



Pelatihan *Expressive Art Counseling* untuk Meningkatkan Keprofesionalan Guru Bimbingan dan Konseling

Puji Gusri Handayani^{1*}, Taufik², Febri Wandha Putra³, Rima Pratiwi Fadli⁴, Gusni Dian Suri⁵, Azmatul Khairiah Sari⁶, Rahmi Dwi Febriani⁷, Nilma Zola⁸, Ikhwanul Hasan⁹, Putri Wie Syahril¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Negeri Padang, Indonesia, 25175

E-mail: pujigusri@fip.unp.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received : 2025-10-21

Revised : 2025-11-10

Accepted : 2025-11-14

KEYWORDS

Expressive Art Counseling

Guidance and Counseling

Counselor

Mental Health

KATA KUNCI

Expressive Art Counseling

Bimbingan dan Konseling

Konselor

Kesehatan Mental

ABSTRAC

Mental health is very important for everyone, including students, for various reasons, especially in supporting the learning process and self-development. However, in reality, there are still many students who experience disturbed mental health, this is caused by: high academic pressure, bullying, lack of social support, family problems, use of technology and social media, hormonal changes, and lack of resources and professional support. Guidance and Counseling (BK) teachers are professionals in schools who will help students. However, BK teachers experience limited skills in helping students to overcome mental health. This is due to the difficulty in detecting student problems due to the lack of openness of students to BK teachers. Therefore, increasing openness by students to BK teachers can reduce and overcome mental health disorders. This community service aims to improve the counseling skills of BK teachers in implementing counseling services. The service method used is the ASSURE model. The results of community service are that BK teachers can understand the implementation and implement expressive art counseling for students. The implication is that BK teachers will practice it with students at school as a form of needs study effort, so that the Guidance and Counseling program can be implemented effectively.

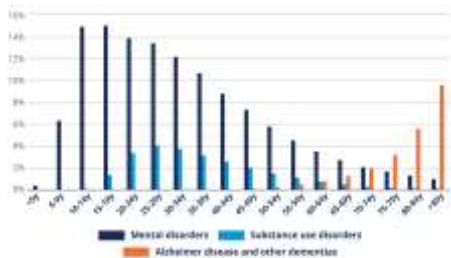
ABSTRAK

Kesehatan mental sangat penting bagi semua orang tak terkecuali bagi siswa karena berbagai alasan, terutama dalam mendukung proses pembelajaran dan pengembangan diri. Namun, pada kenyataannya masih banyak terdapat siswa yang mengalami kesehatan mental yang terganggu, hal ini disebabkan oleh; tekanan akademik yang tinggi, bullying, kurangnya dukungan sosial, masalah keluarga, penggunaan teknologi dan media sosial, perubahan hormonal, serta kurangnya sumber daya dan dukungan profesional. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan tenaga profesional di sekolah yang akan membantu siswa. Namun, guru BK mengalami keterbatasan keterampilan untuk membantu siswa untuk mengatasi kesehatan mental. Hal ini disebabkan sulitnya mendeteksi permasalahan siswa karena kurangnya keterbukaan siswa baik kepada Guru BK. Oleh karena itu, peningkatan keterbukaan oleh siswa kepada Guru BK dapat mengurangi dan mengatasi gangguan kesehatan mental. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan konseling Guru BK dalam melaksanakan layanan konseling. Metode pengabdian yang digunakan adalah model ASSURE. Hasil pengabdian kepada Masyarakat bahwa guru BK dapat memahami pelaksanaan dan mengimplementasi *expressive art counseling* pada siswa. Implikasi Guru BK akan mempraktekannya kepada siswa di sekolah sebagai

bentuk upaya studi kebutuhan, agar program Bimbingan dan Konseling dapat terlaksana dengan efektif.

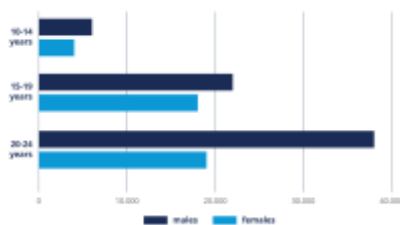
1. Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan manusia di mana setiap individu mampu mencapai potensi sepenuhnya, mengelola stres sehari-hari, bekerja secara efektif, dan berkontribusi baik pada diri sendiri maupun orang lain (Karyotaki et al., 2020). Selain itu, statistik menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja berusia antara 10 hingga 19 tahun di seluruh dunia menderita penyakit mental, yang merupakan sekitar 13% dari beban penyakit dunia (Sarfika et al., 2023; WHO, 2021). WHO juga menjelaskan umur rata-rata yang menderita mental disorder adalah remaja yaitu rentang umur 10 hingga 19 tahun. Data tersebut dapat dilihat dari Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Kondisi Mental Health Global tahun 2024 (UNICEF, 2020)

