

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Secara bahasa kata konseling berasal dari kata ‘*guidance*’ yang berakar dari kata ‘*guide*’ yang memiliki artian mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*). Dalam bahasa arab kata bimbingan dan konseling diidtilahkan sebagai *At Taujih wa Al Irsyad* atau cukup disebut *Al Irsyad* yang memiliki arti petunjuk. Seorang konselor atau guru BK disebut sebagai *mursyid* yang berarti orang yang membantu memberikan petunjuk atau nasehat.¹

Konseling merupakan salah satu layanan utama dalam bimbingan dan konseling. Sebagian masyarakat awam menyebut konseling sebagai proses curhat, konsultasi, dan pemberian nasehat saja. Persepsi tersebut didasarkan pada sejarah masa lampau di sebagian negara Eropa yang masih memerlukan seseorang dengan sebutan ‘*counselor*’ sebagai penasihat di beberapa kerajaan. Seiring berkembangnya keilmuan BK, penyebutan layanan konseling harus didasarkan pada kegiatan yang professional dengan proses bantuan secara berkelanjutan.²

Mortensen dan Schmuller mengatakan bahwa: “*Counseling is the heart of guidance program*” konseling adalah jantung hatinya program bimbingan. Konseling merupakan salah satu jenis teknik pelayanan bimbingan di antara pelayanan-pelayanan lainnya dan sering dikatakan sebagai inti dari keseluruhan layanan bimbingan.³

Pada tahun 1997 Dewan Kehormatan *American Counseling Association* (ACA) sepakat dalam mendefinisikan dari praktik konseling yaitu aplikasi kesehatan mental,

¹ Muhammad Andri Setiawan and Karyono Ibnu Ahmad, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling Pendekatan Qur’ani: Dalam Berbagai Kekhasan Setting Kehidupan*, 1st ed. (Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2020), 49–50.

² Enjang, *Komunikasi Konseling (Wawancara, Seni Mendengar Hingga Soal Kepribadian)* (Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia, 2018), 15.

³ Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 17–18.

prinsip-prinsip psikologis atau perkembangan manusia, melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik; strategi untuk menangani kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan karier, serta kelainan.⁴

H.B. English & English mengemukakan bahwa konseling: “...a relationship in witch one person endeavors to help another to undertstand and to solve his adjusment problems.” Pengertian tersebut menunjukkan bahwa konseling memiliki artian suatu proses hubungan antara satu orang dengan individu lainnya dan hubungan tersebut terjadi karena individu mengalami masalah dan tidak mampu untuk memecahkan permasalahannya sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain yang mempunyai kualifikasi dan pengalaman serta latihan yang memadahi untuk membantu individu bermasalah tersebut.⁵

Definisi konseling lain dikemukakan oleh Milton E. Hahn, yaitu “... a process which takes place in a one-to-one relationship between an individual troubled by problem which he can not cope alone, and a profesional worker whose training an experience have qualified him to help others reach solution to various types of personal difficulties” Pengertian tersebut memiliki makna bahwa konsep konseling yaitu sesuatu yang berproses berjalan dari waktu ke waktu. Konseling merupakan suatu hubungan yang membantu antara seseorang yang mengalami kesulitan yang disebut dengan konseli dengan seseorang yang profesional yang disebut dengan konselor serta tujuan konseling agar nantinya permasalahan konseli dapat terpecahkan.⁶

Menurut pendapat dari Harold Pepinsky & Pauline Pepinsky di dalam buku karya Kusno Efendi, konseling merupakan suatu tahapan yang melibatkan hubungan antara satu dengan yang lain. Satu orang sebagai konseli atau seseorang yang sedang memiliki masalah yang mana dirinya tidak dapat menyelesaikan permasalahannya yang disebut dengan konseli dan yang lain disebut dengan konselor yaitu seseorang yang membantu konseli dalam mengatasi

⁴ Samuel T. Gladding, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*, 6th ed. (Jakarta: PT Indeks, 2019), 6.

⁵ Kusno Effendi, *Proses Dan Keterampilan Konseling*, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 15.

⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktik*, 7th ed. (Bandung: Alfabeta, 2013), 17.

permasalahan konseli. Dalam proses konseling, konselor harus mampu memberikan fasilitas yang memadai pada diri konseli agar mampu mengubah tingkah laku mereka yang maladaptif.⁷

Menurut Shertzer & Stone, konseling merupakan suatu usaha yang diberikan oleh seorang konselor atau guru BK profesional dan sudah terlatih dalam menangani individu yang membutuhkannya supaya individu tersebut mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal, mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.⁸

Konseling merupakan suatu proses dalam membantu individu mengatasi permasalahan yang dapat menghambat dirinya serta untuk membantu mencapai perkembangan kepribadiannya yang optimal. Pelaksanaan konseling dapat terjadi setiap waktu.⁹ Konseling individual adalah salah satu layanan BK yang memungkinkan individu mendapatkan layanan langsung secara perorangan dengan guru BK dalam membahas mengenai permasalahan yang dialami oleh individu. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk memecahkan permasalahan, mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan memandirikan konseli.

b. Tujuan Layanan Konseling Individu

Pelaksanaan layanan konseling individu memiliki beberapa tujuan antara lain:

- 1) Konseli dapat memahami permasalahan yang dialami secara mendalam.
- 2) Setelah adanya pemahaman dengan permasalahannya sendiri kemudian melalui layanan konseling individu konseli dibantu mengembangkan persepsi dan sikap serta pengentasan masalah.
- 3) Mengembangkan dan memelihara potensi konseli sehingga masalah dapat terselesaikan dengan baik.¹⁰

⁷ Effendi, *Proses Dan Keterampilan Konseling*, 15–16.

⁸ Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktik*, 18.

⁹ Mufida Istati, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan* (Bogor: Guepedia, 2021), 8.

¹⁰ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2014), 14.

Menurut Achmad Juntika, tujuan konseling individual yaitu pertama, untuk membantu konseli memecahkan permasalahan pribadi, sosial maupun emosional yang dialami saat ini dan yang akan datang. Kedua, konseling memiliki tujuan untuk membanu konseli mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi saat ini dan masa yang akan datang, mengembangkan kesehatan mental, merubah sikap ke arah yang positif, dan tingkah laku yang adaptif.¹¹

Menurut Sutirna pelaksanaan layanan konseling individu memiliki empat tujuan antara lain:

- 1) Mengembangkan karier di masa depan.
- 2) Mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimiliki oleh konseli dengan optimal.
- 3) Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, dan lingkungan pekerjaan.
- 4) Dapat mengatasi hambatan yang dihadapi dalam penyesuaian di lingkungan pendidikan, masyarakat, dan pekerjaan.¹²

Menurut pendapat Gibson, Mitchel, dan Basile terdapat delapan tujuan dari konseling individu, yakni:

- 1) Tujuan perkembangan dapat membantu konseli dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut.
- 2) Tujuan pencegahan dapat membantu mencegah hal-hal yang tidak diinginkan yang kemungkinan terjadi pada konseli.
- 3) Tujuan perbaikan dapat membantu konseli memperbaiki dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan dapat menguji kelayakan tujuan untuk mengecek pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru.
- 5) Tujuan penguatan untuk membantu konselor untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik.

