

Art Therapy as a Strategy of the Indonesian School in Jeddah to Enhance the Resilience of Indonesian Diaspora Students

Mahrani¹⁾, Reri Saputra²⁾, Akhmad Faishol³⁾, Safrizal⁴⁾

^{1,2,3,4} Sekolah Indonesia Jeddah, Saudi Arabia

Email: mahraniPontianak@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) in enhancing the resilience of Indonesian diaspora students at Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ). The participants were six junior high school students selected through counselor assessments based on observation and interviews. Employing a qualitative case study approach, the intervention consisted of two sessions: Safe Place (creating a symbolic space of safety) and Positive Memory (exploring positive past experiences). The findings revealed a significant shift in students' emotional regulation, from anxiety, tension, and restlessness in the first session to happiness, motivation, and relief in the second. Artwork analysis indicated that safe place symbols highlighted the need for safety, spirituality, and stability, while positive memory themes emphasized the role of family, peers, and cultural identity in strengthening resilience. This study underscores the strategic role of Sekolah Indonesia Jeddah as a psychosocial space for diaspora students and provides implications for developing school-based interventions in Indonesian education abroad.

Keywords: art therapy, resilience, diaspora students, Sekolah Indonesia Jeddah, emotional regulation

Art Therapy sebagai Strategi Sekolah Indonesia Jeddah untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Diaspora Indonesia

Mahrani¹⁾, Reri Saputra²⁾, Akhmad Faishol³⁾, Safrizal⁴⁾

^{1,2,3,4} Sekolah Indonesia Jeddah, Saudi Arabia

Email: mahraniPontianak@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *Trauma-Focused Art Therapy* (TFAT) dalam meningkatkan resiliensi siswa diaspora Indonesia di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ). Subjek penelitian adalah enam siswa SMP yang dipilih berdasarkan asesmen guru BK melalui observasi dan wawancara. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melalui dua sesi intervensi yaitu *Safe Place* (penciptaan simbol ruang aman) dan *Positive Memory* (eksplorasi pengalaman positif masa lalu). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam regulasi emosi siswa, dari kondisi cemas, tegang, dan gelisah pada sesi pertama menuju bahagia, termotivasi, dan lega pada sesi kedua. Analisis karya seni mengungkap bahwa simbol *safe place* menekankan kebutuhan dasar akan rasa aman, spiritualitas, dan stabilitas, sedangkan tema *positive memory* menegaskan pentingnya keluarga, teman, dan identitas budaya dalam memperkuat resiliensi. Penelitian ini menegaskan peran strategis Sekolah Indonesia Jeddah sebagai ruang psikososial bagi siswa diaspora, serta memberikan implikasi bagi pengembangan intervensi berbasis sekolah pada pendidikan Indonesia di luar negeri.

Kata Kunci: art therapy, resiliensi, siswa diaspora, Sekolah Indonesia Jeddah, regulasi emosi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikososial, seperti konflik identitas, stres, dan trauma (Kelemen & Shamri-Zeevi, 2022) mdpi.com. Bagi siswa diaspora Indonesia di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), tekanan ini semakin kompleks karena hadirnya dinamika seperti keluarga multikultural, isu legalitas kependudukan, dan keterbatasan sosial di luar lingkungan sekolah. Kondisi ini memengaruhi interaksi, kenyamanan emosional, dan performa akademik siswa.

Di lingkungan seperti ini, sekolah bukan hanya tempat pembelajaran akademik, tetapi berpotensi menjadi strategi pendidikan psikososial yang mengintegrasikan intervensi kreatif untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Art Therapy—salah satu bentuk terapi ekspresif berbasis seni—dikenal efektif dalam membantu remaja mengekspresikan emosi, mengurangi gejala stres, serta meningkatkan resiliensi dan identitas diri (Yusoff & Ahmad, 2024) [gaexcellence.com](#). Studi juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis seni memberikan ruang aman alami untuk rekoneksi emosional dan ekspresi diri, terutama dalam konteks sekolah (Harpazi et al., 2020) [Frontiers](#).

Pada populasi rentan seperti pengungsi muda, art therapy terbukti mereduksi trauma sekaligus memperkuat kapasitas psikologis mereka (Al-Hroub, 2023) [scholarworks.aub.edu.lbPubMed](#). Hal ini memberi dasar kuat bagi penerapan art therapy sebagai strategi institusional di sekolah, bukan hanya metode individu.

