

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi memiliki arti sebagai ungkapan perasaan marah. Seseorang yang sedang meluapkan amarahnya dikatakan sebagai orang yang sedang emosi. Kata emosi dalam keseharian mengacu pada tingkat kemarahan seseorang sehingga menyebabkan terjadinya satu ketegangan. Misalnya seorang suami yang membanting pintu ketika merasa tidak dihargai oleh istrinya, hal tersebut dikatakan seseorang itu sedang emosi. Tetapi ungkapan kata emosi jarang terjadi ketika individu mengalami perasaan senang, kaget, takut padahal semua itu termasuk dalam kategori emosi. Suatu gejala psikologis dan fisiologis yang memberikan dampak pada persepsi, sikap, dan tingkah laku serta menampilkannya dalam ekspresi tertentu disebut juga dengan emosi. Ketika emosi bahagia secara psikologis merasa puas dan secara fisiologis jantung ikut berdebar-debar sehingga individu mengekspresikan dengan berteriak bahagia atau bahkan mengeluarkan air mata kebahagiaan.¹

Penulis *Introduction to Psychology* dalam buku karya M. Darwis Hude memberi penjelasan yang berkaitan dengan makna emosi. Pertama, sesuatu yang kita rasakan pada saat terjadinya disebut dengan emosi; kedua, emosi berbasis pada perasaan emosional dan dikenal bersifat fisiologis; ketiga, emosi dapat menimbulkan efek pada persepsi, pemikiran, dan perilaku; keempat, emosi juga menimbulkan dorongan atau motivasi; dan kelima, emosi mengacu pada cara pengekspresian seperti bentuk bahasa, ekspresi wajah, isyarat, dan sebagainya.²

Pemahaman emosi menurut William James yaitu sebuah hasil dari reaksi individu terhadap sebuah stimulus. Contohnya ketika seseorang dikejar buaya maka ia akan menunjukkan emosi rasa takut yang di cirikan dengan ia lari kejang dan jantung berdebar. Emosi tidak hanya diartikan sebagai emosi negatif saja akan tetapi terdapat emosi positif. Cinta, kebanggaan, kebahagiaan, dan kesukaan

¹ M. Darwis Hude, *Emosi (Penjelajahan Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an)*, ed. Sayed Mahdi (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 26.

² M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Alquran*, ed. Sayed Mahdi (Jakarta: Erlangga, 2008), 30.

merupakan emosi positif sedangkan emosi negatif seperti amarah, kesedihan, penghinaan, kesendirian, duka, dan sebagainya.³

Tumbuhnya kepekaan sosial karena terjadinya pengungkapan emosi. Seseorang dikatakan mempunyai kepekaan sosial ketika mampu untuk mengamati tingkah laku di lingkungan sekitar baik secara verbal maupun non verbal.⁴ Ketika individu meluapkan emosinya baik itu amarah maupun kebahagiaan maka orang di sekitarnya akan memahami individu tersebut. Tetapi tidak semua orang dengan mudahnya dapat mengungkapkan emosinya. Terkadang ada sebagian orang yang meluapkan emosi kesedihannya karena kehilangan dan muncul reaksi meneteskan air mata/menangis. Namun di lain pandangan terdapat individu yang meluapkan emosi kesedihannya hanya dengan murung dan merenung.⁵

Fase remaja menjadi fase yang penuh dengan gejolak emosi, para siswa MA yang tergolong usia remaja dalam fase tersebut emosinya kurang stabil. Gejolak emosi yang timbul berdampak pada kurangnya kemampuan remaja dalam mengatur dan mengontrol emosi. Hal tersebut dikarenakan pada tahap perkembangan usia remaja merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa sehingga berdampak pada perubahan tingkah laku, ketertarikan dengan lawan jenis, interaksi dengan lingkungan sekitarnya, serta perubahan sistem kerja hormon dalam tubuh yang berdampak pada bentuk fisik dan psikis.⁶

Sekolah berupaya melalui pendidikan dan keterampilan guna untuk mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Salah satu upaya sekolah dalam bidang pendidikan yaitu dengan adanya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling di era modern telah menjadi kebutuhan yang meningkat karena banyaknya masalah yang dihadapi individu dalam perjalanan kehidupan. Bimbingan dan konseling memiliki tujuan dalam membantu individu untuk merubah perilaku, meningkatkan keterampilan mengatasi masalah, mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan,

³ Tri Dayakisni and Salis Yuniardi, *Psikologi Lintas Budaya*, 6th ed. (Malang: UMM Press, 2022), 80.

⁴ Wustari L.H. Mangundjaya, *Psikologi Komunikasi Di Tempat Kerja*, ed. Hanartono Widjoyo, 1st ed. (Pasuruan: CV Penerbit Qiara Media, 2022), 20.

