

PENGARUH TEKNIK ART THERAPY TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANTUL

THE INFLUENCE OF ART THERAPY TECHNIQUE ON THE ANGER MANAGEMENT TOWARD STUDENTS OF CLASS XI OF SMA NEGERI 3 BANTUL

Oleh: Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti, Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta anifatuzzuhroh@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan kondisi pengelolaan emosi marah yang kurang baik di SMA Negeri 3 Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *art therapy* terhadap pengelolaan emosi marah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *quasi experimental design* menggunakan *nonequivalent control group design*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul sejumlah 6 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 4 perempuan. Teknik penentuan subyek menggunakan teknik *purposive*. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu tahap pra-eksperimen, eksperimen, dan pasca eskperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala pengelolaan emosi marah. Teknik analilis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan teknik *art therapy*. Hasil ini ditunjukkan dengan analisis data deskriptif, siswa mengalami kenaikan skor pengelolaan emosi marah sebanyak 16,84 poin setelah pemberian *treatment*. Skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dari 55,16 menjadi 72 yang dapat dikatakan bahwa teknik *art therapy* efektif dalam mengatasi masalah pengelolaan emosi marah.

Kata kunci: *teknik art therapy*, pengelolaan emosi marah

Abstract

Abstract research was conducted based on the condition of anger management that is not good in SMA Negeri 3 Bantul. This study aims to determine the influence of art therapy technique on anger management. The method used in this study is the experimental method with quasi experimental design using nonequivalent control group design. The subject in this study were 6 students of class XI of SMA Negeri 3 Bantul consisting 2 boys and 4 girls. The technique in determining the subject uses a purposive technique. This research was conducted in 3 stages, namely the pre-experimental, experimental, and post-experimental stages. Data collection techniques were carried out using the anger management scale. The data analysis technique used in this study is descriptive analysis. The results of this study indicate that the anger management of students grade XI SMA Negeri 3 Bantul is increased after being treated with art therapy technique. These resultsis indicated by descriptive data analysis, students experienced an increase in anger management score of 16.84 points after the treatment is given. The average score before and after treatment giving increases from 55.16 to 72 which can be concluded that the art therapy technique is influential to overcome the problem of anger management.

Keywords: art therapy technique, anger management.

PENDAHULUAN

Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam membantu mengatasi masalah yang ada di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah lebih utama

diberikan kepada siswa karena para siswalah yang menjadi pusat perhatian dalam proses pendidikan di sekolah (Tim Dosen PPB FIP UNY, 2014: 13). Siswa dalam mengikuti program pendidikan di sekolah cenderung memiliki kesulitan. Kesulitan-

kesulitan tersebut diantaranya dalam pengembangan potensi dan pemahaman situasi dan kondisi secara tepat di lingkungannya.

Menurut Sutirna (2012:15), konseling merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah hidup dan kehidupannya melalui wawancara atau cara lain yang disesuaikan dengan kebutuhan. Konseling dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan konseli yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

Sementara itu, salah satu pendekatan dalam konseling adalah pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*. *National Association of Cognitive Behavioral Therapists* (2007) mengungkapkan bahwa *CBT* merupakan suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran penting berpikir bagaimana kita merasakan apa yang kita lakukan. Tujuan dari *CBT* menurut Oemarjoedi (2003: 9) adalah mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. *CBT* dalam pelaksanaan terapi lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan mengabaikan masa lalu. *CBT* lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status positif.

Salah satu teknik dalam *CBT* yang berkaitan dengan mengatasi masalah emosi marah adalah teknik *art therapy*. *American Art Therapy Association* dalam Edwards (2004: 3) mendefinisikan *art therapy* yaitu terapi penyembuhan menggunakan bahan seni yang

dilakukan ahli untuk orang-orang yang mengalami penyakit, trauma, atau tantangan dalam hidup serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. *Art Therapy* menggunakan bahan-bahan seni sebagai media untuk mengatasi emosi marah.

