-4367.
- Guidance, D., Journal, C., Azhar, B., Handoyo, A. W., Wahyuningsih, L., Keguruan, F., Pendidikan, I., & Ageng, U. S. (2025). Pengaruh Pendekatan Art Therapy Menggambar untuk Mereduksi Kesenangan pada Remaja di Panti Asuhan Hasanuddin Pandeglang. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 14-23. <https://doi.org/10.30870/diversity.v3i1.85>
- Halim & Dariyo, D., & Susanti, A. (2016). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*.
- Kutlu, F. Y. (2021). The Effect of Group Art Therapy on Loneliness and Hopelessness Levels of Older Adults Living Alone: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 29(3), 271. <https://doi.org/10.5152/FNJJN.2021.20224>
- Lia Aulia Fachrial, & Nadira Maulydia. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness pada Remaja Broken Home. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Luo, A. (2023). A Literature Review of Drawing Therapy in Group Counseling. 5(3), 108-110.
- Medy, P. A., Siregar, A., Negeri, U. I., Utara, S., & Kelompok, L. K. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Prilaku Self Injury pada Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1147-1159. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03>.
- Mittal, S., Mahapatra, M., Ansari, S. A., & Noida, G. (2022). Effect of Art Therapy on Adolescents ' Mental Health. 71-79. <https://cyberleninka.ru/article/n/effect-of-art-therapy-on-adolescents-mental-health>
- Nasikhatun Nafisah, Mazro Atus Saadah, & Putri Anggriani. (2023). Perilaku Bullying Verbal Pada Peserta Didik Kelas VIII dan IX SMP Negeri 3 Satu Atap Bojong. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.62490/latahzan.v15i2.346>
- Norfatila, D., & Yuliana, A. T. (2025). Efektivitas Teknik Reframing dalam Mereduksi Loneliness ( Kesenangan ) pada Siswa SMPN 1 Dasuk. *Indonesian Journal Of Educational Counseling* 9(2), 318-326. <https://doi.org/10.30653/001.202041.524>
- 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*. 59(10). <https://doi.org/10.1177/00048674251361731>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yakub, E., Mardes, S., & Dwitammi, N. A. (2025). Development of an Art Therapy Module for Burnout and Self-Adjustment in K-Drama-Addicted Students. *Ta'dib*, 28(1), 69-78. <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/takdib/article/view/13812>
- Yurianto, A. F., Nursalim, M., Setiawati, D., & Afifuddin, M. (2025). The Effectiveness of Group Counseling using Mandala Expressive Art Therapy Technique to Reduce Academic Stress of Junior High School Students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 10-17. <https://ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/5498>
- Ziliwu, T. F., Alexander, N., Jesslyn, C., P, N. S., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i6.7931>