Meskipun bukti makin kuat mengenai efektivitas art therapy, sebagian besar studi difokuskan pada intervensi individu atau kelompok kecil, terutama di konteks klinis atau pengungsi. Masih minim penelitian yang menjadikan art therapy sebagai strategi sekolah dalam konteks diaspora multikultural seperti siswa SIJ — sebuah gap yang penting untuk diisi.

Mengingat kompleksitas pengalaman yang dihadapi oleh siswa diaspora Indonesia di Sekolah Indonesia di luar negeri (SIJ)—mulai dari adaptasi psikososial dalam lingkungan multikultural yang unik hingga tantangan spesifik sosial dan keluarga—maka penelitian ini menjadi krusial. Permasalahan mendasar tentang bagaimana kondisi psikososial mereka terbentuk dan bagaimana strategi sekolah dapat efektif dalam mendukung kesehatan mental mereka perlu diungkap secara mendalam. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, penelitian ini secara spesifik berfokus pada implementasi *art therapy* sebagai strategi intervensi sekolah.

Pendekatan ini tidak hanya menganalisis peran *art therapy* dalam membantu regulasi emosi dan pemulihan trauma, tetapi juga mengukur sejauh mana kontribusinya dalam meningkatkan resiliensi siswa diaspora. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada konteks unik sekolah Indonesia di luar negeri dengan populasi rentan, serta pendekatan sistemik dengan menganalisis *art therapy* sebagai strategi sekolah secara keseluruhan, bukan sekadar metode terapeutik individual.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis signifikan berupa model intervensi yang adaptif, yang dapat menjadi panduan bagi SIJ dan institusi multikultural lainnya dalam memperkuat resiliensi siswa diasporik.

KAJIAN TEORI

A. Konsep Resiliensi pada Remaja Diaspora

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, beradaptasi, dan pulih dari kondisi stres atau situasi sulit. Pada remaja diaspora, resiliensi sering diuji oleh faktor-faktor tambahan seperti perbedaan budaya, status legalitas, keterasingan sosial, dan identitas ganda (antara budaya asal dan lingkungan tempat tinggal). Beberapa penelitian mutakhir menunjukkan bahwa resiliensi remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, rasa keterikatan terhadap komunitas, serta faktor religius/spiritual (Resilience in adolescent refugees living in Malaysia: The association with religiosity and religious coping – penelitian mengidentifikasi bahwa religiusitas dan coping keagamaan berhubungan positif dengan skor resiliensi pada remaja pengungsi) [PubMed](#).

Penelitian “Resilience among Tunisian adolescents during the COVID-19 pandemic” (2024) menegaskan bahwa selama masa krisis,

resiliensi individu sangat ditentukan oleh sumber daya internal (bagaimana remaja mengelola perasaan, harapan, dan tujuan hidup) dan eksternal seperti dukungan keluarga serta sumber kontekstual (fasilitas sosial, kegiatan sekolah, dll.) Cambridge University Press & Assessment.

Dalam konteks diaspora, peran sekolah dan komunitas sangat penting sebagai ruang sosial yang menyediakan dukungan emosional serta identitas kolektif. Remaja diaspora yang merasa terisolasi karena status legal atau karena latar belakang budaya yang berbeda cenderung mengalami rendahnya akses ke rasa aman sosial, sehingga resiliensi mereka lebih rentan jika tidak ada intervensi dari sekolah atau institusi lain.

B. Trauma dan Regulasi Emosi

Trauma masa kecil (termasuk kekerasan dalam rumah tangga, bullying, kehilangan, neglect, dan stres kronis) adalah faktor risiko bagi masalah psikologis seperti gejala PTSD, depresi, dan kecemasan. Namun, bagaimana remaja mengelola (regulate) emosinya setelah trauma sangat menentukan seberapa besar dampak jangka panjang yang terjadi. Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, menerima, dan mengelola reaksi emosional dengan cara adaptif.

Penelitian "Childhood Trauma, Emotional Regulation, Alexithymia, and Psychological Symptoms Among Adolescents: A Mediation Analysis" (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi memediasi hubungan antara trauma masa kecil dan gejala internalisasi psikologis pada remaja (misalnya kecemasan, depresi) PubMed. Selain itu, studi "Childhood trauma and posttraumatic stress symptoms in adolescents and young adults: The mediating role of mentalizing and emotion regulation strategies" (2022) menemukan bahwa trauma jenis

fisik/emotional abuse atau neglect tidak hanya langsung berdampak pada gejala PTSD, tetapi juga melalui strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti ruminasi, kegagalan mentalizing, dan kecenderungan menghindar emosional PubMed.