Efektivitas teknik *art therapy* dalam meningkatkan berbagai perilaku positif telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. *American Art Therapy Association* dalam Edwards (2004: 3) mendefinisikan *art therapy* yaitu terapi penyembuhan menggunakan bahan seni yang dilakukan ahli untuk orang-orang yang mengalami penyakit, trauma, atau tantangan dalam hidup serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Penelitian lainnya dilakukan Utami dan Kumara tahun 2003 dengan judul “Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi” menyebutkan bahwa manfaat dari terapi menggambar yang merupakan salah satu adaptasi dari *art therapy* adalah membuat individu lebih mudah mengekspresikan apa yang dirasakan sehingga dapat individu merasakan suatu kelegaan atau perasaan tanpa beban. Penelitian dengan judul “Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi” juga menggunakan seni sebagai media untuk terapi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Muhlis tahun 2011 dengan judul “Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana” menyatakan bahwa terapi membatik dengan modifikasi *art therapy* terbukti secara signifikan berpengaruh untuk menurunkan tingkat depresi terhadap depresi narapidana. Penelitian lainnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Ramin tahun 2014 dengan judul

“*Effects of Art Therapy on Anger and Self-Esteem in Aggressive Children*” menyatakan bahwa *art therapy* efektif digunakan untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi kemarahan. Dalam penelitian Ramin (2014) hampir sama dengan penelitian yang dilakukan peneliti, *art therapy* menggunakan berbagai bahan seni seperti cat air, pensil, dan sebagainya.

Layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan oleh siswa terutama siswa pada usia remaja. Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Izzaty, 2013: 122). Masa remaja berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun (Monks, 2014: 262). Menurut Hurlock (Izzaty, 2013: 123), salah satu ciri dari masa remaja yaitu masa remaja sebagai periode perubahan. Selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sifat yang berlangsung pesat. Sebaliknya jika perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun juga. Ada empat macam perubahan, yaitu: meningginya emosi; perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan; berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

Remaja memiliki dilema di usianya yang mempengaruhi perkembangan psikisnya menyangkut pada emosi. Masa remaja dikenal sebagai masa badai dan topan (Izzaty, 2014: 132). *Heightened emotinality*, masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil, dan meledak-ledak. Jika emosi dapat dikendalikan, maka emosi tersebut dapat menjadi hal-hal yang positif, begitu

sebaliknya. Keberadaan emosi di satu sisi dapat menjadikan orang pasif dan tidak berdaya, tidak mampu mempertanggungjawabkan apa yang dilakukan.

Terdapat dua macam emosi, yakni emosi positif dan emosi negatif. Dampak yang ditimbulkan emosi negatif sangatlah luar biasa. Emosi negatif bisa menjadi perusak kehidupan. Menurut Purwanto dan Mulyono (2006: 43), dari aspek medis, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang seperti menimbulkan hipertensi, stres, depresi, maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kelelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika itu mencapai tingkat intensitas tertentu.

Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bantul adalah siswa yang berusia remaja. Terkait dengan pengelolaan emosi marah pada remaja, berdasarkan observasi peneliti di SMA Negeri 3 Bantul pada saat melaksanakan Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017, diketahui bahwa beberapa siswa kelas XI di sekolah tersebut kurang dapat mengelola emosi marahnya. Beberapa siswa mengungkapkan pada peneliti bahwa siswa merasa susah mengontrol emosi, mudah marah, bertengkar satu sama lain, maupun mengurangi aktivitas-aktivitas sekolah karena menahan marah dan tidak dapat mengungkapkannya. Beberapa cara untuk mengungkapkan emosi marah seperti bertengkar dengan mengungkapkan secara meledak-ledak, menangis di rumah, mendiamkan temannya, mengurangi aktivitas yang berhubungan dengan

teman yang membuat marah, menghindar, dan tidak mengikuti mata pelajaran.

Layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan remaja khususnya emosi marah menjadi penting agar remaja tetap produktif dalam melakukan aktivitasnya terlebih di sekolah. Emosi marah yang berlebihan diharapkan dapat dikelola dengan baik oleh remaja. Pengelolaan emosi marah yang baik dapat membantu remaja mengambil tindakan yang positif ketika menghadapi hal yang menyebabkan kemarahan. Remaja diharapkan dapat memiliki pengelolaan emosi marah yang baik agar lingkungan dapat menerimanya.

Melihat berbagai permasalahan yang terkait dengan permasalahan pengelolaan emosi marah pada remaja, maka perlu ada *treatment* dalam layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa mengatasi permasalahan mengelola emosi marah yang efektif dan tidak terjerumus pada perilaku yang menyimpang. Salah satu cara dalam layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi masalah siswa yaitu dengan diadakannya konseling kelompok. Konseling kelompok mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok (Gibson, 2010: 273). Siswa difokuskan untuk mengatasi problem lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian kesehariannya.

Konseling dalam kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Terapi kelompok merupakan salah satu pilihan. Terapi kelompok merujuk pada penyediaan pengalaman-pengalaman mendalam bagi individu yang memerlukan bantuan bagi penyesuaian diri,

gangguan emosi atau hambatan perkembangan yang serius (Gibson, 2010: 273). *Art therapy* (terapi seni) dapat menjadi alternatif dalam pengembangan dalam terapi kelompok.

Teknik *art therapy* belum pernah digunakan di SMA Negeri 3 Bantul dalam bidang bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah siswa. Guru Bimbingan dan Konseling juga masih kurang proaktif dalam menangani masalah siswa. Sejauh ini penyelesaian masalah dilakukan dengan konseling individual dan konseling kelompok dimana siswa yang lebih dahulu menemui guru bimbingan dan konseling, sehingga hasilnya belum optimal.

Berdasarkan paparan tersebut, teknik *art therapy* sudah teruji dalam mengatasi berbagai permasalahan dan mengembangkan kemunculan perilaku positif. *Art therapy* dilakukan untuk orang-orang yang mengalami penyakit, trauma, atau tantangan dalam hidup serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Peneliti bermaksud menguji *art therapy* sebagai salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul.

Jenis Penelitian

Penelitian pengaruh teknik *art therapy* terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan bentuk penelitian *quasi experimental design* dengan desain *nonequivalent control group design*

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantul. Alamat sekolah yaitu di Jalan Pramuka, Gaten, Trirenggo, Bantul. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 1 Juni 2018 sampai dengan tanggal 21 September 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul sejumlah 161 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 12 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul yang memiliki pengelolaan emosi marah dengan skor terendah berdasarkan hasil *pre-test*

Definisi Operasional Variabel

1. Art Therapy

Art therapy adalah terapi yang menggunakan bahan seni untuk orang-orang yang mengalami trauma, atau tantangan hidup, serta orang-orang yang ingin mengembangkan diri sebagai wujud komunikasi dan ekspresi diri. *Art Therapy* dalam penelitian dilakukan secara berkelompok (konseling kelompok).

2. Pengelolaan Emosi Marah

Pengelolaan emosi marah adalah suatu tindakan yang mengatur pikiran, perasaan, nafsu dengan cara yang tepat dan dapat diterima sehingga tidak merugikan orang lain. Aspek-aspek pengelolaan emosi marah terdiri dari mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, dan mengungkapkan marah secara asertif.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala pengelolaan emosi marah. Skala pengelolaan emosi marah ditujukan kepada semua siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen angket dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk yaitu menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*). Internal konsistensi menggunakan rumus *Corrected Item-Total Correlation* yaitu terdapat 28 item yang gugur dari 53 item menjadi 25 item. Sementara itu, uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* mendapatkan koefisien 0,810.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi pengelolaan emosi marah yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala pengelolaan emosi marah yang berjumlah 25 item pernyataan dengan rentang skor 1-4. Skor dari skala pengelolaan emosi marah merupakan skor penilaian dari sudut pandang siswa, baik sebelum maupun setelah pemberian *treatment*. Kategori skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini. Tabel 4. Kategori Pengelolaan Emosi marah

