

Pengaruh *art therapy* menggambar dalam layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah

Dian Kartika¹, Indiaty², Nofi Nur Yuhanita³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

*email: diankartika@gmail.com

DOI: 10.31603/bcr.5741

Abstract

This research aimed to examine the effect of drawing art therapy in group counseling services to improve adolescent anger emotional management carried out at the Kumuda Puteri Puteri Social Service Panti Magelang. This study uses a pre-experimental research method with one group pretest-posttest design model. Research subjects were selected by purposive sampling. Samples were taken as many as 6 teenagers who were managed with low emotions to get treatment with group counseling services through the application of drawing therapy. The method of data collection is done by questionnaire. The data analysis technique used parametric analysis of the Paired Sample T-test. The result of sig shows $p = 0.001 < 0.05$. this is evidenced by an increase in emotional management between before and before being given drawing therapy treatment in group counseling services. The highest score increase was 21 or 21.8% and the lowest score was 8 or about 8%, the average score increase was 13.3 or about 13.8%. In conclusion art therapy in group counseling services can improve adolescent anger emotional management.

Keywords: Group Counseling, Drawing Art Therapy, Anger Management.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh art therapy menggambar dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja yang dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Kumuda Puteri Puteri Magelang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan model One group pretest-posttest design. Subyek penelitian dipilih secara purposive sampling. Sampel yang diambil sebanyak 6 remaja yang mempunyai pengelolaan emosi rendah yang mendapatkan perlakuan dengan layanan konseling kelompok melalui penerapan art therapy menggambar. Metode pengumpulan data dilakukan dengan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis parametik Uji Paired Sample T-test. Hasil dari sig menunjukkan $p = 0,001 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan 0,05 hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengelolaan emosi marah antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan art therapy menggambar dalam layanan konseling kelompok. Peningkatan skor tertinggi adalah 21 atau 21,8 % dan skor terendah sebesar 8 atau sekitar 8%, rata-rata



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

peningkatan skor sebesar 13,3 atau sekitar 13,8%. Kesimpulannya art therapy dalam layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja.

Kata kunci: Konseling Kelompok; *Art Therapy*; Pengelolaan Emosi Marah

1. Pendahuluan

Orang tua berperan penting dalam masa tumbuh kembang kepribadian remaja. Terciptanya kasih sayang dan kebersamaan anggota keluarga berpengaruh dalam pembentukan sikap dan perilaku sehari-hari dalam pengelolaan emosi diri. Pada kenyataannya tidak semua remaja beruntung memiliki keluarga harmonis dan orang tua yang lengkap. Kondisi tersebut membuat mereka tinggal didalam lingkungan panti sosial. Meninggalnya salah satu orang tua, perceraian, broken home, pola asuh yang salah, ekonomi, tingkat pendidikan orang tua yang rendah sehingga kurangnya kebutuhan psikologis anak menjadi salah faktor penghambat tumbuh kembang dalam pengelolaan emosi marah yang baik.

Emosi pada masa remaja masih dalam keadaan transisi karena terkadang mereka tidak mampu menahan emosi marah yang meluap-luap. (Sarwono, 2012) berpendapat. Remaja yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah seringkali kurang memiliki kemampuan dalam mengekspresikan perasaan, emosi maupun pikirannya dengan baik. Salah satu tugas perkembangan (Hurlock, 2015) adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu mengelola emosi dengan tepat. Dengan pengelolaan emosi marah yang baik maka dapat memperoleh keseimbangan emosi sehingga perilaku yang dihasilkan bersifat adaptif.

Art therapy menggambar adalah proses *terapeutik* dengan menggambar sebagai asesmen dan intervensinya. Pada proses terapi seni dapat terjadi sinkronisasi baik aspek fisik melalui tangan, pikiran aspek kognitif dan afektif serta aspek psikologis perasaan dan emosi (Edwards, 2013). *Visualisasi* dengan *art therapy* menggambar memiliki akses yang lebih cepat membawa perasaan, emosi marah, memori dan pikiran yang tersimpan dalam dari alam bawah sadar (*unconscious*) ke alam sadarnya (*conscious*) dibanding melalui verbalisasi. *Art therapy* dapat menurunkan perasaan tertekan, mengurangi perasaan marah dan, sebagai proses kreatif dalam memecahkan konflik dan masalah yang sulit diungkapkan dengan kata-kata dari alam bawah sadarnya, mengembangkan interpersonal skill, mengurangi trauma, menaikkan harga diri yang secara otomatis sebagai bentuk penerimaan diri yang baik, *self-awareness*, serta *achieve insight*. (Fadhila, 2017). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menggunakan art therapy menggambar dalam layanan konseling kelompok untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah pada remaja Panti Pelayanan Sosial Anak Kumuda Putera-Puteri Magelang.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif *pra-eksperimen* jenis *one group pre-tes post-tes design*. Pada desain ini sebelum diberikan *treatment* terdapat *pre-test*. Desain ini hanya