Kemudian, kondisi kesehatan mental yang paling banyak di lakukan remaja adalah kasus bunuh diri. WHO juga menjelaskan mengenai kasus bunuh diri terbanyak terjadi pada remaja laki-laki. Berikut gambaran kasus bunuh diri yang dilakukan remaja baik perempuan dan laki-laki pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Kasus Bunuh Diri pada Remaja di Global Tahun 2021

Kondisi kesehatan mental siswa di Indonesia menjadi sangat memprihatinkan (Kaligis et al., 2021). Masalah kesehatan mental mempengaruhi satu dari

tiga pemuda Indonesia, menurut survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) ditemukan 15,5 juta remaja mengalami masalah mental, itu berarti 1 dari 20 remaja mengalami penyakit mental selama 12 bulan terakhir (Ayun & Herawati, 2024). Kemudian survei juga menjelaskan bahwa 10% anak sekolah menengah memiliki kesehatan mental yang rentan (Ridha et al., 2023). Hal ini membuktikan bahwa masih rendahnya tingkat kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Siswa sekolah menengah biasanya memilih untuk berunding dengan teman mereka dari pada berkonsultasi dengan guru BK (Svärdman et al., 2022). Sebanyak 67% pelajar SMA tidak ingin mengunjungi ruang BK dengan alasan ruang BK hanya untuk siswa bermasalah (35%) tanpa mereka tau mereka sebenarnya memiliki permasalahan yang tidak disadari. Selain itu, mereka merasa tidak perlu ruang untuk konseling sebanyak (37%) (Ridha et al., 2023). Jika permasalahan ini tidak dibenahi dengan cepat maka visi Generasi Emas 2045 mungkin terhambat oleh karena masalah kesehatan mental (Dilla et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya dan program pengendalian laju prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia untuk menekan angka sekaligus menyejahterakan generasi yang akan datang (Lebni et al., 2020).

Kondisi kesehatan mental di Sumatera Barat memerlukan perhatian serius, terutama dalam menangani kasus kekerasan terhadap anak. Data menunjukkan bahwa hampir 50% korban kekerasan adalah anak-anak, yang meningkatkan risiko mereka mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), memiliki dampak menunjukkan perubahan perilaku, seperti menjadi pendiam atau pemarah (Andini et al., 2020). Kemudian, Sumatera barat termasuk dalam 10 provinsi dengan kasus bunuh diri tertinggi di Indonesia. Pada periode Januari hingga Oktober 2023 tercatat 26 kasus bunuh diri (Nadya, 2024). Kemudian, Prevelensi gangguan mental emosional di kota Payakumbuh adalah 10,91%, kondisi gangguan mental terjadi karena bullying dan depresi (Yunere et al., 2021).

Berbagai kondisi yang mengkhawatirkan terjadi pada remaja yang memiliki status siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendampingan oleh sekolah terutama pemberian layanan konseling kepada siswa, hal ini dilakukan sebagai upaya preventif dan kuratif demi terwujudnya pelajar yang memiliki kualitas hidup dan kesejahteraan psikologi. Selain itu, pentingnya kesehatan mental siswa diperlukan

sebagai upaya meningkatkan kinerja akademik, hubungan sosial yang sehat, mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan kualitas hidup, mencapai potensi maksimal (Dewi, 2024).

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan pada Januari 2025 di sejumlah sekolah SMP dan SMA di kota Payakumbuh, ditemukan banyak dari siswa yang memiliki kesehatan mental yang terganggu, namun hal tersebut belum terungkap oleh guru BK. Hal ini terjadi, karena siswa yang lebih memilih untuk menutup diri dari pada harus melakukan konseling. Hal ini sejalan dengan riset sebelumnya yang menyatakan bahwa masih banyak guru BK yang belum memiliki keterampilan konseling yang mampu meningkatkan keterbukaan diri siswa. Keterbukaan diri pada siswa akan membantu siswa tersebut untuk dapat mengatasi persoalan hidup tentunya dengan bantuan yang di berikan oleh guru BK. Oleh karena itu, guru BK perlu melakukan kegiatan untuk menambah keterampilan konseling agar guru BK dapat mengetahui dan memahami keadaan mental siswa. Guru BK perlu terlibat dalam kegiatan-kegiatan komunitas yang menampung keresahan guru BK dan melakukan pengembangan diri terkait tantangan yang akan selalu dihadapi kedepannya.