Batas/Interval	Kategori
$X \leq 43,75$	Sangat Rendah
$43,75 < X \leq 56,25$	Rendah
$56,25 < X \leq 68,75$	Sedang
$68,75 < X \leq 81,25$	Tinggi
$81,25 < X$	Sangat Tinggi

Berdasarkan kategori tersebut, langkah selanjutnya adalah dilakukan pengkategorisasian skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada sampel penelitian. Pengambilan data *pre-test* dilakukan pada tanggal 18-19 Juli 2018, *pre-test* diberikan kepada seluruh subyek penelitian yaitu seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul. Hasil penilaian *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor	Kat	Kelompok
1	ENDR	55	Rendah	Eksperimen
2	YC	56	Rendah	Eksperimen
3	AP	56	Rendah	Eksperimen
4	AK	55	Rendah	Eksperimen
5	REA	55	Rendah	Eksperimen
6	RKA	54	Rendah	Eksperimen
7	AA	56	Rendah	Kontrol
8	LSA	56	Rendah	Kontrol
9	YMH	56	Rendah	Kontrol
10	ADJ	56	Rendah	Kontrol
11	JHA	56	Rendah	Kontrol
12	NGM	56	Rendah	Kontrol

Berdasarkan data tabel di atas, dapat dilihat hasil *pre-test* sampel penelitian, baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 12 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah siswa yang memiliki skor terendah berdasarkan hasil perhitungan *pre-test* skala perilaku prososial, mereka berada dalam kategori rendah,. Setelah

diperoleh hasil *pre-test* dan pembagian kelompok, selanjutnya kelompok kontrol diberikan konseling kelompok selama 7 kali pertemuan oleh guru bimbingan dan konseling. Hari selanjutnya dilakukan *post-test* untuk melihat perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Berikut ini adalah hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol yang disajikan dalam tabel.

Tabel 11. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Kat	Skor <i>Post-test</i>	Kat
1	AA	56	Rendah	59	Sedang
2	LSA	56	Rendah	57	Sedang
3	YMH	56	Rendah	57	Sedang
4	ADJ	56	Rendah	59	Sedang
5	JHA	56	Rendah	56	Rendah
6	NGM	56	Rendah	57	Sedang
Rata-rata		56	Rendah	57,5	Sedang

Dari tabel 11, dapat dilihat hanya beberapa perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Misalnya skor pengelolaan emosi marah pada subjek JHA yang awalnya berada dalam kategori rendah dengan skor 56 dengan kategori rendah tetap dalam skor dan kategori yang sama. Kategori *pre-test* menunjukkan bahwa seluruh sampel kelompok kontrol berada pada kategori rendah dan setelah diberi *post-test* ada sebagian mengalami peningkatan dan berubah menjadi kategori sedang, namun ada yang mengalami skor tetap. Rata-rata skor hanya mengalami peningkatan skor sebesar 1,5 atau dari skor 56 menjadi 57,5, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat peningkatan kurang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Perbedaan kategori hasil *pre-*

test dan post-test kelompok kontrol disajikan dalam gambar berikut.