⁵ Kalani Niran, *Seni Menguasai Rasa Marah: How to Overcome Your Anger Effectively Anytime Anywhere* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2021), 6-7.

⁶ Siti Rahmah et al., "KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK USIA REMAJA" VI (2022): 94-95.

dan memfasilitasi potensi diri⁷ Dalam hal ini peran bimbingan dan konseling tidak hanya membantu memfasilitasi dalam hal kecerdasan intelektual (IQ) saja akan tetapi antara kecerdasan intelektual dengan kecerdasan emosional harus seimbang karena keduanya sama pentingnya. Menurut pandangan kontemporer, kesuksesan hidup seseorang tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual saja melainkan juga kecerdasan emosional.⁸

Bimbingan dan konseling memiliki beberapa jenis layanan, diantaranya meliputi; layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, dan layanan responsif. Layanan responsif diberikan ketika konseli memiliki permasalahan dan harus segera ditangani, salah satu layanan yang masuk dalam layanan responsif yaitu layanan konseling individual.⁹

Adapun salah satu teknik yang dapat diterapkan agar individu dapat mengungkapkan emosinya yaitu melalui teknik *art therapy*. Pada tahun 1930-an, Margaret Naumburg menggabungkan perkembangan yang terjadi di bidang psikologi, seni, dan pendidikan ke dalam praktik yang disebutnya terapi seni.¹⁰ Menurut *British Association of Art Therapists* dalam Olivya Lolombulan, dkk dijelaskan bahwa *art therapy* merupakan suatu bentuk terapi yang menggunakan seni sebagai media untuk mengekspresikan diri dan merefleksi diri individu dengan bantuan seorang terapis.¹¹ *Art therapy* muncul pada tahun 1940 yang disebut sebagai fase periode klasik. Adapun tokoh ilmuwan yang muncul pada periode awal ini yaitu Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiatkowska, dan Elinor Ulman. Sebutan "*Mother of Art Therapy*" diberikan kepada

⁷ Syamsu Yusuf, Nani M Sugandhi, and Aas Saomah, *Bimbingan Dan Konseling Remaja*, 1st ed. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 5.

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, ed. Muchlis (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), 169–70.

⁹ Khilman Rofi' Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, ed. Ahmad Rifa'i (Pati: CV Al Qalam Media Lestari, 2021), 179.

¹⁰ Rachel Paige Feldwisch, *Fundamentals of Art Therapy: Prepping the Canvas* (Amsterdam: Elsevier Science, 2022), 9, https://www.google.co.id/books/edition/Foundations_of_Art_Therapy/bYNTEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=american+art+therapy+association&pg=PA532&printsec=frontcover.

¹¹ Olivya Lolombulan, Elly Yulindari, and Ktut Dianovinina, "ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA EMERGING ADULT DENGAN KETIDAKPUASAN PADA TUBUH," *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. December (2020): 96.

Naumburg karena dianggap sebagai pendiri utama teknik *Art Therapy*.¹²

Menurut Lisa B. Moschini, *Art* atau seni tidak mengubah sesuatu dari aslinya justru sebaliknya seni dapat membebaskan seseorang dengan mengungkapkan perasan-perasaan terpendam dalam diri individu.¹³ *Art Therapy* tidak hanya berbentuk melukis dan menggambar saja tetapi banyak macamnya seperti menyanyi, bermain peran, dan menari. *Art Therapy* memandang manusia sebagai individu yang mampu mengembangkan potensinya karena setiap individu memiliki kreatifitas masing-masing. Tujuan dari teknik *Art Therapy* tidak berpacu pada hasil kreatifitas yang artistik tetapi lebih menekankan pada pemahaman komunikasi melalui bentuk artistik. Psikolog biasanya menerapkan teknik ini pada klien yang mengalami kecemasan, stress, dan memiliki trauma.¹⁴