terdapat kelompok eksperimen, karena hasil eksperimen tidak semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent, hal ini terjadi karena tidak adanya kelompok kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2016). Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah yang rendah pada remaja Panti Pelayanan Sosial Kumuda Putera-Puteri Magelang melalui pemberian layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

2.1. Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis *one-group pretest-posttest designs*. Pada desain jenis *one-group pretest-posttest designs* ini sebelum diberikan perlakuan terdapat *pretest*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Gambar 1. Design One Group Pree-test Post-test

O_1XO_2

O_1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O_2 : Nilai posttest (sesudah diberi perlakuan)

2.2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh remaja sekolah menengah kelas XII Panti Pelayanan Sosial Kumuda Putera-Puteri Magelang yang berjumlah 21 siswa. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Metode pengumpulan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono 2016). Adapun kriteria yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja sekolah menengah kelas XII yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah. Dari kriteria diatas, terdapat 7 remaja yang memiliki pengelolaan marah rendah yang masuk kriteria dan menjadi subjek dalam penelitian yang di dapatkan dari data pretest melauai angket, namun dikarenakan 1 remaja tidak sedang berada di Panti, maka ada 6 remaja yang diberi perlakuan.

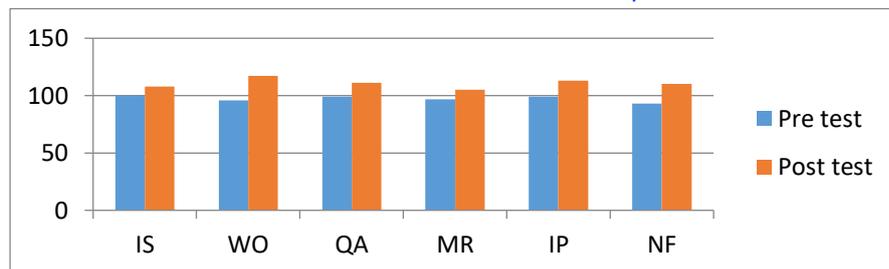
2.3. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif eksperimen. Menurut (Arikunto, 2010) penelitian kuantitatif eksperimen merupakan penganalisisan data yang berbentuk pengolahan angka. Pengolahan data tersebut disebut dengan analisis statistik. Adapun data dalam penelitian yang akan dianalisis menggunakan statistik yaitu uji instrumen pengelolaan emosi marah. Instrumen tersebut akan diberikan pada kelompok kecil terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengetahui kevalidan dari instrumen pengelolaan emosi marah dengan melakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Pada penelitian ini akan diperoleh dua kelompok data, yaitu data *pre-test* dan data *post-test*. Data *pre-test* diperoleh dari pemberian angket *google form* sebelum diberikannya treatment, dan data *post-test* diperoleh dari pemberian angket sesudah diberikannya treatment. Kemudian kedua data diolah menggunakan conten analisis SPSS versi 20 dalam rangka memperoleh hasil penelitian yang relevan.

3. Hasil dan pembahasan

3.1. Hasil

Grafik 1. Hasil Skor *Pre test* dan *Post test* Kelas Eksperimen



Pada Grafik 1 menggambarkan perubahan perilaku didukung dengan adanya perubahan yang signifikan dari skor *pretest* dan *posttest* pada setiap individu anggota kelompok yaitu IS yang semula mendapatkan skor 100 menjadi 108, WO yang semula mendapatkan skor 96 menjadi 117, QA semula mendapatkan skor 99 menjadi 111, MR yang sebelumnya 97 menjadi 105, IP yang sebelumnya mendapatkan skor 99 menjadi 113 dan NF yang sebelumnya mendapatkan skor 93 menjadi 110.