Regulasi emosi bukan sekadar menekan atau mengabaikan emosi, tetapi termasuk proses seperti:

- Kesadaran emosi (emotional awareness)
- Penerimaan terhadap emosi (acceptance)
- Strategi kognitif seperti reappraisal (mengubah cara pandang terhadap situasi)
- Strategi interpersonalisasi, yaitu bagaimana emosi diungkapkan atau dibagikan ke orang lain

Dalam konteks sekolah, regulasi emosi ini bisa dibantu melalui program pembelajaran sosial emosional (SEL), art therapy, dan dukungan konselor. Penelitian "*Emotion regulation styles and Adolescent adjustment following a COVID-19 lockdown*" (2024) menunjukkan bahwa regulasi yang otonom (*where adolescents take volitional interest in their emotions*) berkoreksi dengan adaptasi psikososial yang lebih baik selama situasi sulit seperti *lockdown* *Online Library Wiley*.

C. Art Therapy: Sejarah, Prinsip, dan Model Trauma-Focused Art Therapy (TFAT)

Art therapy termasuk ke dalam terapi ekspresif yang memanfaatkan seni visual (lukis, gambar, sketsa, kolase) untuk membantu individu dalam mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Seni memungkinkan penggunaan simbol, warna, bentuk sebagai media yang aman untuk refleksi internal dan komunikasi emotional tanpa harus secara eksplisit menceritakan

trauma. Prinsip-prinsip art therapy mencakup keamanan emosional (*safe space*), kebebasan ekspresi, non-verbal expression, dan kreativitas sebagai jalan pemulihan.

Model Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) adalah pendekatan yang secara spesifik menggabungkan aspek trauma dalam proses art therapy. Ciri khasnya:

- Ada fase awal pengenalan dan stabilisasi sebelum konfrontasi trauma lebih mendalam → memastikan peserta merasa cukup aman.
- Penciptaan *safe place* atau *secure internal space*, di mana peserta menggambarkan ruang, simbol, atau objek yang memberi rasa aman.
- Penggunaan simbol dan metafora untuk representasi emosional (misalnya, simbol alam, rumah, kenangan positif).
- Proses refleksi, diskusi atau berbagi setelah aktivitas kreatif, agar makna dari ekspresi seni dapat diintegrasikan dalam pemahaman diri.
- Monitoring perubahan emosi dan resiliensi, kadang disertai penggunaan alat ukur psikologis (skala regulasi emosi, resiliensi) sebelum dan sesudah intervensi.

D. Sekolah sebagai Ruang Psikososial (School-Based Intervention)

Sekolah tidak hanya menjadi ruang akademik, tetapi juga memiliki fungsi penting sebagai ruang psikososial yang menyediakan lingkungan aman (*safe environment*) bagi perkembangan emosional remaja. Intervensi berbasis sekolah (*school-based interventions*) diakui efektif untuk pencegahan, deteksi dini, dan penanganan masalah psikologis, khususnya pada populasi rentan seperti anak migran dan diaspora.

Penelitian terbaru menekankan bahwa sekolah yang menjalankan program *school mental health* dapat meningkatkan keterhubungan siswa,

mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta memperkuat regulasi emosi (Fazel et al., 2021). Dalam konteks remaja pengungsi dan migran, program berbasis sekolah terbukti memperkuat resiliensi karena sekolah menyediakan rasa keteraturan, struktur, serta interaksi sosial yang stabil meskipun kondisi di luar sekolah penuh ketidakpastian (Sullivan & Simonson, 2016).

Bagi siswa diaspora Indonesia di Jeddah, Sekolah Indonesia berfungsi ganda: sebagai institusi akademik formal dan juga sebagai komunitas sosial-budaya yang memelihara identitas Indonesia di tengah lingkungan multikultural. Implementasi art therapy di sekolah ini memperluas fungsi sekolah sebagai *ruang psikososial* di mana trauma dapat diproses, emosi dapat diekspresikan, dan resiliensi dapat ditumbuhkan dalam kerangka pendidikan.

E. Penelitian Terdahulu (Studi Relevan)

Beberapa penelitian sebelumnya mengkaji efektivitas art therapy dan intervensi sekolah berbasis seni dalam membangun resiliensi:

1. Harpazi et al. (2020) menemukan bahwa art therapy berbasis sekolah mampu meningkatkan *self-expression* dan menurunkan kecemasan pada siswa sekolah menengah di Israel.
2. Yusoff & Ahmad (2024) menegaskan bahwa art therapy membantu remaja dalam regulasi emosi dan membangun identitas positif, khususnya pada setting pendidikan.
3. Al-Hroub (2023) pada anak pengungsi Suriah di Lebanon membuktikan bahwa art therapy meningkatkan resiliensi dan mengurangi gejala trauma.
4. Fazel et al. (2021) melakukan meta-analisis tentang *school-based mental health interventions*, yang hasilnya menunjukkan bahwa program

berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, termasuk kelompok migran.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks klinis atau sekolah umum di negara asal. Penelitian mengenai art therapy sebagai strategi sekolah Indonesia di luar negeri, khususnya pada siswa diaspora multikultural, masih sangat terbatas.