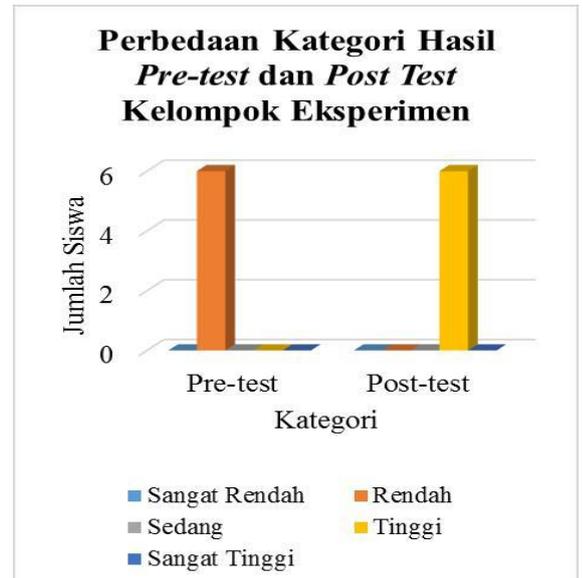
Gambar 6. Perbedaan Kategori Hasil Pre- test dan Post-test

Kelompok Kontrol Setelah diperoleh hasil skor pre-test pada masing-masing kelompok, selanjutnya diberikan treatment untuk kelompok eksperimen. Treatment dilaksanakan selama 8 hari dengan yang dilanjutkan dengan evaluasi proses pada setiap sesi yang sudah ditentukan. Berikut ini hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen.

Tabel 10. Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Skor Pre-test	Kat	Skor Post-test	Kat
1	ENDR	55	Rendah	76	Tinggi
2	YC	56	Rendah	71	Tinggi
3	AP	56	Rendah	70	Tinggi
4	AK	55	Rendah	69	Tinggi
5	REA	55	Rendah	75	Tinggi
6	RKA	54	Rendah	71	Tinggi
Rata-rata		55,16	Rendah	72	Tinggi

Berdasarkan tabel 10, terlihat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil data post-test hampir semua siswa mengalami peningkatan kategori dari kategori rendah ke kategori tinggi. Misalnya skor pengelolaan emosi marah pada ENDR yang awalnya berada dalam kategori rendah dengan skor 55 mengalami peningkatan menjadi skor 76 dan berada dalam kategori tinggi. Perbedaan kategori pre-test dan post-test kelompok eksperimen disajikan dalam gambar berikut.



Gambar 5. Perbedaan Kategori Hasil Pre-test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

Gambar 5 menunjukkan hasil perbedaan hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen. Pada pre-test, 6 orang anggota kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Sedangkan setelah dilakukan treatment dan diberi post-test, 6 anggota kelompok eksperimen yang tadinya berada di kategori rendah menjadi kategori tinggi.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian treatment terhadap pengelolaan emosi marah pada subjek penelitian, maka dapat dilihat dari perbandingan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 12. Perbedaan Hasil Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Nama	Skor	Kat	Nama	Skor	Kat
1	ENDR	76	T	AA	59	S
2	YC	71	T	LSA	57	S
3	AP	70	T	YMH	57	S
4	AK	69	T	ADJ	59	S
5	REA	75	T	JHA	56	R
6	RKA	71	T	NGM	57	S
Rata		72	T	Rata	57,5	S
Min		69	T	Min	56	R
Maks		76	T	Mak	59	S

Ket :

Kat:

Kategori:

T : Tinggi

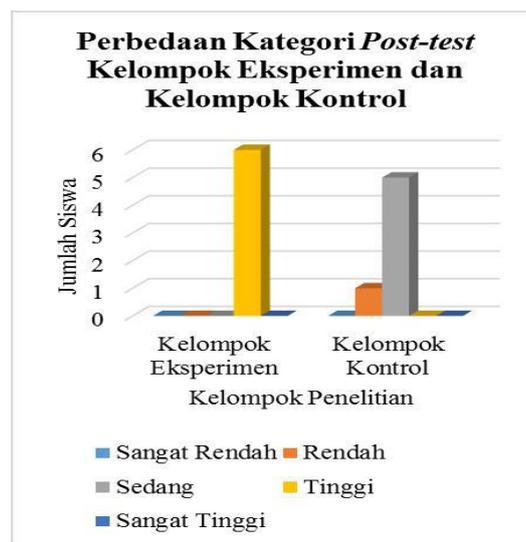
ST : Sangat Tinggi

Min : Skor terendah

Maks : Skor tertinggi

Dari tabel 12, diketahui terdapat perbedaan yang signifikan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, skor paling rendah yakni 69 dan skor paling tinggi yakni 76, sedangkan pada kelompok kontrol, skor paling rendah yakni 56 dan skor paling tinggi yakni 59.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui skor paling rendah pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari skor paling tinggi kelompok kontrol (69>56). Selain itu, rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen yakni 72 lebih besar dari skor rata-rata kelompok kontrol yakni 57,5. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *treatment* yang diberikan mampu mempengaruhi skor pengelolaan emosi marah subyek penelitian. Perbedaan kategori kelompok eksperimen dan kontrol disajikan dalam grafik pada gambar berikut.



Gambar 7. Perbedaan Kategori *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Gambar 7 menunjukkan perbedaan kategori post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi *treatment*. Pada kelompok eksperimen, 6 anggota kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol, 1 anggota kelompok tetap pada kategori rendah dan 5 lainnya berada pada kategori sedang.

Pembahasan Penelitian

Pelaksanaan teknik *art therapy* dalam rangka meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa telah selesai dilaksanakan dengan baik dan berjalan sesuai dengan tujuan karena hasil data rata-rata skala menunjukkan adanya peningkatan, yaitu skor rata-rata pengelolaan emosi marah kelompok eksperimen pada *pre-test* 55,16 dan *post-test* 72 maka mengalami peningkatan sebanyak 16,84 poin, sedangkan skor rata-rata untuk kelompok kontrol mengalami peningkatan yaitu 56 pada skor *pre-test* dan 57,5 pada skor *post-test* atau mengalami peningkatan sebesar 1,5 poin. Sejalan dengan pendapat Purwanti (2013: 36) bahwa konseling diberikan seorang konselor yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinamis di sekitarnya.

Peningkatan pengelolaan emosi marah siswa dalam penelitian ini dilakukan dengan mengamati tingkah laku seseorang atau sebuah kelompok untuk menghasilkan sebuah tingkah laku baru. Sependapat dengan Sugiyanto (2012: 1) bahwa konseling kelompok sebagai suatu proses pertalian pribadi (*interpersonal relationship*) antara seorang atau beberapa konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman,

sikap keyakinan dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok. Hal ini sejalan dengan *American Art Therapy Association* dalam Edwards (2004: 3) mendefinisikan *art therapy* adalah terapi penyembuhan menggunakan bahan seni yang dilakukan ahli untuk orang-orang yang mengalami penyakit, trauma, atau tantangan dalam hidup serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Demikian juga diperkuat oleh pendapat *Australian National Art Therapy Association* dalam Edwards (2004: 3) mendefinisikan *art therapy* adalah bentuk psikoterapi yang memungkinkan pengekspresian emosi dan penyembuhan melalui cara nonverbal.

Teknik *art therapy* dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan konseling kelompok, yaitu siswa yang memiliki masalah mengenai pengelolaan emosi marah dikumpulkan menjadi satu membentuk sebuah kelompok dan diberikan suatu layanan bimbingan dan konseling yang diberi nama *art therapy*. Sependapat dengan Tohirin (2007:181) bahwa tujuan konseling kelompok secara khusus fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi siswa, maka layanan konseling intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut. Seperti yang dikatakan oleh M Malchiodi (2007: 17), *art therapy* adalah metode pengobatan yang didasarkan pada penggunaan seni sebagai wujud komunikasi dan ekspresi diri. Siswa diharapkan mampu meningkatkan pengelolaan emosi marah dengan memanfaatkan bahan-bahan seni yang dilakukan secara bersama-sama dengan siswa yang memiliki masalah pengelolaan emosi marah lainnya. Hal ini juga sesuai dengan tujuan