Permasalahan yang ditemukan pada MGBK Kota Payakumbuh adalah masih minimnya teknik-teknik khusus yang kreatif dan inovatif dilaksanakan oleh guru BK kepada siswa untuk dapat mendeteksi kesehatan mental siswa sedini mungkin. Masalah tersebut perlu menjadi perhatian dari segala lini termasuk MGBK Kota Payakumbuh, karena bila ada pelatihan keterampilan konseling untuk guru BK sedini mungkin, diharapkan guru BK dapat mengetahui dan memahami keadaan mental siswa yang pada akhirnya nanti memiliki pembinaan yang tepat dan efektif.

Selain itu, ditemukan bahwa adanya siswa yang terisolasi dari lingkungan sosial sehingga berefek pada kesehatan mentalnya, namun siswa tersebut enggan untuk terbuka mengungkap permasalahan yang ada pada dirinya. Stigma terhadap masalah kesehatan mental menghalangi anak dan remaja untuk mencari bantuan, serta mempengaruhi kualitas layanan yang diterima. MGBK kota Payakumbuh juga menyelenggarakan pertemuan-pertemuan rutin. Namun, kurang adanya kohesivitas dalam kelompok mereka. Pertemuan-pertemuan MGBK kota Payakumbuh cenderung monoton, dan tidak terarah. Padahal, fenomena-fenomena yang terjadi pada siswa saat ini dapat menjadi penguat dan landasan bagi Guru BK dalam mencapai kesejahteraan psikologi siswa. Penting memberikan pelayanan kesehatan mental di berikan kepada siswa dapat diberikan dalam segala

lini, terlihat pada Gambar 6 berikut.



Gambar 3. Jaringan layanan kesehatan mental berbasis komunitas untuk mental anak dan remaja

Pengabdian Masyarakat Bertajuk “Pelatihan *Expressive Art Counseling* untuk meningkatkan Keprofesionalan Guru BK dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Kota Payakumbuh” bertujuan untuk dapat meningkatkan keterampilan konseling Guru BK dalam melaksanakan pra konseling yaitu meningkatkan keterbukaan diri siswa dalam upaya mencapai kesehatan mental siswa.

2. Literatur Review

a. *Expressive Art Counseling*

Expressive art counseling menggunakan media seni untuk membantu individu mengungkapkan dan mengeksplorasi perasaan atau pengalaman yang mungkin sulit diungkap melalui kata-kata (Drake et al., 2016). Berbasis pada pandangan humanistik, pendekatan ini percaya bahwa setiap orang memiliki dorongan alami menuju perkembangan diri, dan kondisi konselor seperti penerimaan dan empati menjadi kunci (Malchiodi, 2007). Di lingkungan sekolah, pendekatan ini memberi kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara kreatif dan simbolik, bukan hanya melalui komunikasi verbal (Atkins & Williams, 2007).

b. Peran dalam Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Dalam konteks sekolah, *expressive art counseling* menawarkan jalur baru bagi layanan bimbingan dan konseling. Secara individual, siswa dapat menggunakan kegiatan seni untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih bebas (Haeyen & Hinz, 2020). Dalam kelompok atau sosial-konteks, aktivitas kreatif mendukung pengembangan keterampilan sosial seperti empati dan komunikasi. Karena seni menyesuaikan dengan berbagai gaya belajar — visual, auditori, kinestetik

— maka metode ini cocok untuk berbagai siswa dan membantu menjadikan peran konselor sekolah lebih integral terhadap kegiatan sekolah (Warren et al., 2019).

Dengan menerapkan seni ekspresif di sekolah, ditemukan bahwa siswa menunjukkan peningkatan dalam banyak aspek: mereka cenderung lebih percaya diri, punya strategi koping yang lebih adaptif, dan merasa lebih terhubung dengan sekolah. Metode ini juga sangat membantu bagi konselor yang menemui siswa yang sulit mengungkap melalui kata-kata — seni menjadi medium alternatif yang lebih ramah (Ko, 2016).

Untuk mengimplementasikan pendekatan *expressive art counseling* di sekolah, penting bagi konselor dan sekolah untuk menyadari bahwa nilai utama terletak pada proses kreatif dan refleksi, bukan hasil akhir karya. Sekolah harus menyiapkan ruang dan waktu yang mendukung, serta kebijakan yang memberikan ruang bagi metode ini. Pendekatan ini bisa digunakan dalam bimbingan individual, sesi kelompok, maupun sebagai bagian dari program pengembangan siswa secara keseluruhan (Rachmadi & Poerwandari, 2020).