F. Posisi Penelitian Ini

Berdasarkan uraian teori dan penelitian terdahulu, posisi penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Konteks baru → penelitian dilakukan pada Sekolah Indonesia di Jeddah, sebuah setting unik dengan siswa diaspora multikultural (ayah/ibu dari berbagai negara, status kependudukan beragam).
2. Fokus institusional → penelitian tidak hanya menilai efektivitas art therapy, tetapi menempatkannya sebagai strategi sekolah dalam membangun resiliensi siswa.
3. Integrasi teori & praktik → penelitian menggabungkan teori trauma, regulasi emosi, dan resiliensi dengan implementasi nyata art therapy di sekolah.
4. Kontribusi → penelitian ini memberi model *school-based psychosocial intervention* yang dapat diadaptasi di sekolah Indonesia lain di luar negeri, sekaligus menambah literatur tentang kesehatan mental siswa diaspora.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan utama menggambarkan secara mendalam proses dan hasil dari implementasi *Art Therapy*. Strategi ini digunakan oleh Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ) untuk meningkatkan resiliensi siswa diaspora Indonesia.

Pemilihan pendekatan kualitatif sangatlah relevan karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif siswa, eksplorasi ekspresi simbolik melalui karya seni, dan dinamika emosional yang terungkap selama sesi terapi.

Seluruh kegiatan penelitian dilaksanakan di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Arab Saudi. SIJ adalah sekolah resmi di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI dan menjadi pusat pendidikan penting bagi anak-anak diaspora, termasuk mereka dari latar belakang multikultural.

Subjek penelitian ini terdiri dari enam siswa SMP Sekolah Indonesia Jeddah. Mereka dipilih secara saksama menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil asesmen dari guru Bimbingan dan Konseling (BK). Kriteria utama pemilihan subjek adalah siswa yang teridentifikasi memiliki permasalahan psikososial dan trauma.

Permasalahan yang dialami oleh enam subjek ini bervariasi dan meliputi isu-isu sensitif seperti korban kekerasan dalam rumah tangga, kurangnya perhatian orang tua, korban *bullying*, ketakutan berlebih terhadap masa depan, hingga masalah *overthinking*. Dengan kompleksitas latar belakang ini, Art Therapy diharapkan mampu menjadi jalan keluar terapeutik. Untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian, identitas asli keenam siswa tersebut disamarkan dengan menggunakan kode inisial (AR, RH, RM1, FR, RZ, RM2).

Untuk memastikan kedalaman dan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi tiga teknik utama dalam pengumpulan data. Pertama, Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses *art therapy*, termasuk ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan respons emosional siswa. Kedua, Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan siswa dan

guru BK untuk menggali lebih jauh pengalaman, persepsi, serta makna yang terkandung di balik karya lukis mereka. Ketiga, Dokumentasi menjadi pelengkap, meliputi karya seni siswa (lukisan cat air), catatan lapangan, dan rekaman refleksi yang disampaikan siswa setelah sesi terapi.

Intervensi Art Therapy dirancang secara terstruktur dan merujuk pada model Trauma-Focused Art Therapy (TFAT), terbagi dalam dua sesi utama. Sesi 1: *Safe Place*, siswa diminta untuk menggambar tempat atau simbol yang memberi mereka rasa aman, bertujuan untuk membantu regulasi emosi awal dan membangun ruang psikologis yang stabil. Selanjutnya, Sesi 2: *Positive Memory*, siswa diarahkan menggambar kenangan positif yang membangkitkan kebahagiaan, harapan, atau semangat, yang berfungsi untuk memperkuat resiliensi melalui memori yang konstruktif. Setiap sesi berjalan sekitar 60 hingga 90 menit, meliputi pembukaan, pengenalan tema, aktivitas inti melukis, hingga sesi refleksi (berbagi makna karya).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang melibatkan tiga tahapan sistematis. Tahapan pertama adalah Reduksi Data, di mana data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dipilih, difokuskan, dan disederhanakan. Kedua, Penyajian Data, di mana data disusun dalam bentuk narasi, tabel, dan grafik—misalnya distribusi jenis trauma atau kategori tema karya seni. Tahap terakhir adalah Penarikan Kesimpulan/Verifikasi, yaitu proses interpretasi data untuk menjawab rumusan masalah dengan memastikan validitasnya melalui triangulasi sumber data.