¹¹ Nurihsan, 15.

¹² Afifah Izza Ahmad Shabrina et al., *The World of Counselor* (Semarang: Anagraf Indonesia, 2022), 149–50.

- 6) Tujuan kognitif untuk menghasilkan pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis untuk menghasilkan pemahaman dan kebiasaan kehidupan yang sehat.
- 8) Tujuan psikologis untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik, mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif.¹³

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu yaitu untuk membantu memfasilitasi konseli menyelesaikan permasalahannya, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh konseli secara optimal, dan memandirikan konseli.

c. Asas-Asas Layanan Konseling Individu

Slamet dalam buku karya Heru dibagi menjadi dua, yaitu asas-asas BK yang berhubungan dengan individu dan yang berhubungan dengan praktik atau pekerjaan bimbingan.

- 1) Asas-asas bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan individu yakni pertama, individu mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda. Kedua, setiap individu memiliki perbedaan. Ketiga, setiap individu ingin menjadi diri sendiri. Keempat, tiap individu memiliki keinginan untuk berkembang secara optimal. Kelima, setiap individu memiliki permasalahan dan memiliki keinginan untuk menyelesaikannya.
- 2) Asas yang berhubungan dengan praktik atau pekerjaan bimbingan yakni asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kegiatan, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas alih tangan, asas tut wuri handayani.¹⁴

Adapun dalam pelaksanaan konseling individu asas yang diterapkan hanya meliputi tujuh asas yakni asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas keaktifan, asas kekinian, asas keahlian, dan asas keharmonisan.

- 1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan menuntut dirahasiakannya segala keterangan dari konseli yang menjadi sasaran

¹³ Ati Kusmawati, "Modul Konseling," *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2019, 10.

¹⁴ Hera Heru Sri Suryanti and Ahmad Jawandi, *BK Pribadi Sosial*, ed. Ratna Widyaningrum, 1st ed. (Surakarta: Unisri Press, 2023), 16.

layanan. Data yang didapatkan tidak boleh diketahui oleh orang lain. Konselor memiliki kewajiban penuh menjaga semua data dan keterangan dari konseli sehingga kerahasiaannya terjamin.¹⁵

2) Asas kesukarelaan

Praktik konseling seringkali menuntut konseli untuk bisa secara sukarela mengikuti kegiatan tersebut agar hasilnya lebih optimal. Konseli yang memiliki rasa sukarela dalam mengikuti proses konseling akan lebih memudahkan dalam pelayanan konseling. Sebaliknya jika konseli merasa terpaksa maka akan berdampak adanya penolakan dari konseli baik itu penolakan langsung ataupun penolakan secara tidak langsung.¹⁶

3) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan salah satu kunci dalam pelaksanaan praktik layanan konseling. Suasana terbuka sangat dibutuhkan pada saat proses konseling baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Sikap terbuka konseli biasanya diawali dengan adanya rasa kesukarelaan dari diri konseli. Perasaan sukarela tersebut akan mendorong konseli untuk dapat terbuka dalam mengemukakan masalah.¹⁷

4) Asas keaktifan

Asas keaktifan yaitu asas yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran pelayanan berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan layanan. Dalam hal ini konselor perlu mendorong konseli untuk aktif dalam

¹⁵ Iid Rahma Dini, "Asas – Asas Bimbingan Konseling," *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Padang*, 2021, 2.

¹⁶ Rizki Dwi Riyanti, "PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENANGANI DAMPAK PSIKOLOGIS ANAK AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA DI SMP NURUL ISLAM PURWOYOSO SEMARANG," *Journal of Materials Processing Technology* 1, no. 1 (2017): 38, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org>.

¹⁷ Nuning Kurniawati, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, "Implementasi Asas Keterbukaan Dalam Pelaksanaan Konseling Individu Pada Siswa SMA," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 260, <https://doi.org/10.29210/1202322654>.

setiap pelayanan/kegiatan bimbingan dan konseling yang diperuntukkan baginya.¹⁸

5) Asas kekinian

Asas kekinian menghendaki agar objek sasaran layanan adalah permasalahan konseli dalam kondisi saat ini. Pelayanan yang berkenaan dengan “masa depan atau kondisi masa lampau pun” dilihat dampak atau kaitannya dengan kondisi yang ada pada saat ini.¹⁹

6) Asas keahlian

Asas keahlian menghendaki agar pelayanan konseling diselenggarakan atas dasar-dasar kaidah profesional. Para pelaksana/pemberi layanan kegiatan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang konseling. Keprofesionalan guru BK atau konselor harus terwujud baik dalam penyelenggaraan pelayanan maupun kode etik bimbingan dan konseling.²⁰

7) Asas keharmonisan

Asas keharmonisan yakni asas bimbingan dan konseling agar layanan didasarkan pada nilai dan norma yang berlaku.²¹

d. Proses Layanan Konseling Individu

Secara umum tahapan dalam layanan konseling individu dibagi menjadi 3 tahapan yakni:

1) Tahap Awal Konseling

Tahap ini dilaksanakan sejak pertemuan konseli dengan konselor sampai konselor menemukan latar belakang masalah konseli. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal adalah sebagai berikut:

- a) Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang mengalami masalah. Dalam hal ini konselor berusaha membangun hubungan dengan cara melibatkan konseli dan berdiskusi dengan konseli. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Konselor harus mampu menunjukkan

¹⁸ Suriyati, Mulkiyan, and Makmur Jaya Nur, *Teori Dan Teknik Bimbingan & Konseling* (Sinjai: CV. Latinulu, 2020), 30.

¹⁹ Ummu Kaltsum, “Pengaruh Implementasi Bimbingan Dan Konseling Terhadap Perilaku Delinkuen Pada Peserta Didik,” *Auladuna* no. 1 (2015): 8.

²⁰ Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 51.