art therapy menurut Storr (Edwards, 2004) dalam praktiknya, terapi seni melibatkan proses dan produk pembuatan citra (dari penulisan kasar sampai bentuk ekspresi simbolis yang lebih canggih) dan penyediaan hubungan terapeutik. Hal ini membantu konseli dalam memahami diri dan mengeksplorasi kesulitan yang dianggap penting oleh konseli dengan mengekspresikan perasaan pada bahan seni yang tersedia sehingga diharapkan terjadi perubahan positif pada konseli. Hal ini sejalan dengan Storr (Edwards, 2004: 7), *art therapy* menawarkan cara mengatasi rasa frustrasi, teror, dan keterasingan yang mungkin dialami dengan memberikan media alternatif untuk ekspresi dan komunikasi agar perasaan dapat tersampaikan dan dipahami.

Pada penelitian ini bahan-bahan seni dimanfaatkan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah pada siswa. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan *pre-test* menggunakan skala pengelolaan emosi marah pada kelompok eksperimen dan kontrol yang digunakan untuk melihat kondisi awal subjek sebelum pemberian *treatment*. Berdasarkan hasil *pre-test* di kelas XI dari 161 siswa terdapat 12 siswa dengan pengelolaan emosi marah yang rendah, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menjadikan peneliti dan guru bimbingan dan konseling sepakat untuk melakukan *treatment* guna meningkatkan pengelolaan emosi marah pada kelompok eksperimen.

Pada penelitian ini, dilakukan 8 kali *treatment* pada kelompok eksperimen. Hasil dari pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen

tersebut menunjukkan siswa mengalami peningkatan pengelolaan emosi marah. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pemberian tindakan dengan teknik *art therapy* dilakukan dengan baik dan sesuai dengan langkah-langkah yang dijelaskan oleh Liebmann (2008:168).

Setelah pemberian *treatment* selesai, peneliti memberikan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menggunakan skala pengelolaan emosi marah yang digunakan untuk mengetahui hasil setelah pemberian *treatment* selesai dilaksanakan. Hasil dari *post-test* menggunakan skala pengelolaan emosi marah pada kelompok eksperimen adalah siswa ENDR meningkat dari 55 menjadi 76 poin, siswa YC meningkat dari 56 menjadi 71 poin, siswa AP meningkat dari 56 menjadi 70 poin, siswa AK meningkat dari 55 menjadi 69 poin, siswa REA meningkat dari 55 menjadi 75 poin, dan siswa RKA meningkat dari 54 menjadi 71 poin, serta hasil rata-rata siswa kelompok eksperimen meningkat 55,2 poin menjadi 72 poin.

Sedangkan hasil *post-test* pada kelompok kontrol adalah siswa AA meningkat dari 56 menjadi 59 poin, siswa LSA meningkat dari 56 menjadi 57 poin, siswa YMH meningkat dari 56 menjadi 57 poin, siswa ADJ meningkat dari 56 menjadi 59 poin, siswa JHA tetap di 56 poin, dan siswa NGM meningkat dari 56 poin menjadi 57 poin, serta hasil rata-rata siswa kelompok kontrol meningkat dari 56 poin menjadi 57,5 poin. Dengan demikian, berdasarkan hasil skor yang didapatkan siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat peningkatan skor namun pada kelompok

eksperimen terjadi peningkatan yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Alasan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih baik daripada kelompok kontrol adalah karena *treatment* yang diberikan lebih efektif.

Hal ini sejalan dengan *American Art Therapy Association* (Malchiodi, 2007: 18) mencatat bahwa terapi seni didasarkan pada keyakinan bahwa "proses kreatif pembuatan seni adalah penyembuhan dan peningkatan kehidupan." Dengan kata lain, pengelolaan emosi marah yang dialami siswa setelah diberikan teknik *art therapy* menunjukkan terjadinya perubahan ke arah yang lebih baik yaitu menemukan hal-hal positif dalam tindakan yang mereka lakukan berdasarkan hasil evaluasi setelah dilakukannya *treatment* yang dilanjutkan pemberian *post-test*.