PEMBAHASAN

A. Profil Singkat Siswa

Berdasarkan asesmen guru BK, enam siswa SMP Sekolah Indonesia Jeddah dipilih sebagai subjek penelitian. Profil singkat mereka sebagai berikut:

- **AR** → Korban kekerasan dalam rumah tangga sejak kecil.
- **RH** → Kurang perhatian dari orang tua di rumah.
- **RM1** → Korban bullying fisik, berasal dari keluarga yatim, dan mengalami tekanan emosional dari orang tua.
- **FR** → Korban bullying sejak awal masuk sekolah.
- **RZ** → Mengalami ketakutan berlebih terhadap masa depan, berasal dari keluarga yang tidak harmonis.
- **RM2** → Sering mengalami overthinking berlebihan.

Profil ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat penelitian berasal dari latar belakang trauma yang beragam, baik yang bersumber dari keluarga maupun lingkungan sekolah.

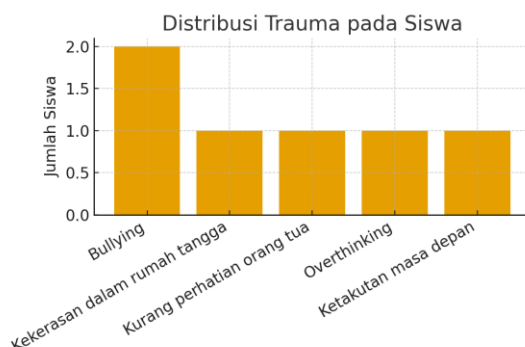
B. Hasil Sesi 1: *Safe Place*

Pada sesi pertama, siswa diminta menggambar *safe place* (tempat aman) sebagai sarana untuk membangun regulasi emosi. Tema yang muncul beragam, namun secara umum menunjukkan keinginan siswa terhadap ruang aman, stabil, dan penuh harapan.

Beberapa siswa menggambar simbol rumah, taman, masjid, laut, gunung, dan kelas. Simbol-simbol ini mencerminkan kebutuhan akan perlindungan, kebersamaan, spiritualitas, kedamaian, dan optimisme masa depan.

1. Grafik Distribusi Trauma

Hasil identifikasi latar belakang trauma keenam siswa ditampilkan dalam grafik berikut:



Grafik menunjukkan bahwa bullying merupakan trauma paling dominan (2 siswa), diikuti kekerasan dalam rumah tangga, kurang perhatian orang tua, overthinking, dan ketakutan terhadap masa depan.

2. Tabel Hasil Karya & Respon Siswa – Sesi 1

Kode Siswa	Latar Belakang Trauma	Tema Karya (Safe Place)	Respon Emosional saat Sesi
AR	Korban kekerasan dalam rumah tangga	Rumah hijau	Awalnya cemas, kemudian lebih tenang saat melukis rumah dengan warna hijau.
RH	Kurang perhatian orang tua	Taman sederhana	Terlihat pendiam, mulai terbuka setelah melukis taman sederhana.
RM1	Bullying fisik, yatim, tekanan keluarga	Masjid	Ekspresi tegang, perlahan rileks saat melukis masjid sebagai tempat aman.
FR	Korban bullying sejak awal sekolah	Ruang kelas berwarna cerah	Ragu-ragu di awal, tersenyum saat melukis ruang kelas penuh warna cerah.
RZ	Ketakutan terhadap masa depan, keluarga tidak harmonis	Laut biru	Sering menghela napas, merasa lega setelah melukis laut biru sebagai simbol ketenangan.
RM2	Overthinking berlebihan	Gunung dan langit cerah	Awalnya gelisah, akhirnya fokus melukis gunung dan langit cerah.

Dari tabel terlihat adanya pola umum: semua siswa mengalami perubahan emosi positif, dari tegang/cemas menuju lebih rileks dan tenang.

Dominasi simbol alam dan tempat personal menunjukkan bahwa mereka menggunakan seni sebagai media untuk menemukan kembali rasa aman batin.

C. Hasil Sesi 2: *Positive Memory*

Pada sesi kedua, siswa diajak menggambar kenangan positif yang membuat mereka merasa bahagia, bersemangat, atau penuh harapan. Aktivitas ini bertujuan mengaktifkan memori yang membangun dan memperkuat resiliensi.