²¹ Azmi, 50.

kemampuan untuk dapat dipercaya, tidak pura-pura, asli, mengerti, dan menghargai konseli.²²

- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Tugas konselor disini yaitu membantu mengembangkan potensi konseli, sehingga konseli dengan kemampuannya mampu mengatasi permasalahannya oleh karena itu sebelum itu konseli harus mampu menjelaskan masalahnya tersebut maka konselor harus membantu menjelaskan kembali masalah yang disampaikan oleh konseli.²³
- c) Membuat pilihan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Konselor berusaha menjajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan dengan membangkitkan semua potensi konseli dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah konseli.²⁴
- d) Menegosiasikan kontrak antara konselor dengan konseli mengenai waktu, tempat, tugas, dan tanggung jawab konselor serta tugas dan tanggung jawab konseli dan kerjasama lain dengan pihak-pihak lain yang akan membantu. Kontrak tersebut membantu kegiatan konseling termasuk kegiatan konselor dan kegiatan konseli.²⁵

2) Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan kegiatan untuk memfokuskan pada penjelajahan yang dialami konseli, layanan yang diberikan menyesuaikan dengan hasil observasi penjelajahan permasalahan konseli. Tahap ini dikatakan sebagai tahap *action* hal tersebut dipaparkan oleh Cavanagh. Konselor membantu konseli untuk memahami dirinya sendiri dan alternatif solusi yang berbeda. Setelah konseli sudah mendapatkan pemahaman maka ia dapat mengambil keputusan yang tepat atas

²² Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktik*, 50.

²³ Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, 13.

²⁴ Kusmawati, "Modul Konseling," 12.

²⁵ Rossi Galih Kesuma, "HUBUNGAN SIKAP KONSELOR SEKOLAH TERHADAP PROFESINYA DENGAN PENERAPAN KODE ETIK PROFESI BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL DI SMA NEGERI SE-KOTA SEMARANG TAHUN AJARAN 2010" (Universitas Negeri Semarang, 2011), 60.

permasalahan yang dialami. Dengan adanya pemahaman dari konseli dapat diartikan adanya dinamika pada diri konseli untuk melakukan perubahan untuk mengatasi masalahnya.²⁶

3) Tahap Akhir/*Termination*

Pada tahap ini Cavanagh menyebutkan dengan istilah *termination*.²⁷ Konseling tahap akhir ditandai dengan beberapa hal:

- a) Menurunnya kecemasan konseli
- b) Adanya perubahan tingkah laku ke arah yang lebih positif.
- c) Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula.
- d) Terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan mentiadakan sikap yang suka menyalahkan lingkungan sekitar/keadaan.²⁸

Selain itu, pendapat lain dikemukakan oleh Willis, tidak jauh berbeda dengan teori sebelumnya ia mengemukakan bahwa tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling individu ada tiga yakni:

1) Tahap Awal

Pada tahap awal konseling merupakan tahapan dimana konselor membangun hubungan dengan konseli, melakukan asesmen untuk mengetahui permasalahan konseli, mendefinisikan masalah konseli serta melakukan negosiasi kontrak.

2) Tahap Kedua

Pada tahap kedua adalah tahap kerja di tahap inilah proses penerapan teknik konseling yang sesuai bagi permasalahan dan kepribadian konseli.

3) Tahap Ketiga

Tahap ini merupakan tahap follow up yang dilakukan oleh konselor untuk melakukan pengecekan

²⁶ Intan Sholihat and Jaja Suteja, "Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual Remaja Di LSM WCC Mawar Balqis Cirebon" 5, no. 2 (2022): 137.

²⁷ Riem Malini Pane, "Terminasi Hubungan Konseling," *Hikmah* 11, no. 2 (2011): 292.

²⁸ Fitrawan Umar, *Strategi Konselor Dalam Upaya Menanggulangi Kenakalan Remaja* (Semarang: WorldCat, 2023), 76–77.

ulang mengenai perubahan akan pemikiran dan perasaan konseli.²⁹

2. Teknik Art Therapy

a. Definisi Art Therapy

Art atau seni merupakan alat yang ampuh dalam komunikasi. Hal tersebut diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara visual untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan untuk dimasukkan ke dalam kata-kata. Kemampuan yang ada dalam terapi seni dapat membantu orang dari segala usia mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.

Art therapy adalah teknik untuk membangun hubungan interpersonal antara konselor dengan konseli dengan menggunakan media seni seperti gambar dan proses-proses lain yang kreatif untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya dan meraih perkembangan yang optimal.³⁰

Para ahli *art therapy* berbeda-beda dalam mendefinisikan *art therapy* tergantung cara terapis atau konselor menggambarkan pekerjaan profesionalnya yang kemungkinan dipengaruhi oleh tempat dimana seorang konselor di latih, lingkungan tempat praktik *art therapy*, negara yang ditinggali, dan keyakinan teoritis tentang seni dan penyembuhan.³¹

Bruce Moon adalah seorang terapi seni di Amerika Serikat, ia menjelaskan bahwa definisi *art therapy* dan cara kerja *art therapy* adalah suatu hal yang berhubungan dengan cinta. Membuat *art* atau karya seni adalah bentuk tindakan cinta oleh seorang terapi seni dan terapi adalah bentuk tindakan memperhatikan orang lain, maka seorang terapi seni harus melakukan cara terbaik untuk melayani dan merawat konseli melalui proses seni.³²

American Art Therapy Assosiation mendefinisikan *art therapy* sebagai suatu profesi kesehatan mental dan layanan kemanusiaan dalam lingkup kehidupan individu, keluarga,

²⁹ Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktik*, 50.

³⁰ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling Di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, 1st ed. (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2018), 8–9.

³¹ Meera Rastogi et al., *Foundations of Art Therapy: Theory and Applications* (Cambridge: Academic Press, 2022), 4.

³² Cathy A Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, 2nd ed. (New York: The Guildford Press, 2012), 59.

dan komunitas melalui pembuatan seni, proses kreatif, teori psikologi terapan, dan pengalaman manusia dalam hubungan psikoterapi. *Art therapy* yang difasilitasi oleh seorang profesional secara efektif mendukung tujuan penyembuhan pribadi. *Art therapy* digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif, sensorimotor, menumbuhkan kesadaran diri, menumbuhkan ketahanan emosional, meningkatkan wawasan, meningkatkan keterampilan sosial, mengurangi dan menyelesaikan konflik, dan memajukan perubahan sosial dan ekologi.³³

Art therapy disebut juga dengan *expressive therapy*, *expression therapy*, and *creative therapy*. Ketiganya tidak berbeda yakni sama-sama mendorong individu untuk mengekspresikan diri mereka melalui media kreatif. Selain itu, *art therapy* mendukung keyakinan bahwa semua individu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri secara kreatif. Fokus terapis tidak secara khusus pada manfaat estetika pembuatan seni tetapi pada kebutuhan terapi orang untuk mengekspresikan dirinya. Hal terpenting dalam terapi ini adalah keterlibatan seseorang ke dalam pekerjaan, memilih dan memfasilitasi kegiatan seni yang bermanfaat bagi orang tersebut, membantu orang menemukan arti dalam proses kreatif, dan memfasilitasi pembagian pengalaman membuat seni dengan terapis.³⁴

b. *Sejarah Art Therapy*

Dalam sejarahnya terapi ini muncul di akhir tahun 1940-an, terapi ini pertama kali digunakan oleh seniman Adrian Hill di Inggris.³⁵ Adrian Hill dianggap sebagai pendiri *art therapy*. Pada saat itu Hill sedang dalam masa pemulihan dari sakit tuberkulosis di Sanatorium. Hill mengatasi rasa bosan dengan menggambar. Bagi Hill seni menjadi sarana untuk mengisi waktu dan menyampaikan ketidakpuasannya terhadap keadaan saat ini. Pada tahun 1942, ketika Hill sedang mengajar seni terhadap sekelompok kecil pasien yang baru sembuh dari tuberkulosis di Sanatorium dia

³³ Rastogi et al., *Foundations of Art Therapy: Theory and Applications*, 4–5.