Meskipun pengelolaan emosi marah ini telah mengalami peningkatan setelah pemberian *treatment* dengan teknik *art therapy*, namun penelitian ini masih bersifat sementara, sehingga guru bimbingan dan konseling perlu mengulang lagi. Dengan adanya teknik *art therapy* dapat membantu siswa dalam mengelola emosi marah dengan menghilangkan perilaku tertentu dan kemudian membentuk perilaku baru yang membuat siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan tujuan *art therapy* menurut Storr (Edwards, 2004:7) yakni membantu konseli dalam memahami diri dan mengeksplorasi kesulitan yang dianggap penting oleh konseli dengan mengekspresikan perasaan pada bahan seni yang tersedia sehingga diharapkan terjadi perubahan positif pada

konseli. Oleh karena ini, peningkatan pengelolaan emosi marah dengan menggunakan *art therapy* mampu memberikan pengaruh yang positif pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul, Yogyakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah teknik *art therapy* berpengaruh terhadap pengelolaan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul. Hal ini ditunjukkan dengan analisis data deskriptif, siswa mengalami adanya peningkatan pada skor pengelolaan emosi marah, yaitu pada skor *pre-test* 55,16 dan skor *post-test* 72 maka mengalami peningkatan sebanyak 16,84 poin

Saran

Berdasarkan simpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *art therapy* mampu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa, maka saran yang diberikan kepada guru bimbingan dan konseling dapat pro aktif dalam memberikan layanan konseling dan dapat menerapkan teknik *art therapy* dalam sesi konseling kelompok maupun individual dalam mengatasi masalah pengelolaan emosi marah, sehingga dapat dijadikan sebagai upaya preventif dan kuratif untuk mengatasi masalah yang terjadi pada siswa.
2. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa yang sudah mendapatkan *treatment art therapy* supaya dapat melatihnya sendiri meskipun tidak didampingi oleh peneliti atau guru bimbingan dan konseling, sebagai suatu ketrampilan khusus yang sangat berguna untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya sebatas menguji pengaruh teknik *art therapy* terhadap pengelolaan emosi marah saja. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan lingkup penelitian agar efektif dalam pelaksanaannya dan lebih dinamis untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Selain itu, disarankan juga untuk mempertimbangkan agar siswa lebih nyaman, tidak jenuh, serta dapat antusias dalam mengikuti kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Edwards, David. (2004). *Art therapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Gibson, Robert L. & Mitchell, Marianne H.. (2010). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Imami, A. D. (2013). *Efektivitas pendampingan kegiatan menggambar (dengan modifikasi art therapy) sebagai katarsis terhadap agresivitas*. Artikel Penelitian. Diakses tanggal 21 Mei 2017.
- Izzaty, R. E.. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta : UNY Press.
- Liebmann, Marian. (2008). *Art therapy and anger*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C. A. (2007). *Expressive therapies*. New York: The Guilford Press.
- Monks, F.J., dkk. (2014). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Muhlis, A. (2011). Pengaruh terapi membatik terhadap depresi pada narapidana. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8 (1).
- NACBT. (2011). *Cognitive behavioral therapies* dalam sthepenn j. Lynn garske (ed). *Contemporary Pshycotherapy Models and Method*.
- Purwanti, Septri Rahayu. (2013). mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Cilacap. *Skripsi*. Univesitas Negeri Semarang.
- Purwanto, Y. & Mulyono, R. (2006). *Psikologi marah*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Sugiyanto. (2012). *Modul konseling kelompok*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutirna. (2012). *Bimbingan dan konseling: pendidikan formal, non formal, dan informal*. Bandung: Penerbit Andi.
- Tim Dosen PPB FIP UNY. (2014). *Bimbingan & konseling sekolah menengah*. Yogyakarta: UNY Press
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Utami, D. S., Kumara, A. (2003). Ekspresi menulis dan menggambar sebagai media terapi. *Jurnal Psikologi*, nomor 1.