Hasil karya menunjukkan bahwa memori positif banyak berkaitan dengan keluarga, sahabat, pengalaman bersama orang tua, serta momen masa kecil yang penuh makna.

1. Tabel Hasil Karya & Respon Siswa – Sesi 2

Kode Siswa	Tema Karya (Positive Memory)	Respon Emosional saat Sesi
RM1	Kenangan bermain game bersama teman	Terlihat antusias, bercerita panjang tentang pertemanan.
RM2	Kenangan senja bersama ayah (antara mimpi/realita)	Menangis ringan, merasa rindu, tetapi lega setelah menggambar.
AR	Bermain sepak bola	Senang, tersenyum, lebih ekspresif dibanding sesi 1.
RH	Jalan-jalan bersama keluarga	Tampak ceria, menekankan pentingnya kebersamaan.
RZ	Kenangan dapat hadiah buku dan pensil usia 5 tahun	Sangat semangat, mengekspresikan motivasi belajar yang kuat.
FR	Kampung halaman ayah dengan banyak makanan	Tersenyum lebar, menekankan rasa hangat dan rindu pada keluarga besar.

2. Grafik Perbandingan Sesi 1 & 2

Untuk melihat perbedaan fokus antara sesi 1 (*safe place*) dan sesi 2 (*positive memory*), dibuat grafik distribusi tema karya siswa. Pada sesi pertama, mayoritas karya menggambarkan simbol alam dan ruang aman, seperti laut, gunung, rumah, dan masjid. Hal ini menunjukkan bahwa siswa berusaha menemukan stabilitas internal melalui pencarian ruang yang aman bagi diri mereka sendiri.

Sementara itu, pada sesi kedua, tema karya lebih banyak berhubungan dengan pengalaman sosial dan keluarga, seperti kenangan bersama ayah, teman, hadiah yang membangkitkan semangat belajar, serta kampung halaman yang penuh makna budaya. Pergeseran tema ini mengindikasikan adanya proses pemulihan psikologis, di mana siswa tidak hanya mampu mengatur emosi secara internal, tetapi juga mulai menguatkan resiliensi melalui hubungan eksternal yang positif dengan keluarga, sahabat, maupun komunitas.

D. Analisa Perubahan Emosi

Hasil intervensi menunjukkan adanya dinamika perubahan emosi yang signifikan antara sesi pertama (*safe place*) dan sesi kedua (*positive memory*). Misalnya, AR yang pada awalnya tampak diliputi kecemasan berhasil menyalurkan ketegangan emosinya melalui simbol rumah aman, kemudian bertransformasi menjadi lebih ceria ketika menggambar aktivitas olahraga pada sesi kedua. RH yang semula pendiam dan cenderung menutup diri mulai menunjukkan ekspresi terbuka dan ceria setelah mengingat pengalaman positif bersama keluarga. RM1, yang di sesi pertama memperlihatkan ketegangan, pada sesi kedua justru tampil antusias ketika menceritakan kenangan bersama teman-temannya.

Perubahan serupa juga tampak pada FR, yang awalnya ragu-ragu dalam mengungkapkan perasaan, namun kemudian menampilkan ekspresi hangat ketika menggambar dan menceritakan kampung halaman ayahnya. RZ yang di sesi awal banyak diliputi kecemasan terhadap masa depan, mampu menemukan motivasi kuat dari kenangan kecil berupa hadiah buku dan pensil pada masa kanak-kanak. Sementara

itu, RM2 yang sebelumnya gelisah mulai mengekspresikan perasaan rindu penuh makna melalui kenangan kebersamaan dengan ayah.

Secara keseluruhan, sesi kedua membantu siswa mengakses kembali pengalaman positif masa lalu yang berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional. Pergeseran ini menegaskan bahwa *positive memory* tidak hanya berfungsi sebagai strategi regulasi emosi, tetapi juga sebagai fondasi penting dalam membangun resiliensi yang lebih kokoh pada siswa diaspora Indonesia.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

A. Analisis Perubahan Emosi Siswa

Intervensi art therapy menunjukkan perubahan signifikan pada kondisi emosional siswa.

- Sesi 1 (Safe Place): siswa memulai dengan emosi negatif (cemas, tegang, gelisah). Setelah melukis, mereka menjadi lebih rileks dan tenang.
- Sesi 2 (Positive Memory): siswa menunjukkan emosi positif (bahagia, termotivasi, lega) yang menguatkan semangat dan resiliensi.

