



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 12286-12293

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Efek Kebisingan Terhadap Art Therapy Pada Siswa SMA (Pendekatan Quasi-Eksperimental Non-Equivalent)

Alya Aulia Nur Muhamad<sup>1</sup>, Sumayyah Muhammad<sup>2</sup>, Tiara Rosie Chandra hidayat<sup>3</sup>, Metasya Nurlatifah<sup>4</sup>, Lena<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Teknologi, Universitas Yayasan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia  
<sup>1</sup>[alvynurmuhammad103@gmail.com](mailto:alvynurmuhammad103@gmail.com), <sup>2</sup>[sumayyahem@gmail.com](mailto:sumayyahem@gmail.com), <sup>3</sup>[fiararosie11@gmail.com](mailto:fiararosie11@gmail.com), <sup>4</sup>[nurlatifahnur@gmail.com](mailto:nurlatifahnur@gmail.com),  
<sup>5</sup>[lennaapriliani9@gmail.com](mailto:lennaapriliani9@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kebisingan terhadap pelaksanaan terapi seni di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol non-setara. Sebanyak sepuluh siswa SMA menjadi subjek penelitian ini dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol menjalani kegiatan terapi seni dalam suasana yang tenang, sementara kelompok eksperimen melaksanakan terapi seni dengan adanya kebisingan yang berfungsi sebagai stimulus lingkungan. Pengukuran regulasi emosi siswa dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan teori Thompson, yang diberikan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat berdampak pada berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, perilaku impulsif, serta kesulitan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t sampel berpasangan melalui perangkat lunak SPSS. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest baik di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Namun, pengamatan selama pelaksanaan terapi seni mengindikasikan adanya perubahan perilaku dan respons emosional pada kelompok eksperimen, seperti penurunan konsentrasi, peningkatan kecemasan, serta ketidaknyamanan emosional akibat adanya kebisingan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meski kebisingan tidak menunjukkan pengaruh signifikan dari segi kuantitatif terhadap terapi seni di kalangan siswa SMA, namun tetap memiliki dampak kualitatif dalam proses regulasi emosi selama kegiatan berlangsung.

*Kata kunci:* Kebisingan, Art Therapy, Regulasi Emosi, Quasi-Eksperimental

### 1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam kehidupan individu, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung secara cepat dan fundamental. Secara neurobiologis, periode ini dicirikan oleh ketidakseimbangan perkembangan antara sistem limbik—yang bertanggung jawab atas respons emosi dan motivasi—dan korteks prefrontal—yang berfungsi dalam pengambilan keputusan, perencanaan, dan kontrol impuls (Kagan, 2018). Sistem limbik cenderung matang lebih awal, sementara korteks prefrontal yang bertindak sebagai "rem" baru mencapai kematangan pada awal usia dewasa. Ketidakseimbangan ini menjelaskan mengapa remaja sering kali mengalami fluktuasi emosi yang intens, rentan terhadap perilaku berisiko, dan kesulitan dalam mengevaluasi konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengatur emosi, atau yang dikenal sebagai regulasi emosi, menjadi salah satu kompetensi psikologis paling penting yang harus dikembangkan untuk menavigasi kompleksitas fase ini secara sukses.

Regulasi emosi, secara konseptual, merujuk pada proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson, 1991). Proses ini tidak hanya melibatkan penekanan emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memahami, menerima, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan konteks sosial. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat berdampak merusak pada berbagai aspek kehidupan remaja. Di lingkungan sekolah, hal ini dapat memanifestasikan sebagai penurunan prestasi akademik akibat gangguan konsentrasi, konflik dengan teman sebaya dan guru, serta peningkatan perilaku disengaja atau agresif (Sugiarto & Lestari, 2020). Pada tingkat yang lebih mengkhawatirkan, disregulasi emosi yang berkepanjangan merupakan faktor risiko utama untuk berkembangnya berbagai masalah psikologis klinis, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan stres kronis yang dapat berlanjut hingga masa dewasa (Utami & Wijaya, 2021).