Tabel 2. Hasil Skor *Pre test* dan *Post test* Kelas Eksperimen

Nama	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori	Peningkatan	
					Nilai	%
IS	100	Rendah	108	Sedang	8	8,0%
WO	96	Rendah	117	Sedang	21	21,8%
QA	99	Rendah	111	Sedang	12	12,1%
MR	97	Rendah	105	Sedang	8	8,2%
IP	99	Rendah	113	Sedang	14	14,4%
NF	93	Rendah	110	Sedang	17	18,2%
Rata-rata					13,33	13,7%
Minimum					8	8,0%
Maksimum					21	21,8%

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa peningkatan skor tertinggi sebesar 21 atau 21,8 % dan terendah sebesar 8 atau 8% dengan rata-rata perubahan skornya 13,33 atau 13,78%. Pada tabel tersebut terdapat peningkatan skor, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan skor skala pengelolaan emosi marah remaja pada kelompok eksperimen mengalami kenaikan.

Tabel 3. Hasil Paired Samples T-Test

Pair 1	pretest - posttest	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
					Mean	Lower				Upper
		-13.333	5.125	2.092	-18.712	-7.955	-6.373	5	.001	

Hasil Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa konseling kelompok *art therapy* menggambar dalam konseling kelompok dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah, hal ini dibuktikan dengan hasil uji paired simple t-test pada pretest posttest pengelolaan emosi marah kelompok eksperimen menunjukkan sig.(2-tailed) sebesar 0,001. Maka sig. (2-tailed) <0,05 atau 0,001< 0,05 yang artinya terdapat perbedaan rata-rata pretest-posttest pengelolaan emosi marah remaja Panti Sosial Kumuda Putera Puteri Magelang. Berdasarkan hasil uji paired simple t-test maka H_a diterima yang berarti kesimpulannya adalah konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja Panti Sosial Kumuda Putera Puteri Magelang.

3.2. Pembahasan

Layanan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* menggambar dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja hal ini ditandainya perubahan pengelolaan emosi marahnya yang sebelumnya hanya dipendam, tidak bisa mengekspresikan emosi marah dengan baik, menjadi toxic, belum bisa mengungkapkan dengan cara tidak yang tidak asertif sekarang mampu untuk mengenali, mengendalikan, meredakan serta mengungkapkan emosi marah secara asertif. Kelebihan dalam penelitian ini yaitu beberapa anggota kelompok yang masih belum bisa mengungkapkan marahnya, dengan konseling kelompok *art therapy* menggambar dapat dengan leluasa mengungkapkan emosi marah yang dipendam dan menjadi pikiran selama ini, hal ini dikarenakan visualisasi memiliki akses yang lebih cepat membawa perasaan, emosi marah, memori dan pikiran yang tersimpan dalam dari alam bawah sadar (*unconscious*) ke alam sadarnya (*conscious*) dibanding melalui verbalisasi. Sedangkan untuk kelemahannya yaitu memerlukan waktu yang lama dan tempat yang mendukung kenyamanan konseli. Konseling kelompok *art therapy* menggambar dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja didukung oleh penelitian lainnya oleh (Karyanti, Yanti, 2019), dengan judul "Teknik Menggambar untuk Menurunkan Emosi Marah pada Peserta Didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling kelompok dengan teknik menggambar untuk menurunkan emosi marah peserta didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya. Rancangan penelitian ini menggunakan single subject design (SSD) dengan Multiple Baseline Across Subject sebanyak 9 siswa yang teridentifikasi berperilaku emosi marah dalam kategori tinggi. Hasil penelitian pada fase intervensi terakhir kesembilan subjek mengalami penurunan kategori dari kategori tinggi menjadi sedang dan dari sedang mengalami kategori rendah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* menggambar dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil pretest dan posttest pada konseling kelompok. Konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* menggambar dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja dengan pemecahan masalah yang kreatif dan dapat memvisualisasikan masalah yang dihadapi.

Referensi

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Edwards, David. 2014. *Art Therapy Creative Therapies in Practicice*. London : British Library
- Fadhila, Ihsana & Hedi. 2017. “ Efektifitas Cognitive Behaviour Art Therapy (CBAT) untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja Obesitas yang menjadi Korban Perundungan”, *Journal of Psychological Science and Profesion*, 1(1), 9-20.
- Hurlock. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Karyati, Yanti. 2019. “ Teknik Menggambar untuk Menurunkan Emosi Marah pada Peserta Didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya.” *Skripsi*
- Sarwono. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Rajawali Pers
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
-