³⁴ Kulsum et al., *PELAKSANAAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING*, 135.

³⁵ Aiyuda, “Art Therapy,” 149.

mempertimbangkan potensi dari praktiknya kemudian ia mengusulkan peluncuran program *art therapy*.³⁶

Di tahun 1940, seorang psikolog Margaret Naumburg juga mulai menggunakan istilah *art therapy* ini dalam praktiknya, dari sinilah kemudian *art therapy* mulai berkembang.³⁷ Perkembangan *art therapy* dijelaskan oleh Randy M. Vick dalam tulisannya yang berjudul *Brief of Art Therapy*, ia menyebutkan dalam sejarahnya *art therapy* berkembang dalam tiga fase.³⁸

1) Fase periode klasik (1940-1970)

Pada pertengahan abad ke-20, sebagian besar individu sudah mulai menggunakan istilah *art therapy* dalam tulisan mereka untuk menggambarkan pekerjaan mereka saat itu. Dikarenakan tidak adanya pelatihan *art therapy* secara formal maka para penulis dilatih di bidang lain dan dibimbing oleh psikiater, analis, dan profesional kesehatan mental lainnya. Empat penulis yang dikenal atas kontribusinya terhadap pengembangan *art therapy* yakni Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiatkowska, dan Elinor Ulman. Sampai saat ini tulisan mereka terus digunakan sebagai sumber asli dalam literatur *art therapy* kontemporer. Berbeda dengan penulis lainnya, Margaret Naumburg dipandang sebagai pendiri utama *art therapy* di Amerika, ia sering disebut sebagai “Mother of Art Therapy”. Melalui karya awalnya di *Walden School* yang ia dirikan bersama saudara perempuannya Florence Cane kemudian di lingkungan psikiatri ia mengembangkan ide-idenya dan pada tahun 1940-an mulai menulis tentang *art therapy*.³⁹

Naumburg banyak menggunakan teknik praktik psikoanalitik sedangkan Kramer mengadaptasi konsep dari teori kepribadian Freud untuk menjelaskan *art therapy*. Ia mengungkapkan pendekatan “seni sebagai terapi” dengan penekanan potensi terapi intrinsik dalam proses pembuatan seni dan peran sentral dari pertahanan

³⁶ Morgan Bush, “Adrian Hill, UK Founder of Art Therapy by Morgan Bush, Intern,” 2022, <https://arttherapycentre.com/blog/adrian-hill-uk-founder-art-therapy-morgan-bush-intern/#>.

³⁷ Aiyuda, “Art Therapy,” 150.

³⁸ Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, 8–11.

³⁹ Andi Meldayani, “Pekembangan Teori Art Therapy,” *Jurnal At-Taujih* 9, no. 2 (2023): 81.

sublimasi bermain dari pengalaman ini. Selain Naumburg dan Karmer, kontribusi Ulman yang paling menonjol di bidang ini adalah sebagai editor dan penulis. Dia mendirikan *The Bulletin of Art Therapy* pada tahun 1961.⁴⁰

Selain itu, Ulman menerbitkan buku pertama kumpulan esai tentang *art therapy*. Ulman sempat membandingkan antara seni psikoterapi dari Naumburg dan seni sebagai terapi dari Kramen. Begitupun Kwiastkowska, ia memberikan kontribusi besar dalam bidang penelitian dan *art therapy* keluarga. Pengalamannya dalam berbagai bidang psikiatri dikumpulkan dalam sebuah buku yang menjadi landasannya. Seperti kramer, Ulman meninggalkan Eropa pada saat perang dunia II, sehingga menambah daftar pemikir emigran yang mempengaruhi perkembangan disiplin kesehatan mental di Amerika Serikat. Dia juga menulis sebuah buku pendek yang membantu memperkenalkan bidang terapi seni kepada masyarakat umum.⁴¹

2) Fase middle (1970-1980)

Pada tahun 1970-an hingga pertengahan tahun 1980-an jumlah publikasi *art therapy* semakin meningkat. Perkembangan literatur juga diperkaya selama periode ini dengan diperkenalkannya dua jurnal baru yaitu *Art Psycho-Activate W Therapy* pada tahun 1973 dan *Art Therapy: Journal of American Art Therapy Association* pada tahun 1983. Semakin banyaknya publikasi, seiring berdirinya *American Art Therapy Association* pada tahun 1969, mengembangkan identitas profesional pemberi layanan *art therapy*, dan peran ahli terapi seni terhadap profesi terkait. Pada periode pertengahan ini, Lucille Venture menulis disertasi doktoral *art therapy* yang pertama.⁴²

⁴⁰ Eka Susanti, "Art Therapy Dalam Mengatasi Depresi Untuk Mahasiswa Di Bahagian Kaunseling Universitas Putra Malaysia (BKUPM)" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2020), 13.

⁴¹ Susanti, 14.

⁴² Aiyuda, "Art Therapy," 9–10.

3) Fase Kontemporer (1980-sekarang)

Pada fase ini *art therapy* terus berkembang, pada tahun 1974 Gantt dan Schmal menerbitkan bibliografi beranotasi sumber-sumber yang berkaitan dengan topik terapi seni dari tahun 1940 sampai tahun 1973, sementara Rubin mencatat bahwa ada sekitar 12 buku yang dituliskan oleh para ahli terapi seni dan semakin bertambah selama sepuluh tahun kemudian. Pada pertengahan tahun 1980-an kecepatan pertumbuhan *art therapy* mulai meningkat sehingga sekarang lebih dari 100 buku tersedia terkait *art therapy*. Rubin juga berspekulasi bahwa terapis seni mungkin lebih nyaman dengan pendekatan intuitif dibandingkan praktisi kesehatan mental lainnya karena sebagai seniman mereka lebih peka dan cenderung anti otoriter maupun teoritis. Sehingga dalam perkembangannya *art therapy* banyak melakukan kolaborasi dengan pendekatan lain seperti psikodinamik dengan presentase 10,1%, Jungian 5,4%, Objek relational 4,6%, seni sebagai terapi 4,5%, psikoanalitik 3,0%.⁴³

c. Tujuan dan Manfaat Art Therapy

1) Tujuan *art therapy*

Berdasarkan pada konteks *art therapy* yang memanfaatkan aktivitas tubuh secara langsung, *art therapy* memiliki tujuan antara lain:

- a) Memberikan informasi yang lebih bernilai pada proses terapi karena menyediakan karya seni konseli yang dapat digunakan sebagai dasar penilaian perkembangan konseli.
- b) Sebagai sarana dalam pelepasan emosi (katarsis) dimana hal ini sebagai pelepasan pengalaman yang menyakitkan dan mengganggu.
- c) Mengurangi tingkat stress dan menginduksi respon relaksasi antara fisiologis melalui perubahan suasana hati.
- d) Menambah wawasan tentang kompleksitas hubungan antara fisiologis, emosi, dan gambar sebagai bagian dari intervensi efektivitas yang telah dilaksanakan.⁴⁴

⁴³ Aiyuda, 10.