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan intervensi yang efektif, relevan secara perkembangan, dan menarik bagi remaja. Art therapy, atau terapi seni, muncul sebagai salah satu modalitas intervensi yang sangat menjanjikan. Art therapy didefinisikan sebagai bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai sarana utama untuk komunikasi, ekspresi, dan penyembuhan (Malchiodi, 2020). Pendekatan ini secara ungu menawarkan alternatif ekspresi yang nonverbal, yang sangat berguna bagi remaja yang mungkin kesulitan mengartikulasikan perasaan yang kompleks, membingungkan, atau terlalu kuat secara verbal. Melalui kegiatan menggambar, melukis, atau mencipta karya seni lainnya, individu dapat mengeksternalisasi keadaan internal mereka, memberikan bentuk konkret pada perasaan yang abstrak, dan pada akhirnya mendapatkan jarak psikologis yang memungkinkan mereka untuk memahami dan mengelola emosi tersebut dengan lebih baik (Hinz, 2020).

Proses kreatif dalam art therapy sendiri bersifat terapeutik. Armstrong (2018) dalam sintesis naratifnya menjelaskan bahwa pembuatan seni melibatkan berbagai strategi regulasi emosi, seperti perhatian terfokus (focused attention) saat memilih warna atau bentuk, kognisi kognitif (cognitive change) saat menafsirkan ulang makna karya, dan respons situasi (situation selection) ketika memutuskan apa yang akan digambar. Bagi remaja, kegiatan ini tidak hanya menjadi saluran untuk ventilasi emosi, tetapi juga media untuk meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), membangun rasa percaya diri melalui penciptaan sesuatu yang berharga, dan mencapai kondisi emosional yang lebih stabil dan terintegrasi. Studi empiris telah menunjukkan keefektifannya, seperti yang diteliti oleh Giovani, Satiadarma, & Subroto (2021) yang menemukan bahwa art therapy metode Ganim secara signifikan mampu menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban bullying.

Namun, efektivitas art therapy tidak berdiri sendiri; sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat terapi dilakukan. Lingkungan fisik dan psikologis di mana terapi berlangsung, sering disebut sebagai "milieu terapeutik," memainkan peran fundamental dalam menciptakan rasa aman, kenyamanan, dan fokus yang diperlukan untuk proses kreatif dan eksplorasi emosi (King & Heller, 2021). Ruang yang tenang, terang, dan bebas dari gangguan memungkinkan peserta untuk tenggelam dalam kegiatan kreatif dan terhubung lebih dalam dengan dunia internal mereka. Sebaliknya, lingkungan yang kacau, tidak nyaman, atau bising dapat menghambat proses terapeutik dengan memicu respons stres dan memecah konsentrasi.

Di antara berbagai faktor lingkungan, kebisingan (noise) merupakan salah satu variabel yang paling signifikan dan sering diabaikan dalam konteks terapi berbasis seni. Kebisingan didefinisikan sebagai suara yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu kenyamanan atau aktivitas seseorang. Penelitian telah menunjukkan secara konsisten bahwa paparan kebisingan, bahkan pada tingkat yang tidak dianggap "keras," dapat memiliki dampak negatif yang nyata. Stankiewicz (2020) menemukan bahwa kebisingan lingkungan secara signifikan berdampak negatif pada kinerja kognitif dan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Kebisingan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan kadar kortisol (hormon stres), denyut jantung, dan tekanan darah (Silverman, 2019). Pada konteks akademis, Grawemeyer & Johnson (2019) menemukan bahwa kebisingan di lingkungan belajar mengganggu daya tangkap, memori kerja, dan kemampuan pemrosesan informasi, yang pada gilirannya menghambat proses belajar-mengajar.

Meskipun terdapat penelitian yang memvalidasi efektivitas art therapy untuk regulasi emosi remaja (Giovani et al., 2021; Yurika et al., 2025) dan penelitian lain yang secara luas mengkaji dampak negatif kebisingan pada kognisi dan emosi (Stankiewicz, 2020), terdapat kekosongan dalam literatur yang secara eksplisit menghubungkan kedua area ini. Belum banyak diketahui bagaimana stimulus kebisingan secara spesifik memoderasi atau mengganggu proses terapeutik dalam art therapy, terutama dalam konteks regulasi emosi siswa SMA. Apakah kebisingan akan sepenuhnya menetralkan manfaat terapi? Atau apakah siswa masih dapat memanfaatkan art therapy sebagai mekanisme koping meskipun dalam kondisi lingkungan yang tidak ideal? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi penting mengingat realitas bahwa sekolah sering kali menjadi lingkungan yang bising dan tidak kondusif untuk aktivitas yang membutuhkan fokus tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara sistematis efek kebisingan terhadap pelaksanaan art therapy pada siswa SMA, khususnya dalam kaitannya dengan kemampuan regulasi emosi mereka. Dengan menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental desain kelompok kontrol non-setara, penelitian ini membandingkan kondisi art therapy yang dilakukan dalam lingkungan tenang dengan art therapy yang dilakukan dalam kondisi bising untuk melihat perbedaan regulasi emosi yang muncul. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang berharga bagi praktisi psikologi dan konselor sekolah dalam merancang dan mengimplementasikan program intervensi berbasis seni yang efektif, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor lingkungan, khususnya kebisingan, dapat memengaruhi proses penyembuhan dan pengembangan psikologis remaja.

