

ABSTRAK

Regulasi emosi penting dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada individu. Dengan regulasi emosi yang tepat akan mempercepat penyelesaian masalah, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, akan menyakiti diri sendiri. *Self-harm* atau perilaku menyakiti diri merupakan bentuk kegagalan ekspresi karena ketidakmampuan mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang ada dengan baik. Perilaku menyakiti diri dapat dicegah dan dikurangi dengan metode *art therapy*. Hasil penelitian dengan *art therapy* secara tatap muka dinilai cukup efektif untuk mengurangi perilaku *self-harm*, akan tetapi menunda pengekspresian langsung gejala emosi yang dirasakan. Diperlukannya media interaktif yang fleksibel dan dapat digunakan secara langsung untuk mengekspresikan emosi kedalam bentuk positif. Perancangan ini menggunakan studi pustaka, wawancara, dan analisis SWOT yang kemudian diolah menjadi data. Berdasar dari latar belakang dan hasil data, akan dilakukan perancangan buku interaktif dengan metode *art therapy* untuk membantu mencegah dan mengurangi perilaku *self-harm* sehingga dapat mengekspresikan gejala emosi negatif dengan cara yang positif

Kata kunci: perilaku menyakiti diri, regulasi emosi, emosi negatif, terapi seni.