⁴⁴ Ni Luh Emilia and Denny Susanto, "Penerapan Art Therapy Untuk Mengatasi Distress Spiritual Pada Lansia Di Desa Tindaki Provinsi Sulawesi Tengah : Studi Kasus," 2023, 3.

Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik tetapi lebih menekankan kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik. *Art therapy* biasanya digunakan sebagai intervensi psikologi seperti untuk mengatasi kecemasan ataupun trauma pada kasus kekerasan.⁴⁵

- 2) Manfaat *art therapy*
 - a) Mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.
 - b) Mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan pemahaman diri.
 - c) Membantu individu berkomunikasi tentang isu dan masalah yang relevan dengan cepat, sehingga mempercepat penilaian dan intervensi.
 - d) Membantu individu mengekspresikan apa yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.
 - e) Membantu mengatasi gangguan atau tekanan mental dan emosi serta mengatasi konflik atau tekanan hidup.⁴⁶

d. **Bentuk Art Therapy**

Art therapy memiliki beberapa jenis teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling seperti, musik, drama, tari, gambar, visual, dll. berikut beberapa teknik yang dapat digunakan dalam *art therapy*. Adapun bentuk-bentuk *art therapy* antara lain:

- 1) Terapi menggambar

Terapi menggambar bertujuan untuk meningkatkan dalam proses penyembuhan pada individu dengan melalui peralatan seni yang dapat diberikan pada semua usia keluarga dan kelompok. Dengan menggambar individu dapat mendeskripsikan nilai sendiri. Menggambar dapat memfasilitasi laporan verbal secara emosional terhadap peristiwa dengan cara, menurunkan kecemasan, merasa nyaman, penerimaan

⁴⁵ Kulsum et al., *PELAKSANAAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING*, 136.

⁴⁶ Hidayat, *Konseling Di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, 10.

memori, mengatur narasi, mendorong anak menceritakan lebih rinci daripada wawancara verbal.⁴⁷

2) Terapi bernyanyi

Terapi bernyanyi merupakan usaha untuk mengeluarkan energi bahagia sesuai irama tubuh, melalui nada-nada yang dikeluarkan berbentuk suara yang mengalun. Melalui bernyanyi, dapat membantu individu menuju kedewasaan dalam hal menubuhkembangkan aspek fisik, intelegensi, emosi, dan rasa sosial anak.⁴⁸

3) Terapi menari

Terapi menari menggerakkan tubuh mengikuti irama lagu yang didengar dan diselaraskan dengan gerakannya. Terapi menari berfokus kepada hubungan antara pikiran dan tubuh yang dapat mencapai kesehatan dan pemulihan seseorang.⁴⁹

4) Terapi drama

Terapi drama bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan kepandaian melalui peran yang dimainkan, melalui drama berbagai perilaku dapat dipelajari dan mengubah karakter seseorang seperti menghilangkan rasa kurang percaya diri, berekspresi, serta belajar nilai dan norma dalam hidup. Dengan kata lain melalui drama, individu tanpa dipaksa mulai belajar tentang pesan dan nilai kehidupan di masyarakat.⁵⁰

5) Terapi puisi

Terapi puisi memberikan kebebasan berekspresi sehingga tidak menghalangi perasaan dalam alam bawah sadar konseli. Konselor dapat menggunakan terapi puisi dengan menanamkan nilai-nilai moral keberanian,

⁴⁷ Christine Tobing, H; Masada, Maria; Oktasari, and Hayu Stevani, "Theoretical Studies: The Use of Art Therapy in Counseling for Children," *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling* no. 1 (2018): 14, <https://doi.org/10.26539/teraputik.21166>.

⁴⁸ Masada, Oktasari, and Stevani, 15.

⁴⁹ Rahmawati Rahmawati Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, and Dwi Junianti Lestari, "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)," *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni* 3, no. 1 (2018): 34, <https://doi.org/10.30870/jpks.v3i1.4065>.

⁵⁰ Alfimaghfiroh, "Terapi Bermain Peran Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Anak Disabilitas Intelektual Ringan" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2024), 61.

kesopanan, kemuliaan, hiburan, motivasi, dan pesan lainnya.⁵¹

6) Terapi melukis

Dengan terapi melukis individu dapat merasa rileks dan santai. Ketika mencoba melukis pemandangan maka alat indra seseorang akan berfungsi optimal dan tanpa disadari hormon dopamin keluar secara otomatis sehingga rasa bahagia muncul. Terapi melukis juga membantu untuk bisa menghadapi dan mengungkapkan emosi apapun yang sulit sekali diungkapkan melalui kata-kata.⁵²

e. Proses Art Therapy

Dalam pelaksanaannya *art therapy* memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1) Penilaian

Penilaian digunakan oleh terapis untuk mencari tahu apa yang akan dilalui konseli dan untuk mendapatkan informasi lainnya tentang konseli. Penilaian pada awal terapi merupakan langkah pertama yang penting karena pada tahap ini terapis akan memutuskan apakah *art therapy* adalah teknik yang sesuai untuk konseli atau hanya akan membuang waktu.⁵³

2) Perawatan di awal (membangun hubungan baik)

Hal pertama yang perlu terjadi selama sesi pertama adalah terapis membangun hubungan yang baik dengan konseli. Hubungan antara konseli dan terapis adalah penting karena memungkinkan untuk mengembangkan kepercayaan dalam hubungan. Setelah membangun hubungan baik dengan konseli dan mendapatkan pemahaman tentang sudut pandang konseli, terapis seni dapat memperkenalkan terapi seni untuk konseli. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan informasi tentang *art therapy* dan menjawab setiap

⁵¹ Masada, Oktasari, and Stevani, "Theoretical Studies: The Use of Art Therapy in Counseling for Children," 14.

⁵² Firda Sari Astuti et al., *Diary: Believe Me!* (Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media, 2021), 31.