## 2. Metode Penelitian

### Jenis dan desain penelitian

Landasan teoretis quasi-eksperimen bertumpu pada kemampuan peneliti untuk mensimulasikan kondisi eksperimental di dunia nyata. Dengan mengadopsi model kausalitas Rubin, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan "apa yang terjadi jika intervensi tidak dilakukan?" Untuk menjaga integritas temuan, kerangka Campbell & Stanley digunakan sebagai sistem peringatan dini terhadap ancaman validitas. Strategi mitigasi seperti desain nonequivalent control group bukan sekadar pilihan teknis, melainkan keharusan metodologis untuk menekan bias seleksi dan memastikan bahwa temuan bersifat andal serta dapat dipertanggungjawabkan secara saintifik.

Menurut Anantisia dan Rindrayani (2025), penelitian quasi-eksperimen merupakan pendekatan untuk menganalisis hubungan kausalitas di mana peneliti tidak memiliki kendali penuh untuk melakukan randomisasi subjek. Desain ini menjadi alternatif utama dalam domain pendidikan dan kesehatan masyarakat karena mampu mengakomodasi keterbatasan teknis di lapangan yang menghalangi implementasi prosedur eksperimen murni.

Ada beberapa desain utama dalam quasi eksperimen, antara lain:

1. Nonequivalent Control Group Design: Desain ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak. Perbedaan antara kelompok ini diukur sebelum dan sesudah intervensi.
2. Time-Series Design: Penelitian ini melibatkan pengukuran berulang pada satu kelompok sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi.
3. Static Group Comparison: Dalam desain ini, hasil pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan hasil pada kelompok kontrol tanpa pengukuran awal.

Penelitian quasi eksperimen digunakan secara luas karena fleksibilitasnya untuk diterapkan dalam situasi dunia nyata di mana kontrol penuh terhadap variabel sulit dilakukan.

### Populasi dan sampel

Populasi yang diteliti dalam studi ini mencakup semua siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di sekitar SMA Tomo Sumedang pada tahun ajaran 2025. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa SMA berada di tahap perkembangan remaja, yang dikenal dengan fluktuasi emosi yang cukup kuat dan responsivitas terhadap rangsangan dari lingkungan, termasuk suara bising. Sifat ini menjadikan siswa SMA sebagai kelompok yang tepat untuk mengeksplorasi pengaturan emosi dalam konteks penerapan art therapy.

Sampel yang diambil untuk penelitian ini meliputi 10 siswa dari SMA Tomo Sumedang yang ditentukan oleh pihak sekolah. Pemilihan sampel ini tidak menggunakan metode acak oleh peneliti; melainkan ditetapkan oleh guru atau otoritas sekolah dengan mempertimbangkan ketersediaan siswa serta kondisi aktivitas sekolah saat penelitian dilaksanakan. Dengan demikian, teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini termasuk kategori non-probability sampling, dengan karakteristik sampel yang tidak setara. Sampel yang dipilih kemudian dibagi menjadi dua kategori, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing terdiri dari lima siswa. Kelompok kontrol menjalani sesi art therapy dalam suasana yang relatif tenang tanpa adanya gangguan kebisingan. Sementara kelompok eksperimen terlibat dalam sesi art therapy yang melibatkan manipulasi kebisingan sebagai rangsangan lingkungan. Pengelompokan ini dilakukan tanpa mengikuti prosedur randomisasi, menyebabkan karakteristik dasar subjek di masing-masing kelompok mungkin tidak sepenuhnya seimbang.

Meski demikian, untuk mempertahankan konsistensi dalam perlakuan, semua peserta dari dua kelompok tersebut diberikan arahan, waktu pelaksanaan, dan media art therapy yang serupa. Dengan cara ini, perbedaan yang dialami oleh kelompok kontrol dan eksperimen semata-mata terletak pada adanya atau ketiadaan manipulasi kebisingan. Ini dilakukan agar perubahan yang muncul dalam pengaturan emosi peserta dapat dihubungkan dengan variabel independen yang diteliti.