3. Metode Penelitian

Pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan ASSURE dalam intervensi guru BK di MGBK karena tujuan proyek ini adalah untuk meningkatkan kemampuan konseling guru BK. Setiap fase dalam proses pembelajaran ASSURE diselesaikan secara menyeluruh dan bertahap untuk menghasilkan hasil terbaik, sehingga konsep materi lebih mudah dipahami atau dipahami melalui contoh atau gambar (Saputra & Saputra, 2021). Model ini dapat digunakan dalam pembelajaran kelas, kelompok, atau individu (Smaldino & Lowther, 2020). Oleh karena itu, menggunakannya untuk mengirimkan konten dalam layanan ini dianggap tepat.



Gambar 4. Skema Model Assure

Model ASSURE yang digunakan tim pengusul disini bertujuan untuk mengatasi masalah dan

memenuhi kebutuhan praktis masyarakat, serta menghasilkan ilmu pengetahuan. Model ini dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah berikut ini:

Model ASSURE yang digunakan tim pengusul disini bertujuan untuk mengatasi masalah dan memenuhi kebutuhan praktis masyarakat, serta menghasilkan ilmu pengetahuan. Model ini dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah berikut ini:

Tabel 1. Langkah-langkah Model ASSURE

Langkah	Keterangan Kegiatan
<i>Analyze Learners</i>	Mengidentifikasi kebutuhan siswa dan guru BK
<i>States Standards and Objectives</i>	Menetapkan standar dan tujuan dari kegiatan pelatihan
<i>Select Strategies, Technology, Media, and Materials</i>	Menetapkan titik awal (pengetahuan, keterampilan, dan sikap guru BK saat ini) dan titik akhir (tujuan pelatihan) dari kegiatan. Membangun strategi, teknologi, dan media pelatihan yang sesuai dan materi untuk mencapai tujuan.
<i>Utilize Technology, Media, and Materials</i>	Proses 5 Ps; Pratinjau teknologi, media, dan materi, mempersiapkan teknologi, media, dan materi, persiapan lingkungan, Persiapkan guru BK, dan Memberikan pengalaman belajar.
<i>Require Learner Participation</i>	Mempraktikkan keterampilan baru
<i>Evaluate and Revise</i>	Evaluasi dampaknya terhadap keterampilan Guru BK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Dinas Pendidikan Kota Payakumbuh pada tanggal 8-9 Agustus 2025. Peserta kegiatan ini adalah Guru BK yang bertugas di seluruh SMP, SMA, dan SMK se-kota Payakumbuh yang berjumlah kurang lebih 50 orang.

4. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan ini dilakukan dalam beberapa rangkaian sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan guru BK dalam melayani siswa dan melakukan konseling. Tahapan pelatihan akan diuraikan sebagai berikut.

A. Tahap persiapan dengan melakukan *Focus Group Discussion* (FGD)

Perencanaan yang matang diperlukan sebelum FGD untuk menjamin kelancaran dan mencapai tujuannya (Scheelbeek et al., 2020). Langkah

pertama untuk memastikan peserta memahami arah pembicaraan adalah mendefinisikan tema dan tujuan FGD dengan jelas (O.Nyumba et al., 2018). Peneliti kemudian merumuskan serangkaian pertanyaan untuk membantu fasilitator menemukan informasi yang relevan (Akyildiz & Ahmed, 2021). Langkah penting lainnya dalam proses seleksi peserta adalah memastikan peserta yang diundang memiliki pengalaman yang relevan atau terkait langsung dengan isu yang sedang di bahas (Zacharia et al., 2021). Aspek teknis, termasuk menyiapkan tempat yang sesuai, menyediakan sumber daya dokumentasi, dan memilih waktu yang tepat untuk semua orang, juga harus dipertimbangkan dengan cermat. FGD yang sukses menghasilkan data berkualitas tinggi serta terfokus dan interaktif.



Gambar 5. FGD Persiapan Pengabdian



Gambar 6. FGD Persiapan Pengabdian

Berdasarkan hasil dari FGD pelaksana menemukan kebutuhan, kesulitan, dan kemungkinan peluang pengembangan modul intervensi *expressive art counseling* dapat sangat terbantu dengan melakukan FGD selama pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan *expressive art counseling*. Melalui FGD, calon pelaksana dapat memberikan masukan mengenai efisiensi, batasan waktu, materi, dan kejelasan instruksi untuk setiap kegiatan kreatif yang telah direncanakan. Fasilitator dapat menyempurnakan modul berdasarkan hasil diskusi ini, yang menjamin bahwa intervensi komunitas memiliki kualitas yang lebih tinggi, lebih relevan, dan lebih mudah diadaptasi oleh peserta.