⁵³ Ichšana Nur Asyifa, Naharus Surur, and Agus Tri Susilo, "Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy Dalam Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 5, no. 2 (2022): 61, <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>.

pertanyaan konseli. Pada titik ini, terapis mungkin menyarankan melakukan beberapa karya seni.⁵⁴

3) Pengobatan midphase

Peralihan sesi dari sesi awal ke sesi midphase cukup sulit ditentukan tetapi ada beberapa perbedaan penting yang menandai mulai dilakukannya midphase tersebut. Pertama, kepercayaan antara konseli dan terapis telah terbangun, dan fokus dari sesi bagian pertengahan lebih berorientasi pada tujuan. Untuk alasan ini bagian pertengahan dari sesi konseling sering dianggap sebagai periode utama. Pada sesi pertengahan dalam konseling, terapis menetapkan arah dan batasan-batasan secara pribadi dan profesional antara konseli dan konselor.⁵⁵

4) Tahap pengakhiran

Penghentian *art therapy* dapat dilakukan oleh konseli atau konselor. Pemutusan umumnya diputuskan ketika konselor atau konseli menyadari bahwa terapi sudah dirasa cukup. Pemutusan merupakan bagian yang sangat penting dari proses terapi. Jika pemutusan ditangani secara tidak benar, konseli mungkin mundur sebelum semua sesi berakhir. Ketika mendekati sesi akhir terapi, konseli dapat berbicara tentang kemajuan yang telah dibuat oleh mereka selama sesi berlangsung. Kemudian konseli diminta mengungkapkan perasaan tentang berakhirnya sesi terapi. Setelah itu konseli bisa menjaga seni sebagai bentuk pengingat mereka selama sesi konseling mereka, atau memberikannya kepada konselor untuk menunjukkan betapa pentingnya ikatan terapi yang mereka capai. Ini adalah cara yang paling umum. Beberapa hal penting yang perlu diingat tentang terapi seni adalah *art therapy* bukan hanya alat bantu komunikasi verbal.⁵⁶

⁵⁴ Agustini Agustini, "Penerapan Art Therapy Dalam Mengurangi Depresi Pada Istri Korban Kdrt," *Biopsikosial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta* 6, no. 1 (2022): 19, <https://doi.org/10.22441/biopsikosial.v6i1.16228>.

⁵⁵ Agustini, 20.

⁵⁶ Hidayat, *Konseling Di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*, 10–12.

3. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Emosi

Emosi merupakan perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi juga merupakan reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, atau takut terhadap sesuatu.⁵⁷

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis, *emotion* yang berasal dari kata *emouvoir* yang berarti “kegembiraan”.⁵⁸ Emosi juga berasal dari bahasa latin *emovere*, dari e- (varian eks) yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Para ahli meyakini bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Menurut JP Du Preez, emosi adalah reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu. sifat dan intensitasnya berkaitan erat dengan aktivitas kognitif manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Emosi adalah reaksi kognitif terhadap situasi spesifik. Emosi juga merupakan hasil proses persepsi terhadap situasi.⁵⁹

Menurut Sudarsono dalam ‘kamus konseling’ menggambarkan emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks dari organisme perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditandai oleh perasaan yang kuat dan mengarah ke suatu bentuk perilaku tertentu.⁶⁰

Emosi adalah suatu kondisi mental yang dilatarbelakangi oleh aktivitas pada sistem saraf pusat yang akan menghasilkan pola fisiologis yang spesifik dan konsisten, pergerakan otot wajah, perasaan dan perilaku. Selain itu, emosi juga sesuatu yang kompleks, multi-komponen episode yang menghasilkan kesiapan untuk bertindak. Emosi sering menjadi teman terbaik bagi individu yang membantu dalam merespon secara efektif,

⁵⁷ Fitri Febbiyani and Bunga Adelya, “Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah,” *Penelitian Guru Indonesia* 02, no. 02 (2017): 31.

⁵⁸ Universitas Islam et al., “Emotional Condition Of Adolescents From Divorced Parents Kondisi Emosional Pada Remaja Dari Orang Tua Yang Bercerai” 5, no. 2 (2023): 121.

⁵⁹ Khusnul Azizah, “PENGELOLAAN EMOSI PADA SANTRI HUFFADZ (Studi Perbandingan Santri Kuliah Dengan Tidak Kuliah)” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009), 10.

⁶⁰ As’adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi & Pikiran Manusia*, ed. Nawang Sawitri (Yogyakarta: Kaktus, 2022), 10–13.

memunculkan upaya yang energik ketika seseorang menghadapi masalah. Tetapi terkadang emosi juga menjadi musuh terburuk yang mendorong munculnya perilaku destruktif.⁶¹

Menurut teori evolusi emosi, emosi muncul karena individu mengoptimalkan penerapannya. Charles Darwin adalah orang yang mengungkapkan bahwa emosi mengikuti kemajuan karena mereka beradaptasi dan memungkinkan manusia untuk bertahan hidup dan berkembang biak. Emosi cinta menyebabkan orang mencari pasangannya dan perasaan takut mengharuskan manusia untuk menghindari suber risiko.⁶²

b. Perkembangan Emosi Usia Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian karena pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Masa remaja sering dikenal dengan masa “*storm and stress*”.⁶³

Konseli/peserta didik SMA merupakan kelompok usia remaja digambarkan dalam keadaan yang tidak menentu, tidak stabil, dan emosi yang meledak-ledak. Meningginya emosi terjadi karena adanya tekanan tuntutan sosial terhadap peran-peran baru selayaknya orang dewasa. Kondisi ini dapat memicu masalah, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan obat terlarang, dan perilaku menyimpang.

Remaja yang sering mengalami emosi yang negatif cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun peserta didik mulai belajar mengendalikan emosinya. Pada masa remaja ini juga terjadi perkembangan emosi terhadap lawan jenis. Dengan matangnya hormon seksual, mereka mulai merasakan ketertarikan dan memberikan perhatian khusus pada lawan jenis. Pada umumnya mereka tumbuh

⁶¹ Laila Qodariah, Lucia Voni Pebriani, and Rezki Ashriyana, *Memahami Emosi Manusia: Perkembangan Emosi Pada Bayi Dan Anak*, 1st ed. (Bandung: P.T. Alumni, 2022), 2–3.

⁶² Rury Ahmad Sururie, *Berpikir Positif Dan Melepaskan Emosi Negatif* (Kuningan: Goresan Pena, 2022), 1.