Jumlah sampel yang terbatas dalam penelitian ini disesuaikan dengan waktu yang tersedia, kondisi di lapangan, serta izin dari institusi sekolah. Walaupun ukuran sampel ini membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil, data yang berhasil dikumpulkan tetap memberikan gambaran awal mengenai dampak kebisingan terhadap pengaturan emosi siswa SMA selama pelaksanaan art therapy. Maka dari itu, hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi pijakan bagi studi selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan metode pemilihan subjek yang lebih ketat.

### **Instrumen penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori regulasi emosi menurut Thompson (1991). Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan berupa art therapy, baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen.

Angket regulasi emosi disajikan dalam bentuk pernyataan tertutup dengan skala penilaian tes objektif pilihan ganda, yang menggambarkan aspek-aspek regulasi emosi, meliputi kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi negatif, mengendalikan respons emosional, serta mempertahankan fokus dan perilaku adaptif dalam situasi tertentu. Setiap pernyataan disusun dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa SMA agar sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Instrumen yang sama digunakan pada tahap pretest dan posttest untuk menjaga konsistensi pengukuran. Skor yang diperoleh dari angket selanjutnya digunakan sebagai data kuantitatif untuk melihat perubahan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Penggunaan instrumen pretest–posttest ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya perbedaan skor regulasi emosi yang mungkin muncul akibat perlakuan kebisingan dalam proses art therapy.

### **Prosedur**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Tomo atas izin pihak sekolah. Sebelum pelaksanaan, peneliti menyiapkan seluruh alat dan bahan yang digunakan, meliputi kertas HVS, pensil, dan pensil warna sebagai media art therapy, audio suara yang diputarkan melalui perangkat suara sebagai manipulasi kebisingan, serta telepon genggam untuk keperluan dokumentasi dan observasi. Seluruh sesi penelitian dilakukan di lingkungan sekolah dengan pengaturan ruang yang relatif serupa untuk menjaga konsistensi kondisi penelitian.

Pelaksanaan penelitian dibagi ke dalam dua sesi berdasarkan kelompok. Pada sesi pertama, kelompok kontrol yang terdiri dari lima siswa ditempatkan di ruangan dengan pencahayaan yang cukup dan dikondisikan tanpa manipulasi kebisingan. Setelah peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta alur kegiatan penelitian, peserta diminta mengisi angket pretest regulasi emosi. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan singkat mengenai konsep regulasi emosi berdasarkan teori Thompson. Setelah penjelasan selesai, peserta mengikuti sesi art therapy selama 30 menit dengan instruksi untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan ke dalam bentuk gambar menggunakan media yang telah disediakan, tanpa adanya stimulus suara tambahan.

Setelah sesi kelompok kontrol selesai, sesi dilanjutkan dengan kelompok eksperimen yang juga terdiri dari lima siswa. Prosedur awal dilakukan dengan tahapan yang sama, yaitu penjelasan kegiatan, pengisian angket pretest, dan pemberian materi singkat mengenai regulasi emosi. Peserta diberi informasi bahwa selama sesi art therapy akan terdapat stimulasi suara sebagai bagian dari penelitian. Selama 30 menit pelaksanaan art therapy, peneliti memutar audio yang menimbulkan kebisingan sebagai bentuk manipulasi lingkungan. Instruksi, durasi, serta media menggambar yang digunakan disamakan dengan kelompok kontrol untuk menjaga konsistensi perlakuan.

Setelah sesi art therapy pada masing-masing kelompok selesai, peserta diminta mengisi angket posttest regulasi emosi. Peneliti kemudian menutup rangkaian penelitian dengan mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta, memberikan reward sederhana sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka, serta melakukan dokumentasi kegiatan. Seluruh data yang diperoleh kemudian dikumpulkan untuk dianalisis guna melihat perbedaan kemampuan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen interpretasi hasil penelitian.

### **Teknik analisis data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Data yang dianalisis berupa skor pretest dan posttest regulasi emosi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data, meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan jumlah subjek pada masing-masing kelompok. Statistik deskriptif ini digunakan untuk melihat kecenderungan perubahan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan.

Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji t berpasangan (Paired Samples T-Test). Uji ini dipilih karena penelitian membandingkan dua pengukuran yang berasal dari subjek yang sama, yaitu skor pretest

dan posttest. Uji t berpasangan digunakan secara terpisah pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p-value) dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sedangkan jika nilai  $p > 0,05$ , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Selain itu, dilakukan pula perhitungan effect size (Cohen's d) untuk mengetahui besar kecilnya pengaruh perlakuan terhadap perubahan regulasi emosi siswa.

No	Jenis kelompok	Hasil signifikansi	Nilai <i>Cohend's d</i>
1	Control	$0.208 > 0.05$	-0.671
2	eskperimen	$0.898 > 0.05$	0.061

### 3. Hasil dan Diskusi

#### Gambaran Umum Hasil Penelitian

Penelitian ini secara fundamental bertujuan untuk menguji pengaruh variabel lingkungan, khususnya kebisingan, terhadap efektivitas art therapy dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMA. Menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain nonequivalent control group, penelitian ini membandingkan perubahan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok yang menjalani terapi dalam kondisi tenang (kontrol) dan kelompok yang terpapar kebisingan (eksperimen). Lingkungan yang bising telah lama diakui sebagai faktor yang dapat mengganggu kognisi dan kesejahteraan psikologis, terutama pada populasi remaja yang sedang dalam tahap perkembangan kritis (Stankiewicz, 2020). Oleh karena itu, memahami dampaknya terhadap proses terapeutik menjadi sangat relevan.

Secara statistik, hasil analisis data menunjukkan temuan yang menarik: baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest mereka. Pada pandangan pertama, ini mungkin mengindikasikan bahwa intervensi, baik dalam kondisi tenang maupun bising, tidak efektif. Namun demikian, sebuah penelitian tidak boleh hanya berhenti pada signifikansi statistik. Ketika ditinjau lebih mendalam melalui deskripsi data, ukuran efek (effect size), serta hasil observasi perilaku selama intervensi, ditemukan dinamika yang jauh lebih kaya dan kompleks terkait proses regulasi emosi siswa selama art therapy berlangsung. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan campuran (mixed-methods) dalam penelitian psikologis, di mana data kuantitatif dan kualitatif saling melengkapi untuk memberikan gambaran yang lebih utuh (Pendergrass & Koss, 2019).

#### Hasil Pembahasan Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, yang menjalani art therapy dalam lingkungan tanpa kebisingan, hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari 87,00 pada pretest menjadi 93,00 pada posttest, dengan selisih sebesar 6 poin. Secara kasat mata, peningkatan ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam kemampuan regulasi emosi siswa setelah mengikuti sesi terapi. Namun, hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,208$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti peningkatan tersebut tidak dapat dikatakan signifikan secara statistik dan gagal menolak hipotesis nol.

Meskipun demikian, menafsirkan hasil penelitian semata-mata dari nilai p sangat berisiko. Hasil perhitungan effect size Cohen's d sebesar -0,671 mengindikasikan adanya efek sedang (medium effect). Menurut Cohen (1988), efek sedang menunjukkan dampak yang cukup substantif dan dapat diamati dalam praktik. Ini berarti, meskipun tidak signifikan secara statistik (mungkin karena ukuran sampel yang kecil), art therapy dalam kondisi tanpa kebisingan memiliki dampak praktis yang berarti terhadap regulasi emosi siswa. Efek sedang ini memperlihatkan bahwa proses mencipta seni dalam lingkungan yang kondusif tetap berpotensi besar untuk membantu siswa dalam mengekspresikan emosi, mempertahankan fokus, serta mencapai kondisi emosional yang lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan narasi sintesis yang dilakukan oleh Armstrong (2018), yang menemukan bahwa proses seni itu sendiri, terlepas dari hasil akhirnya, merupakan strategi regulasi emosi yang efektif.

Temuan kuantitatif ini diperkuat secara signifikan oleh hasil observasi kualitatif. Selama sesi, subjek pada kelompok kontrol tampak lebih santai, kooperatif, dan menunjukkan interaksi sosial yang positif. Tidak terlihat tanda-tanda ketegangan emosional yang menonjol, dan sebagian besar subjek mampu menyelesaikan tugas menggambar dengan tempo yang relatif stabil dan penuh konsentrasi. Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi Thompson (1991) yang menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung dan bebas dari distraksi dapat memfasilitasi proses pemantauan dan pengelolaan emosi secara adaptif. Lingkungan yang tenang mengurangi beban kognitif eksternal, memungkinkan siswa untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya mental untuk introspeksi dan ekspresi emosi melalui seni (Malchiodi, 2020).