Tabel Data Perubahan Emosi

Emosi Dominan	Jumlah Siswa (Sesi 1)	Jumlah Siswa (Sesi 2)
Cemas	3	0
Tegang	2	0
Gelisah	1	0
Bahagia	0	3
Termotivasi	0	2
Rindu/Lega	0	1

Intervensi *art therapy* menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kondisi emosional siswa. Pada Sesi 1 (Safe Place), sebagian besar siswa memulai dengan emosi negatif, seperti cemas (3 siswa), tegang (2 siswa), dan gelisah (1 siswa). Emosi ini menggambarkan kondisi awal siswa yang masih terpengaruh

oleh pengalaman traumatis serta keterbatasan psikososial sebagai diaspora. Setelah melalui kegiatan melukis simbol ruang aman, siswa tampak lebih rileks dan tenang, menandakan adanya proses awal regulasi emosi.

Pada Sesi 2 (Positive Memory), terjadi pergeseran emosi yang cukup kontras. Siswa mulai menunjukkan emosi positif berupa bahagia (3 siswa), termotivasi (2 siswa), dan lega atau rindu yang menenangkan (1 siswa). Perubahan ini menegaskan bahwa ketika siswa diarahkan untuk mengingat pengalaman positif di masa lalu, mereka mampu mengakses kembali energi emosional yang konstruktif. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi beban psikologis, tetapi juga memperkuat kapasitas resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Dengan demikian, hasil kedua sesi memperlihatkan transisi yang jelas: dari kondisi emosional negatif menuju kondisi emosional positif. Pergeseran ini membuktikan bahwa *Trauma-Focused Art Therapy* efektif sebagai sarana regulasi emosi sekaligus strategi pemulihan psikologis siswa diaspora Indonesia di Sekolah Indonesia Jeddah.

B. Makna Simbol *Safe Place* (Sesi 1)

Simbol-simbol karya (rumah hijau, taman, masjid, kelas cerah, laut biru, gunung-langit) mencerminkan kebutuhan mendasar siswa diaspora: keamanan, spiritualitas, stabilitas, dan harapan.

C. Makna *Positive Memory* (Sesi 2)

Tema karya (kenangan dengan ayah, teman, keluarga, kampung halaman) memperlihatkan bahwa pengalaman sosial-emosional positif menjadi **sumber daya resiliensi**.

Tabel Data Grafik Pie – Tema Karya Siswa

Tema Karya	Jumlah (Sesi 1)	Jumlah (Sesi 2)
Alam	3	0
Rumah	1	0
Spiritual (Masjid)	1	0
Sekolah	1	0
Keluarga	0	3

Tema Karya	Jumlah (Sesi 1)	Jumlah (Sesi 2)
Teman	0	1
Aktivitas Olahraga	0	1
Budaya/Kampung Halaman	0	1

D. Integrasi Sesi 1 & 2: dari Regulasi Emosi ke Resiliensi

- Sesi 1: menenangkan diri melalui simbol aman → regulasi emosi.
 - Sesi 2: mengakses memori sosial-positif → penguatan resiliensi.
- Proses ini mencerminkan tahapan coping intrapersonal → coping interpersonal.

E. Peran Sekolah Indonesia Jeddah dalam Strategi Psikososial

- Menyediakan ruang aman bagi siswa diaspora.
- Mengintegrasikan art therapy sebagai *school-based psychosocial intervention*.
- Menjadi pusat identitas budaya dan komunitas Indonesia di luar negeri.

F. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

- Konsisten dengan Harpazi et al. (2020) (art therapy menurunkan kecemasan).
 - Sesuai temuan Yusoff & Ahmad (2024) (membangun identitas positif).
 - Relevan dengan Al-Hroub (2023) (meningkatkan resiliensi pengungsi).
 - Sejalan dengan Fazel et al. (2021) (*school-based interventions* efektif).
- Kebaruan penelitian ini: fokus pada siswa diaspora Indonesia multikultural di luar negeri.

G. Implikasi bagi Pendidikan Indonesia di Luar Negeri

- Integrasi kurikulum psikososial di Sekolah Indonesia luar negeri.
- Pelatihan guru untuk art therapy sederhana.