⁶³ Hanum Hasmarlin et al., “REGULASI EMOSI PADA REMAJA LAKI-LAKI DAN” 18, no. 1 (2019): 87–88.

rasa jatuh cinta yang terkadang berlanjut sampai pacaran. Bagi remaja yang kurang memiliki kemampuan mengendalikan diri, perilaku pacaran juga bisa berlanjut ke pergaulan bebas.⁶⁴

c. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan istilah dalam dunia pendidikan yang menggambarkan suatu dimensi yang menunjukkan kemampuan manusia secara emosional dan sosial.⁶⁵ Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosional atau sering disebut juga *emotional quotient* apabila dia mampu mengenali dan mengerti emosi diri sendiri dan mengenali emosi orang lain. Pentingnya kecerdasan emosional dapat bermanfaat seperti dalam membuat keputusan, mencari solusi dari sebuah masalah, dan berkomunikasi dengan teman. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengenali, menggunakan, memahami, dan mengelola emosinya secara positif sehingga dapat mengurangi rasa stresnya. Mampu berkomunikasi secara efektif, berempati kepada orang lain, mengatasi tantangan yang ada, hingga meredam konflik yang timbul.⁶⁶

Tingkat kecerdasan emosional seseorang memiliki keterkaitan erat dengan kualitas dan kepuasan dalam menjalani kehidupan. Goleman menjelaskan bahwa ada faktor lain yang dapat menentukan tingkat kesuksesan seseorang, selain kecerdasan intelektual, yaitu kematangan dan kecerdasan emosional. Banyak orang yang gagal dalam hidupnya karena memiliki kecerdasan emosional yang rendah, bukan karena faktor kecerdasan intelektualnya. Akan halnya dengan kecerdasan emosional remaja yang mulai terbentuk pada masa perkembangan awal, perlu mendapat

⁶⁴ Ririanti Rachmayanie, Muhammad Andri Setiawan, and Faisal Rachman, *Pengantar Pelaksanaan Praktik Pengajaran Di Sekolah Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 22.

⁶⁵ Olivia Cherly Wuwung, *Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional* (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2020), 6.

⁶⁶ Supinah, *Ketahanan Emosional* (Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2022), 7.

perhatian dan arahan yang positif dalam proses kehidupan sosial, budaya, dan pendidikan terutama keluarga.⁶⁷

d. Teori Kecerdasan Emosional

Di antara pakar-pakar teori tentang kecerdasan emosi paling berpengaruh yang menunjukkan perbedaan nyata antara kemampuan intelektual dan emosi adalah Howard Gardner, seorang psikologi dari Harvard yang dalam tahun 1983 memperkenalkan model kecerdasan majemuk (*multiple intelegence*). Daftar kecerdasan yang dibuatnya tidak hanya meliputi kemampuan verbal dan matematis yang sudah lazim, tetapi juga dua kemampuan yang bersifat pribadi kemampuan mengenal dunia dalam diri sendiri dan keterampilan sosial.⁶⁸ Selanjutnya kecerdasan emosi diadaptasi oleh Daniel Goleman menjadi sebagai berikut:

1) Kesadaran diri

Mengetahui apa yang kita rasakan suatu saat dan menggunakannya untuk mengambil keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

2) Pengaturan diri

Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

3) Motivasi

Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

4) Empati

Merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan

⁶⁷ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif*, ed. Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 82–83.

⁶⁸ Ovi Arieska and Fatrica Syafri, "PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL (EMOTIONAL QUOTIENT) DANIEL GOLEMAN PADA ANAK USIA DINI Al Fitrah," *Journal Of Early Childhood Islamic Education* 1, no. 2 (2018): 112–13.

saling percaya dan menelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

5) Keterampilan sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Selain itu, teori Goleman memaparkan lima aspek utama dalam kecerdasan emosional, antara lain:

1) Kesadaran diri (*self-awareness*)

Kesadaran diri yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang tindakannya.

2) Kemampuan mengelola emosi (*managing emotions*)

Kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya baik yang berupa emosi positif maupun emosi negatif.

3) Optimisme (*motivating oneself*)

Optimisme yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, dapat berpikir positif, dan menumbuhkan optimisme dalam hidupnya.

4) Empati (*empathy*)

Empati yaitu kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran, dan tindakan orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut.

5) Keterampilan sosial (*Social skill*)

Keterampilan sosial yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, dan mampu mempertahankan hubungan sosial tersebut.⁶⁹

Selain teori dari Howard Gardner dan Goleman, Katkovsky & Gorlow mengemukakan pendapatnya mengenai kematangan emosi bahwa kematangan emosi yaitu dimana

⁶⁹ Wiwik Suciati, *Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional Dan Kemandirian Belajar* (Bandung: CV Rasi Terbit, 2016), 3-4.

kepribadian secara terus menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun intrapersonal.⁷⁰ Katkovsky & Gorlow mengelompokkan kematangan emosi dalam beberapa aspek, yaitu kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan tepat, merasa aman, kemampuan berempati dan kemampuan menguasai amarah.⁷¹

Adapun aspek-aspek teori kecerdasan emosional menurut Katkovsky & Gorlow sebagai berikut:

- 1) Kemandirian, artinya individu mampu memutuskan apa yang dikehendaki dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya.
- 2) Kemampuan menerima kenyataan, artinya individu mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan individu lain, mempunyai kesempatan, kemampuan, serta tingkat intelegensi yang berbeda dengan individu lain.
- 3) Kemampuan beradaptasi, artinya individu yang matang emosinya mampu beradaptasi dan mampu menerima beragam karakteristik individu serta mampu menghadapi situasi apapun.
- 4) Kemampuan merespon dengan tepat, artinya individu yang matang emosinya memiliki kepekaan untuk merespon terhadap kebutuhan emosi individu lain, baik yang diekspresikan maupun yang tidak diekspresikan.
- 5) Merasa aman, artinya individu yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi menyadari bahwa sebagai makhluk sosial individu memiliki ketergantungan pada individu lain.
- 6) Kemampuan berempati, artinya individu mampu berempati yaitu kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi individu lain dan memahami apa yang individu lain pikirkan atau rasakan.
- 7) Kemampuan menguasai amarah, artinya individu yang matang emosinya dapat mengetahui hal-hal apa saja

⁷⁰ M. Ilmi Rizqi, "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku" (Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah, 2011), 21.