### **Hasil Pembahasan Kelompok Eksperimen**

Berbeda dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen yang terpapar kebisingan menunjukkan pola hasil yang cenderung stagnan bahkan sedikit menurun. Rata-rata skor regulasi emosi pada kelompok ini mengalami penurunan marginal dari 78,00 pada pretest menjadi 77,00 pada posttest. Hasil uji Paired Samples T-Test menghasilkan nilai signifikansi  $p = 0,898$  ( $p > 0,05$ ), yang sangat jauh dari ambang signifikansi, dan nilai effect size Cohen's  $d$  sebesar 0,061 mengindikasikan efek yang sangat kecil (negligible effect). Secara statistik dan praktis, kebisingan tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap skor regulasi emosi siswa ketika diukur hanya melalui kuesioner pretest-posttest.

Namun, apabila hasil kuantitatif ini dikaitkan dengan temuan observasional, terjadi sebuah ketidaksesuaian yang mencolok antara data angka dan dinamika perilaku subjek. Selama pelaksanaan art therapy dengan paparan kebisingan, subjek menunjukkan berbagai respons emosional dan perilaku yang mengindikasikan adanya gangguan regulasi emosi. Beberapa perilaku yang tercatat antara lain tertawa tanpa sebab yang jelas (yang bisa menjadi indikator kecemasan atau mekanisme koping maladaptif), perubahan fokus perhatian yang berulang, perilaku gelisah seperti menggerak-gerakkan kaki atau tangan, serta kecenderungan menyelesaikan tugas dengan lebih cepat atau kurang mendalam sebagai upaya untuk "kabur" dari situasi yang tidak nyaman. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Stankiewicz (2020) yang menemukan bahwa kebisingan lingkungan secara signifikan dapat mengganggu performa kognitif dan kemampuan regulasi emosi pada remaja.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kebisingan berperan sebagai stimulus lingkungan yang menantang dan menguras kemampuan regulasi emosi siswa. Kebisingan bertindak sebagai distraktor yang mengkonsumsi sumber daya perhatian, yang seharusnya dapat dialokasikan untuk proses internal yang lebih dalam seperti mengeksplorasi dan mengelola emosi (Silverman, 2019). Akan tetapi, perubahan perilaku ini lebih tampak dalam bentuk respons situasional dan spontan, yang belum tentu langsung tercermin dalam skor skala regulasi emosi yang mengukur persepsi umum tentang kemampuan diri. Dengan kata lain, kebisingan jelas memengaruhi proses regulasi emosi secara kualitatif, namun instrumen kuantitatif yang digunakan gagal menangkap dampak sesaat tersebut.

### **Integrasi Hasil Kuantitatif dan Observasi**

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok kontrol dan eksperimen, baik dari segi perubahan pre-post maupun perbandingan antar kelompok, menunjukkan bahwa efek kebisingan terhadap regulasi emosi tidak bersifat langsung dan linier, atau setidaknya tidak terdeteksi oleh desain penelitian ini. Regulasi emosi merupakan proses yang kompleks dan multi-dimensi, melibatkan interaksi yang dinamis antara faktor internal individu (seperti temperamen dan kemampuan kognitif) dan faktor eksternal lingkungan. Dalam konteks ini, beberapa siswa mungkin memiliki ketahanan yang lebih tinggi dan masih mampu mempertahankan keterlibatan dalam art therapy meskipun berada dalam kondisi bising, sementara siswa lain menunjukkan respons emosional yang lebih reaktif.

Selain itu, beberapa faktor metodologis yang krusial turut berkontribusi terhadap hasil penelitian ini. Pertama, jumlah sampel yang sangat kecil ( $N = 5$  per kelompok) secara signifikan menurunkan kekuatan uji statistik (statistical power) penelitian. Dengan sampel sekecil ini, kemungkinan terjadinya kesalahan Tipe II (gagal menolak hipotesis nol padahal seharusnya ada efek) menjadi sangat tinggi. Efek sedang yang ditemukan di kelompok kontrol mungkin akan menjadi signifikan jika ukuran sampel diperbesar (Cohen, 1988). Kedua, pembagian kelompok yang tidak melalui proses randomisasi (nonequivalent groups) adalah ancaman validitas internal yang klasik dalam desain quasi-eksperimen (Campbell & Stanley, 1963). Terlihat bahwa skor pretest kelompok eksperimen (78,00) secara substansial lebih rendah daripada kelompok kontrol (87,00), yang mengindikasikan adanya perbedaan karakteristik awal subjek. Mungkin saja kelompok eksperimen sudah memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih rendah atau sensitivitas yang lebih tinggi terhadap stimulus suara sebelum penelitian dimulai. Ketiga, faktor lingkungan penelitian yang tidak sepenuhnya terkendali, seperti

penggunaan ruang yang mungkin masih memungkinkan adanya distraksi lain, juga mengurangi ketajaman manipulasi variabel kebisingan.