Selain itu, FGD berkontribusi pada pengembangan pemahaman bersama tentang manfaat *expressive art counseling*, termasuk meningkatkan resiliensi, menurunkan masalah psikologis, dan meningkatkan pandangan positif terhadap layanan konseling. Diskusi kelompok ini mendorong kerja sama antara fasilitator dan pelaksana, menyempurnakan konsep awal, dan menjamin bahwa strategi yang direncanakan benar-benar memenuhi persyaratan lapangan. Oleh karena itu, FGD merupakan langkah yang terukur dalam menjamin keberhasilan inisiatif layanan masyarakat berbasis seni ekspresif, efektivitas metode, dan kesiapan yang tepat waktu.

B. Tahap pelatihan

Pada tahap pelatihan untuk meningkatkan keterampilan guru BK menggunakan langkah-langkah berikut: Tahap kegiatan 1: Konsep *Expressive Art Counseling*

Tabel 2. Kegiatan 1

No	Jenis Kegiatan	Prosedur Pelaksanaan	Alat & Bahan yang Diperlukan
1	Perkenalan Pembuka (30 Menit)	Tim menyampaikan pembukaan dan tujuan training yang akan di berikan Games ice breaking	Laptop, Proyektor, Kertas HVS putih, Spidol warna-warni untuk games
2	Pengambilan data Awal (20 menit)	Guru Bk dipandu mengisi angket untuk mengetahui awal tentang <i>expressive art counseling</i>	Angket, Seminar kit, Laptop, dan Proyektor
3	Penyampaian materi Konsep <i>Expressive Art Counseling</i> (60 Menit)	Materi Pengertian <i>expressive art counseling</i> Tujuan <i>expressive art counseling</i> Manfaat <i>expressive art counseling</i> Isu dalam <i>expressive art counseling</i>	Laptop, Proyektor, kamera dokumentasi

4	Penutupan (30 Menit)	Rangkuman dan penguatan dari pemateri Pengisian angket Post-test	Angket, Seminar kit, Laptop, dan Proyektor
---	----------------------	---	--



Gambar 7. Pembukaan Pengabdian



Gambar 8. Penyampaian Materi 1



Gambar 9. Penyampaian Materi 2

Guru BK yang berpartisipasi dalam inisiatif pengabdian masyarakat yang mencakup *expressive art counseling* yang menunjukkan peningkatan perilaku, pengetahuan, dan kemampuan. Melalui inisiatif pengabdian masyarakat seperti lokakarya seni ekspresif, guru bimbingan dan konseling dapat mempraktikkan apa yang mereka ajarkan di kelas kepada anak-anak (Davis et al., 2018). Siswa mendapatkan manfaat dari peningkatan ekspresi emosi, manajemen stres, pengembangan keterampilan sosial, dan kepercayaan diri (Elfenbein, 2023). Siswa dapat mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka dengan cara yang aman dengan berpartisipasi dalam kegiatan artistik

seperti menulis jurnal, menggambar, dan membuat sketsa (Siegel et al., 2016).

Lebih lanjut, temuan pada pelaksanaan pengabdian menunjukkan bahwa para konselor lebih menyadari nilai kesehatan mental dan potensi terapeutik seni (Moschini, 2018). Sepanjang program, para peserta menunjukkan antusiasme yang luar biasa, dan banyak yang melaporkan bahwa *expressive art counseling* membantu mereka untuk memiliki perasaan lebih bahagia, tenang, dan mampu mengatasi tantangan pribadi (Binson & Lev-Wiesel, 2018). Untuk meminimalkan perilaku negatif dan membangun karakter, program ini juga mendorong para peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat seperti olahraga, seni tingkat lanjut, atau pelatihan kewirausahaan (Deaton & Ohrt, 2019).

Secara keseluruhan, konseling seni ekspresif yang dipadukan dengan pengabdian masyarakat telah efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat ikatan sosial, dan menghasilkan generasi yang lebih tangguh, baik secara emosional maupun kognitif. Kegiatan ini dapat digunakan sebagai model intervensi yang dapat diadaptasi untuk digunakan dalam berbagai situasi pendidikan dan komunitas guna mendorong pengembangan potensi dan mencegah gangguan psikologis.