- Model intervensi dapat diadopsi oleh SI luar negeri lain (Riyadh, KL, Tokyo, dll.).
- Memperkuat diplomasi pendidikan melalui perlindungan psikososial siswa diaspora.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan menunjukkan bahwa *Trauma-Focused Art Therapy* mampu memberikan dampak nyata terhadap regulasi emosi dan penguatan resiliensi siswa diaspora di Sekolah Indonesia Jeddah. Sesi pertama berperan sebagai fondasi dalam menenangkan diri melalui simbol ruang aman, sedangkan sesi kedua memperluas capaian intervensi dengan menghidupkan kembali memori positif yang berhubungan dengan keluarga, teman, dan identitas budaya. Integrasi kedua sesi ini memperlihatkan adanya proses pemulihan bertahap dari coping intrapersonal menuju coping interpersonal, yang memperkuat kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi tekanan hidup sebagai diaspora.

Temuan ini menegaskan bahwa Sekolah Indonesia Jeddah tidak hanya berfungsi sebagai lembaga akademik, tetapi juga sebagai ruang psikososial yang mendukung kesehatan mental dan identitas budaya siswa. Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, studi ini menghadirkan kebaruan karena menempatkan konteks siswa diaspora multikultural Indonesia di luar negeri sebagai fokus utama. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memiliki implikasi strategis, baik untuk pengembangan layanan psikososial di sekolah-sekolah Indonesia luar negeri maupun sebagai bagian dari diplomasi pendidikan Indonesia di kancah global.

PENUTUP

Penelitian ini membuktikan bahwa *Trauma-Focused Art Therapy* (TFAT) efektif dalam membantu regulasi emosi sekaligus meningkatkan resiliensi siswa Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ) yang hidup dalam kondisi diaspora. Hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan emosi yang signifikan, di mana siswa yang semula berada dalam kondisi cemas, tegang, dan gelisah pada sesi pertama beralih menjadi bahagia, termotivasi, dan lega pada sesi kedua.

Analisis karya seni menunjukkan bahwa simbol *Safe Place* menegaskan kebutuhan mendasar siswa akan rasa aman, stabilitas, dan spiritualitas, sementara *Positive Memory* menekankan pentingnya pengalaman sosial-emosional positif, seperti keluarga, teman, dan budaya, sebagai sumber daya psikologis. Integrasi dari kedua sesi ini memperlihatkan proses bertahap dari regulasi emosi menuju penguatan resiliensi hingga terbentuknya *coping* interpersonal.

Dengan demikian, Sekolah Indonesia Jeddah tidak hanya berperan sebagai lembaga pendidikan, tetapi juga sebagai ruang psikososial yang penting bagi anak diaspora Indonesia. Oleh sebab itu, TFAT dapat dipandang sebagai strategi yang relevan, kontekstual, dan aplikatif dalam memperkuat kesehatan mental siswa diaspora di luar negeri.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan layanan psikososial di sekolah Indonesia luar negeri. Pertama, bagi Sekolah Indonesia Jeddah, disarankan untuk mengintegrasikan program art therapy sederhana ke dalam layanan bimbingan konseling, serta menyediakan ruang ekspresi seni sebagai *safe space* permanen bagi siswa. Kedua, bagi guru dan konselor, perlu adanya pelatihan dasar art therapy agar mampu mendampingi siswa

yang mengalami trauma atau stres, sekaligus memanfaatkan karya seni sebagai sarana asesmen psikososial non-verbal.

Ketiga, bagi pemerintah Indonesia melalui Kemendikbudristek, KJRI, maupun Atase Pendidikan, penting untuk mendukung program *school-based psychosocial interventions* di seluruh Sekolah Indonesia luar negeri serta menjadikan temuan penelitian ini sebagai model percontohan dalam diplomasi pendidikan dan perlindungan WNI muda. Terakhir, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih panjang, membandingkan efektivitas TFAT dengan intervensi psikososial lainnya seperti CBT dan *mindfulness*, serta mengkaji secara lebih mendalam pengaruh faktor keluarga dan status legalitas kependudukan terhadap resiliensi siswa diaspora.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hroub, A. (2023). Art therapy and resilience-building among refugee children: A case study approach. *The Arts in Psychotherapy*, 82, 102015. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102015>
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2021). Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 8(6), 464–474. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00095-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00095-8)
- Harpazi, R., Shelef, L., & Yaniv, I. (2020). Trauma-focused art therapy as a tool for reducing anxiety and emotional distress among adolescents. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 13(4), 467–478. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00287-6>
- Kelemen, G., & Shamri-Zeevi, L. (2022). The role of art therapy in adolescent identity development. *Arts*, 11(3), 56. <https://doi.org/10.3390/arts11030056>

Yusoff, Z., & Ahmad, N. (2024). Effectiveness of art therapy for emotional regulation among multicultural adolescents. *International Journal of School Psychology*, 45(2), 110–123.
<https://doi.org/10.1177/123456789024520>