### Implikasi Temuan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini, meskipun memiliki keterbatasan metodologis, memberikan implikasi penting. Pertama, secara praktis, hasil ini mengindikasikan bahwa art therapy tetap memiliki potensi yang besar sebagai media regulasi emosi, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kondisi lingkungan. Praktisi terapi diharapkan dapat memastikan ruang terapi yang kondusif, tenang, dan minim distraksi untuk memfasilitasi proses terapeutik yang optimal (King & Heller, 2021). Kedua, keberadaan kebisingan, meskipun tidak mengubah skor kuesioner, secara nyata mengubah cara siswa merespons dan terlibat dalam aktivitas terapi. Perubahan ini lebih terlihat secara kualitatif daripada kuantitatif, sehingga menguatkan argumen bahwa pendekatan campuran antara pengukuran skala dan observasi perilaku menjadi sangat penting dan bahkan dianggap perlu dalam meneliti konstruk psikologis yang kompleks seperti regulasi emosi. Untuk penelitian selanjutnya, sangat disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menerapkan prosedur randomisasi yang ketat, dan mempertimbangkan untuk menggunakan instrumen tambahan seperti pengukuran fisiologis (misalnya, detak jantung atau respons kulit) untuk menangkap dampak emosional yang lebih subtildan sesaat.

### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan secara komprehensif, dapat disimpulkan bahwa secara statistik, art therapy yang dilaksanakan dalam kondisi kebisingan belum terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa SMA, seperti yang diukur melalui instrumen kuesioner pretest dan posttest. Baik pada kelompok kontrol yang berada dalam lingkungan tenang maupun kelompok eksperimen yang terpapar kebisingan, analisis statistik inferensial (uji Paired Samples T-Test) tidak menemukan perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa, dalam kerangka metodologis penelitian ini, hipotesis awal yang menyatakan bahwa kebisingan akan secara nyata menurunkan efektivitas art therapy tidak terbukti. Namun demikian, kesimpulan ini tidak boleh diambil secara permukaaan. Hasil observasi kualitatif selama pelaksanaan penelitian melukiskan gambaran yang berbeda dan jauh lebih kompleks. Pada kelompok eksperimen, teramati secara jelas adanya perubahan perilaku dan respons emosional yang signifikan setelah terpapar kebisingan. Manifestasi ini mencakup peningkatan ketidaknyamanan emosional, perubahan fokus perhatian yang terlihat dari tatapan yang sering berpindah, perilaku gelisah, serta variasi ekspresi emosi yang tidak selaras dengan tugas seni. Hal ini menunjukkan bahwa kebisingan, meskipun tidak tercermin dalam perubahan skor kuantitatif, tetap memiliki potensi untuk mengganggu proses regulasi emosi secara situasional. Dengan kata lain, kebisingan mungkin tidak mengubah persepsi umum siswa tentang kemampuan mereka mengatur emosi (yang diukur kuesioner), tetapi secara nyata memengaruhi *proses* dan *pengalaman emosional* mereka di saat terapi berlangsung. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya metode penelitian campuran (mixed-methods) dalam memahami konstruk psikologis yang kompleks, di mana data kuantitatif saja tidak cukup untuk menangkap keseluruhan fenomena (Pendergrass & Koss, 2019). Keterbatasan penelitian ini menjadi faktor krusial yang harus dicermati dalam menafsirkan hasil. Pertama, jumlah sampel yang sangat terbatas (N=5 per kelompok) secara drastis menurunkan kekuatan statistik (statistical power) penelitian, sehingga kemungkinan besar terjadi kesalahan Tipe II—gagal menolak hipotesis nol padahal pada kenyataannya ada efek yang nyata. Efek sedang yang ditemukan pada kelompok kontrol (Cohen's  $d = -0.671$ ) berpotensi menjadi signifikan jika ukuran sampel diperbesar (Cohen, 1988). Kedua, desain nonequivalent control group tanpa randomisasi subjek membuka peluang adanya ancaman validitas internal, terutama bias seleksi. Perbedaan skor pretest yang awal antara kelompok kontrol (87,00) dan eksperimen (78,00) mengindikasikan bahwa kedua kelompok tidak setara sejak awal, sehingga perbedaan hasil pasca-intervensi sulit untuk sepenuhnya diatribusikan pada perlakuan kebisingan. Ketiga, kondisi lingkungan eksperimen yang kurang terkontrol sepenuhnya, seperti penggunaan ruang yang memungkinkan adanya distraksi lain, dapat mengurangi validitas manipulasi variabel independen. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, beberapa rekomendasi krusial perlu dipertimbangkan. Peneliti disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang jauh lebih besar, minimal 30-50 subjek per kelompok, dan melakukan analisis daya (power analysis) sebelumnya untuk memastikan kemampuan mendeteksi efek. Prosedur randomisasi subjek ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen mutlak diperlukan untuk meminimalkan bias dan memastikan kesetaraan karakteristik awal. Selain itu, pengondisian lingkungan eksperimen harus lebih optimal, idealnya menggunakan ruang kedap suara untuk memastikan bahwa variabel kebisingan dapat dimanipulasi dan diisolasi secara murni. Sebagai tambahan, penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih beragam dan sensitif, seperti pengukuran fisiologis (misalnya, respons kulit atau detak jantung) untuk menangkap reaksi emosional yang bersifat implisit, atau menerapkan sistem pengkodean perilaku yang lebih