1) Tahap Kegiatan 2 : *Expressive Drawing*

Tabel 2. Kegiatan 2

No	Jenis Kegiatan	Prosedur Pelaksanaan	Alat & Bahan yang Diperlukan
1	Perkenalan Pembuka (30 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> Tim menyampaikan pembukaan dan tujuan training yang akan di berikan Games <i>ice breaking</i> 	Laptop, Proyektor, Kertas HVS putih, Spidol warna-warni untuk games
3	Penyampaian materi dan pengaplikasian Expressive Drawing (60 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> Materi <i>expressive drawing</i> Tujuan <i>expressive drawing</i> Manfaat <i>expressive drawing</i> 	Laptop, Proyektor, kamera dokumentasi

		<ul style="list-style-type: none"> • Praktik <i>expressive drawing</i> 	
4	Penutupan (30 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkuman dan penguatan dari pemateri 	Angket, Seminar kit, Laptop, dan Proyektor



Gambar 10. Pelatihan *Expressive Drawing* Sesi 1



Gambar 11. Pelatihan *Expressive Drawing* Sesi 2

Memasukkan *drawing expressive* ke dalam proyek pengabdian masyarakat pada guru BK telah meningkatkan pemahaman dan kemampuan guru BK dalam menangani dan mengatasi permasalahan psikologis siswa. Guru BK dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali dan menangani masalah kesehatan mental, meningkatkan ketahanan, dan menumbuhkan sikap yang baik terhadap layanan konseling di lingkungan sekolah dengan menggunakan modul *expressive art counseling* untuk merancang cara-cara inovatif. Melalui latihan ini, guru dapat mengekspresikan diri, melepaskan tekanan, dan mendapatkan kepercayaan diri dalam menjalankan tugas konseling mereka.

Selain itu, hasil program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penerapan menggambar ekspresif memengaruhi keinginan guru BK untuk mengadopsi pendekatan baru dan kreatif. Para

professional yaitu guru BK dapat memasukkan *expressive art counseling* ke dalam layanan konseling dengan menggunakan pelatihan dan modul terstruktur, yang akan membuat proses konseling lebih menarik dan mudah diakses oleh siswa. Karena anak-anak merasa lebih nyaman dan aman mengekspresikan emosi mereka melalui seni, metode ini juga mengurangi stigma yang terkait dengan layanan konseling.

Secara umum, kualitas layanan konseling di sekolah telah meningkat secara signifikan berkat layanan masyarakat berbasis *expressive drawing*. Guru BK tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga keterampilan bermanfaat yang dapat langsung mereka gunakan saat membimbing siswa. Oleh karena itu, *expressive drawing* merupakan alat yang bermanfaat untuk meningkatkan peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan ketahanan, kesehatan mental, dan perkembangan psikologis siswa secara keseluruhan.

2) Tahap Kegiatan 3: *Expressive Writing*

Tabel 3. Kegiatan 3

No	Jenis Kegiatan	Prosedur Pelaksanaan	Alat & Bahan yang Diperlukan
1	Perkenalan Pembuka (30 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Tim menyampaikan pembukaan dan tujuan training yang akan di berikan • <i>Games ice breaking</i> 	Laptop, Proyektor, Kertas HVS putih, Spidol warna-warni untuk games
3	Penyampaian materi dan pengaplikasian <i>expressive drawing</i> (60 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Materi <i>expressive writing</i> • Tujuan <i>expressive writing</i> • Manfaat <i>expressive writing</i> • Praktik <i>expressive writing</i> 	Laptop, Proyektor, kamera dokumentasi
4	Penutupan (30 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkuman dan penguatan 	Angket, Seminar kit,

		dari pematari	Laptop, dan Proyektor
--	--	---------------	-----------------------

Gambar 12. Pelatihan *Expressive Writing* Sesi 1Gambar 13. Pelatihan *Expressive Writing* Sesi 2

Penggunaan *writing expressive* dalam pengabdian masyarakat yang melibatkan guru BK sangat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengenali dan menyelesaikan masalah dengan siswa (Ningtiyas & Yuwono, 2020). Instruktur BK belajar

lebih banyak tentang nilai evaluasi dan refleksi tertulis dalam mengatasi kesulitan akademik, sosial, profesional, dan pribadi siswa melalui pelatihan dan pendampingan. Selain itu, dengan mendorong guru untuk lebih tanggap dan memperhatikan kebutuhan siswa mereka, latihan ini menghasilkan layanan konseling yang lebih terfokus dan efisien (Angraini et al., 2019).

Selain itu, menulis secara ekspresif mendorong perkembangan kemampuan analitis dan reflektif Guru BK (Qian et al., 2020). Guru BK dapat menemukan pola permasalahan yang berulang di sekolah dan memberikan respons yang lebih terarah dengan mencatat pengalaman, observasi, dan analisis kasus secara metodis (Kupeli et al., 2019). Seiring konselor bimbingan terbiasa mencatat dan menilai layanan yang mereka tawarkan secara berkala, praktik ini juga membantu mereka menjadi lebih profesional.