Seni mulai masuk dalam duni pendidikan dimulai pada akhir abad ke-19, dari situ tumbuh gagasan bahwa pendidikan harus mempertimbangkan "seluruh anak". Disebut "pendidikan progresif", filosofi ini mendukung pembelajaran melalui tindakan. Metode pengajaran baru dikembangkan berdasarkan penghargaan terhadap kreativitas anak, dan memasukkan penekanan pada seni. Pelopor pendidikan seni modern seperti Franz cizek berpengaruh besar dalam perkembangan *art therapy*. Cizek adalah orang pertama yang mempelajari seni spontan pada anak-anak. Dia mengakui bahwa seni anak mengungkapkan cara kerja pikiran dan memiliki sifat estetika dan kreatif. Lowenfeld mempelajari analisis di Wina bersama Cizek dan pada tahun 1957, di Amerika Serikat, menerbitkan bukunya yang berpengaruh dalam pendidikan seni. Mengonseptualisasikan proses perkembangan artistik dari enam tahap, Lowenfeld berpendapat bahwa perkembangan intelektual anak secara integral berkorelasi dengan perkembangan kreatif. Cane adalah kakak perempuan Margaret Naumburg. Seorang seniman dan pendidik seni, dia belajar di sekolah walden (awalnya disebut sekolah anak-anak) di kota New York, didirikan dan disutradarai oleh Margaret. Cane mengembangkan metode untuk membebaskan kreativitas anak. Bersamaan dengan menggambar dan melukis, mereka memasukkan

¹² Nurul Aiyuda, "Art Therapy," *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (2019): 9.

¹³ Lisa B. Moschini, *Drawing the Line: Art Therapy with the Difficult Client* (Canada: John Wiley & Sons, 2005), 19.

¹⁴ Siti Kulsum et al., *PELAKSANAAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING* (Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Madrasah Kementerian Agama, 2020), 138.

gerakan dan suara.¹⁵ Guru BK sebagai *helping profession* mempunyai kewajiban untuk memberikan bantuan kepada konseli yang membutuhkan melalui berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling.¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK di MA NU Banat Kudus bahwa MA NU Banat adalah salah satu madrasah yang menerapkan teknik *Art Therapy*. Hal tersebut tidak lepas dari upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang selalu mengevaluasi penerapan teknik konseling yang sesuai bagi peserta didiknya. Bentuk teknik *art therapy* terdapat berbagai macam seperti menggambar, melukis, menyanyi, menari, bermain drama, dan puisi tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya menerapkan teknik *art therapy* dengan menggambar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional peserta didik MA NU Banat Kudus?
2. Bagaimana penerapan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* di MA NU Banat Kudus?
3. Seberapa efektif penerapan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* dalam membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus?

C. Tujuan Penelitian

Dalam permasalahan ini adapun tujuan yang ingin diketahui yang diklarifikasikan sebagaimana berikut:

1. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik MA NU Banat Kudus.
2. Mengetahui penerapan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* di MA NU Banat Kudus.
3. Mengetahui keefektifan penerapan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* dalam membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus.

¹⁵ David E Gussak and Marcia L Rosal, *The Wiley Handbook of Art Therapy* (New Jersey: Wiley-Blackwell, 2016), 9, https://www.google.co.id/books/edition/The_Wiley_Handbook_of_Art_Therapy/u4_NCgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=art+therapy&pg=PA120&printsec=frontcover.

¹⁶ Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 158.

D. Manfaat Penulisan

Hasil dari tujuan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan dukungan terhadap teori-teori yang sudah ada atau mengemukakan teori baru tentang penerapan teknik *art therapy* dalam membantu siswa mengungkapkan emosinya sehingga dijadikan sebagai sebuah acuan serta tolak ukur dalam hal rujukan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini adalah suatu studi pengetahuan dan wawasan tentang pelaksanaan layanan konseling individual untuk membantu mengungkapkan emosi siswa dengan teknik *art therapy* selain itu dapat diketahui juga tingkat kecerdasan emosional siswa MA NU Banat Kudus. Semoga ilmu yang diperoleh dapat diterapkan dan memberikan manfaat bagi orang-orang sekitar.

b. Bagi Instansi

Dapat menjadi tambahan referensi dan sebagai inventaris bagi Institut Agama Islam Negeri Kudus, khususnya dalam kajian yang berkaitan dengan kecerdasan emosional.

c. Bagi Pembaca

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru serta dapat dijadikan bahan bacaan, referensi, kajian, dan rujukan oleh pembaca. Khususnya tambahan ilmu pengetahuan tentang teknik *art therapy* yang masih jarang diterapkan dalam bimbingan dan konseling di sekolah.

E. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini tersusun atas beberapa komponen yang meliputi:

1. Bagian Awal

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan munaqosah, halaman pernyataan keaslian skripsi, halaman abstrak, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.

2. Bagian Isi

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini berisi tentang: deskripsi teori seperti teori konseling individual, teori art therapy, dan teori kecerdasan emosional; penelitian terdahulu; kerangka berpikir; dan hipotesis.

BAB III: METODE PENELITIAN

Dalam bab ini membahas tentang metode penelitian seperti jenis dan pendekatan, *setting* penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang: gambaran obyek penelitian, analisis data (uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji hipotesis), deskripsi hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : PENUTUP

Bab ini memuat simpulan dan saran-saran.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.