terstruktur untuk mengkuantifikasi observasi kualitatif. Dengan perbaikan metodologis ini, pengaruh kebisingan terhadap efektivitas art therapy dalam regulasi emosi diharapkan dapat terdeteksi secara lebih akurat, valid, dan dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan baik bagi teori maupun praktik psikologi klinis dan pendidikan.

## Referensi

1. Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi penelitian quasi eksperimen. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 183–192.
2. Armstrong, V. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
3. Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin Company.
4. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
5. Giovani, S., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Efektivitas art therapy metode Ganim dalam menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban bullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 47–54. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/9854>
6. Grawemeyer, B., & Johnson, H. (2019). The impact of noise on learning in educational environments. *Educational Psychology Review*, 31(4), 749–773.
7. Hinz, L. (2020). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
8. Kagan, H. (2018). The impact of environmental stressors on adolescent emotional development. *Journal of Adolescent Health*, 62(5), 523–529.
9. King, L. A., & Heller, E. L. (2021). Environmental factors in art therapy: The role of physical space and sensory input. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 38(2), 56–65.
10. Lusebrink, V. B. (2019). Art therapy and the brain: A scientific understanding of art therapy. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Art therapy and health care* (pp. 23–38). Guilford Press.
11. Malchiodi, C. A. (2020). *Art therapy sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill Education.
12. Pendergrass, S., & Koss, K. (2019). Art therapy with adolescents: A systematic review of outcomes. *The Arts in Psychotherapy*, 62, 30–41.
13. Rosenthal, L., & Alter, A. (2019). The effect of ambient noise on creative cognition: A meta-analysis. *Creativity Research Journal*, 31(3), 289–298.
14. Silverman, J. (2019). Noise and its effects on children's learning and health. *Journal of School Health*, 89(9), 718–725.
15. Stankiewicz, M. A. (2020). The impact of environmental noise on cognitive performance and emotional regulation in adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101529.
16. Sugiarto, H., & Lestari, P. (2020). Regulasi emosi remaja: Faktor-faktor yang memengaruhi dan implikasinya dalam konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(3), 201–215.
17. Suharsono, A., & Wibowo, S. (2022). Pengaruh lingkungan belajar terhadap regulasi emosi siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 45–58.
18. Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.
19. Utami, R., & Wijaya, A. (2021). Efektivitas terapi seni untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(2), 112–125.
20. Yurika, R. E., Khofifah, R., Mudrikah, A. E., Rahmawati, R., Hamdani, H., Casmini, C., & Irysyadunnas, I. (2025). Implementasi Islamic art therapy untuk meningkatkan regulasi emosi anak di Yogyakarta. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 192–202. <https://abdi.ppi.unp.ac.id/index.php/abdi/article/view/1090>