Dengan mempertimbangkan semua hal, pengabdian masyarakat berbasis *writing expressive* meningkatkan posisi guru BK sebagai pelopor dalam pembentukan sistem kesehatan mental berbasis sekolah. Selain mempelajari cara-cara baru untuk membantu anak-anak, guru juga meningkatkan kemampuan mereka untuk merefleksikan diri dan bekerja sama dengan orang lain. Oleh karena itu, tulisan ekspresif merupakan taktik yang bermanfaat untuk meningkatkan standar layanan konseling dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara psikologis di sekolah.

3) Tahap Kegiatan 4: *Journaling*

Tabel 4. Kegiatan 4

No	Jenis Kegiatan	Prosedur Pelaksanaan	Alat & Bahan yang Diperlukan
1	Perkenalan Pembuka (30 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> Tim menyampaikan pembukaan dan tujuan training yang akan di berikan <i>Games ice breaking</i> 	Laptop, Proyektor, Kertas HVS putih, Spidol warna-warni untuk games
3	Penyampaian materi dan pengaplikasian <i>Journaling</i>	<ul style="list-style-type: none"> Materi <i>Journaling</i> Tujuan <i>Journaling</i> 	Laptop, Proyektor, kamera dokumentasi

	(60 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Manfaat <i>Journaling</i> • Praktik <i>Journaling</i> 	
4	Penutupan (30 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkuman dan penguatan dari materi 	Angket, Seminar kit, Laptop, dan Proyektor



Gambar 14. Pelatihan *Expressive Journaling* Sesi 1



Gambar 15. Pelatihan *Expressive Journaling* Sesi 2

Penggunaan *journaling expressive* dalam proyek pengabdian masyarakat pada guru BK telah meningkatkan kemampuan mereka secara signifikan dalam mengatasi stres akibat beban kerja dan kesulitan terkait pekerjaan lainnya (Sackett & Mckeeman, 2017). Terapi jurnal memungkinkan

guru BK untuk menuliskan pikiran dan perasaan mereka, yang membantu mereka memahami emosi, mengidentifikasi pemicu stres, dan mengembangkan solusi atas kesulitan mereka (Siregar, 2020). Praktik ini telah terbukti berhasil menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental guru BK, terutama di lingkungan sekolah yang serba cepat.

Selain menjadi teknik pengurangan stres, *journaling expressive* membantu guru bimbingan dan konseling dalam menemukan jati diri dan memproses emosi secara sehat (Sohal et al., 2022). Guru BK yang menuliskan, merefleksikan diri, dan berdiskusi secara internal, dan mempelajari mekanisme koping untuk mengatasi stres dan kecemasan di tempat kerja. Menurut penelitian, menulis jurnal selama 15 hingga 20 menit setiap hari dapat memberikan manfaat psikologis dan fisiologis, termasuk peningkatan fungsi hati dan penurunan tekanan darah, serta peningkatan ketahanan dan kemampuan memecahkan masalah (Yan & Analya, 2022).

Secara umum, pengabdian masyarakat berbasis *journaling expressive* meningkatkan kemampuan guru BK untuk menjaga profesionalisme dan kesejahteraan mental mereka. Selain mempelajari strategi-strategi baru untuk mengurangi stres, guru dapat menerapkan strategi ini saat memberikan konseling kepada anak-anak. Oleh karena itu, jurnal ekspresif merupakan alat yang bermanfaat untuk membantu guru BK dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis dan mendorong perkembangan terbaik bagi setiap siswa.

5. Simpulan

Keterampilan konseling guru BK perlu ditingkatkan dikarenakan permasalahan siswa dari tahun ke tahun yang semakin rumit. Keterampilan konseling tersebut dapat berupa upaya preventif (pencegahan) dan kuratif (pengentasan) untuk meminimalisir dampak dari kesehatan mental yang terganggu. Masalah tersebut dapat diatasi jika siswa memiliki keterbukaan diri dan penerimaan diri dalam hidup melalui guru BK. Pelatihan kerampilan *expressive art counseling* akan disusun menjadi buku pegangan atau handout yang dipegang oleh masing-masing guru BK sehingga monitoring akan dilakukan lebih sistematis. Pada buku tersebut berisi materi, worksheet, sehingga guru BK bukan hanya dapat mempelajari materi, namun juga merumuskan, menuliskan, dan melacak ketercapaian tujuan mereka. Diharapkan dengan pelatihan *expressive art counseling* pada guru BK dapat meningkatkan keprofesionalannya dalam menjalankan tugas.