⁷¹ Silvia Stefanie and Constantius Kristianto, "Hubungan Religiusitas Dengan Kematangan Emosi Pada Biarawan Kaul Sementara (The Correlation of Religiosity with Emotional Maturity to Monks in Temporary Vows)" 22, no. 2 (2023): 203, <https://doi.org/10.24167/psidim>.

yang dapat membuatnya marah, maka ia dapat mengendalikan perasaan marahnya.⁷²

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti (2019) yang berjudul “Pengaruh Teknik *Art Therapy* Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bantul”. Penelitian tersebut dilatarbelakangi kondisi pengelolaan emosi marah yang kurang baik di SMA 3 Bantul terutama siswa kelas XI. Beberapa siswa merasa susah mengontrol emosi marah, bertengkar satu sama lain, mengurangi aktivitas sekolah karena menahan marah dan mereka tidak bisa mengungkapkannya. Peneliti bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan *art therapy* untuk menangani permasalahan tersebut. Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu tahap pre-eksperimen, eksperimen, dan pasca eksperimen dengan melibatkan siswa kelas XI sejumlah 6 siswa sebagai sampel penelitian. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi marah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan teknik *art therapy* sebanyak 16,84 yang sebelum diberikan *treatment* diperoleh skor 55,16 kemudian menjadi 72 poin setelah diberikan teknik *art therapy* maka dapat dikatakan bahwa teknik *art therapy* efektif dalam mengatasi masalah pengelolaan emosi marah.⁷³

Penelitian yang telah dilakukan di atas dengan penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan yaitu menggunakan teknik *art therapy* dalam memberikan *treatment* dan subyek yang dituju adalah anak usia remaja SMA, namun pada penelitian tersebut hanya berfokus pada emosi marah saja sedangkan penelitian yang akan dilakukan mencakup keseluruhan emosi baik emosi positif maupun emosi negatif.

2. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Sella Giovani, Monty P. Satiadarma, dan Untung Subroto (2021) yang berjudul “Efektivitas *Art Therapy* Metode Ganim Dalam Menurunkan

⁷² Rilla Sovitriana and Hardiyanti Christina Sianturi, “Kematangan Emosi Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Kelurahan X Kabupaten Bekasi,” *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021): 123, <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/962>.

⁷³ Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti, “PENGARUH TEKNIK ART THERAPY TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANTUL,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2019): 91–92.

Tingkat Diregulasi Emosi Pada Siswa SMA yang Menjadi Korban Bullying”. Penelitian tersebut dilatarbelakangi karena banyaknya kasus bullying di usia remaja dan kerap terjadi di lingkungan sekolah dan minimnya penelitian tentang *art therapy* dan emosi pada korban bullying masih jarang dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan bertujuan menguji efektivitas penerapan *art therapy* untuk permasalahan tersebut. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *art therapy* dengan metode ganim efektif dilakukan untuk mengatasi disregulasi emosi korban bullying. Hal tersebut diperoleh dari skor *pre-test* dan *post-test* 2 partisipan yaitu AY dan DM yang menjadi korban bullying. AY memiliki penurunan skor dari kategori tinggi ke sedang dan partisipan DM penurunan skor dari kategori sedang ke rendah.⁷⁴

Penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan yaitu menerapkan teknik *art therapy* untuk mengontrol emosi siswa dan subyek yang dipilih yaitu usia remaja SMA, namun penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan dalam penggunaan metode dan permasalahan yang dipilih. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan bentuk *art therapy* menggambar dan permasalahan yang akan diteliti tidak berkaitan dengan korban bullying tetapi bagi siswa yang memiliki kecerdasan emosionalnya rendah atau belum mampu dalam mengungkapkan emosinya.

3. Penelitian jurnal yang dilakukan oleh Dian Kartika, Indiati, dan Nofi Nur Yuhanita pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh *Art Therapy* Menggambar Dalam Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah”. Penelitian dilakukan dilatarbelakangi karena emosi pada masa remaja masih dalam keadaan transisi dan sering meluap-luap terutama bagi individu yang mengalami permasalahan *broken home*, pola asuh yang salah, keadaan ekonomi, dan sebagainya sehingga peneliti bertujuan untuk mengatasinya dengan menguji terlebih dahulu penerapan *art therapy* dengan metode menggambar. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy*

⁷⁴ Sella Giovani, Monty P Satiadarma, and Untung Subroto, “EFEKTIVITAS ART THERAPY METODE GANIM DALAM YANG MENJADI KORBAN BULLYING,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 5, no. 1 (2021): 47–54.

menggambar dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah pada remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan skor hasil pre-test dan post-test pada konseling kelompok.⁷⁵

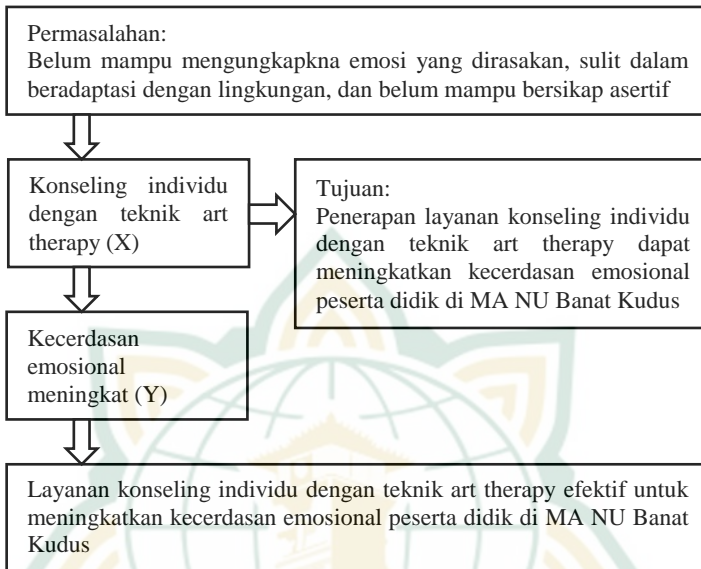
Penelitian yang sudah dilaksanakan dengan penelitian yang akan dilaksanakan memiliki persamaan dalam penggunaan teknik dan metode dalam layanan yaitu teknik *art therapy* dengan metode menggambar serta sasaran penelitian juga individu di usia remaja, namun pada penelitian tersebut setting layanan yang diberikan adalah konseling kelompok sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan setting layanan yang diberikan adalah konseling individu.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan mengungkapkan emosi atau bisa disebut dengan *emotional disclosure* merupakan suatu kemampuan individu untuk mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan baik emosi sedih, marah, kecewa, senang, terharu, dan sebagainya. Seseorang yang tidak bisa mengungkapkan emosinya akan menyebabkan depresi jika terus menerus dipendam sendiri dan orang tersebut tidak mampu mengatasinya. Berdasarkan uraian di atas dapat digambarkan dalam kerangka berfikir yang diuraikan sebagai berikut:

⁷⁵ Dian Kartika, Indiati Indiati, and Nofi Nur Yuhanita, "The Pengaruh Art Therapy Menggambar Dalam Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah," *Borobudur Counseling Review* 1, no. 2 (2021): 69–74, <https://doi.org/10.31603/bcr.5741>.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁷⁶ Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Terdapat peningkatan yang signifikan antara konseling individu melalui teknik *art therapy* dengan kemampuan mengungkapkan emosi siswa di MA NU Banat Kudus”. Berikut uraian hipotesis statistik:

H_a : Konseling individu melalui teknik *art therapy* dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan emosi siswa di MA NU Banat Kudus.

H_o : Konseling individu melalui teknik *art therapy* tidak dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan emosi siswa di MA NU Banat Kudus.

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 25th ed. (Bandung: Alfabeta, 2017), 55.