6. Persembahan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan financial dan moril terhadap kesuksesan pengabdian ini.

7. Referensi

- Akyıldız, S. T., & Ahmed, K. H. (2021). An overview of qualitative research and focus group discussion. *International Journal of Academic Research in Education*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.17985/ijare.866762>
- Andini, F. T., Arif, Y., & Fernandes, F. (2020). Edukasi kesehatan jiwa yang dibutuhkan anak korban kekerasan dengan post traumatic stress disorders di Sumatera Barat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 469–476.
- Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019). Keefektifan teknik expressive writing untuk mereduksi emosi negatif siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 36–39. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11849>
- Atkins, S., & Williams, L. D. (2007). *Sourcebook in expressive arts therapy*.
- Ayun, F. Q., & Herawati, T. (2024). Super Teens: Take Care of Your Body and Mind sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan mental guna meningkatkan kualitas remaja di SMK Puspita Medika Kelurahan Cilangkap, Kota Depok, Jawa Barat. 2(6), 683–692.
- Binson, B., & Lev-Wiesel, R. (2018). Promoting personal growth through experiential learning: The case of expressive arts therapy for lecturers in Thailand. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02276>
- Davis, K. M., Snyder, M. A., Hartig, N. (2018). Intermodal expressive arts in group supervision. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 68–75. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328294>
- Deaton, J. D., & Ohrt, J. (2019). Integration of expressive techniques in multisystemic therapy with at-risk adolescents: A retrospective case analysis. *Family Journal*, 27(1), 92–99. <https://doi.org/10.1177/1066480718819873>
- Dewi, R. D. C. (2024). *Empowering minds: Strategi dan sumberdaya untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan anak sekolah dan mahasiswa*.
- Dilla, M. F., Aziz, M. K. Al, Amri, N. Y., & Mutiara, N. (2024). The influence of mental health conditions of Indonesian teenagers to realize a golden Indonesia 2045. 13(03), 1487–1497. <https://doi.org/10.54209/ekonomi.v13i03>
- Drake, J. E., Hastedt, I., & James, C. (2016). Drawing to distract: Examining the psychological benefits of drawing over time. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), 325–331. <https://doi.org/10.1037/aca0000064>
- Elfenbein, H. A. (2023). Emotion in organizations: Theory and research. *Annual Review of Psychology*, 74, 489–517. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-035940>
- Haeyen, S., & Hinz, L. (2020). The first 15 minutes in art therapy: Painting a picture from the past. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101718. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101718>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., & Indriatmi, W. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4046), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., & Auerbach, R. P. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the WHO WMH surveys. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Ko, K. S. (2016). Using bodily movement in supervision for expressive arts therapy students: A case study. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 8–18. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.12.005>
- Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInerney, D., Stone, P., & Candy, B. (2019). Expressive writing as a therapeutic intervention for people with advanced disease: A systematic review. *BMC Palliative Care*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y>
- Lebni, J. Y., Toghroli, R., Abbas, J., NeJhaddagar, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M., ... Ziapour, A. (2020). A study of internet addiction among Iranian university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 205. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Malchiodi, C. A. (2007). Expressive therapy. *Activities, Adaptation & Aging*, 5(1–2). https://doi.org/10.1300/J016v05n01_07
- Moschini, L. B. (2018). *Art, play, and narrative therapy*. <https://doi.org/10.4324/9781351170925>
- Munasef. (2005). *Manajemen usaha pariwisata di Indonesia*. Jakarta: Gunung Agung.

- Nabila, A. R., & Yuniningsih, T. (2016). Analisis partisipasi masyarakat dalam pengembangan Desa Wisata Kandri Kota Semarang. *Journal of Public Policy and Management Review*, 5(3), 375–395.
- Prabu, M. A. A. (2003). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rizkianto, N., & Topowijono, T. (2018). Penerapan konsep community based tourism dalam pengelolaan daya tarik wisata berkelanjutan (Studi pada Desa Wisata Bangun, Kecamatan Munjungan, Kabupaten Trenggalek). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 58(1), 20–26.
- Sastrohadiwiryo, B. S. (2001). *Manajemen tenaga kerja Indonesia: Pendekatan administrasi dan operasional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sedarmayanti, & Widodo, S. E. (2015). *Manajemen pengembangan sumber daya manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyuni, D. (2018). Strategi pemberdayaan masyarakat dalam pengembangan Desa Wisata Nglanggeran. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 9(1), 85–102.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).