

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Objek Penelitian

a. Sejarah MA NU Banat Kudus

Madrasah Aliyah NU Banat Kudus merupakan salah satu lembaga pendidikan di Kudus yang peserta didiknya adalah kaum perempuan. MA NU Banat Kudus berlokasi tepatnya di jalan K.H.M. Arwani Amin desa Krandon, kecamatan Kota, kabupaten Kudus dengan bangunan di atas lahan seluas 5.183 m².

Pendirian madrasah ini diprakarsai oleh seorang Kyai muda yang bernama Kyai Mas Dain Amin Said (adik kandung ke 3 dari 12 bersaudara Hadlotusy Syekh Kyai Haji Arwani Amin) pada tahun 1940 mendirikan Roudlotul Athfal BANAT (yang kemudian berganti nama menjadi “Madrasah Banat NU” sebagai awal cita-cita ingin mengangkat derajat perempuan melalui pendidikan sehingga menghasilkan tenaga-tenaga pendidik perempuan yang intelektual, berakhlakul karimah sesuai dengan ajaran agama Islam ‘ala Ahlussunnah Waljamaah. Bersambung tahun 1952 berdiri MI/SD Banat NU, tahun 1957 berdiri MTs Banat NU.

Baru pada tanggal 1 Januari 1971 dengan nomor piagam No. Lk/3.c/08/pgm.MAS 1978 berdiri MA Banat NU, dengan awal siswa 7 siswa. Tahun demi tahun jumlah peserta didik berkembang, hingga saat ini pada tahun pelajaran 2022/2023 sebanyak 1.043 (seribu empat puluh tiga) peserta didik.

Awal mula pendiri Madrasah Banat NU adalah K. Masda'in Amin dibantu oleh KH. Ahdlori Utsman, H. Zainuri Noor, H. Noor Dahlan dan Rodli Millah, semuanya tergabung dalam pengurus Madrasah Banat.

Madrasah Banat berkembang cukup pesat, maka pengurus memandang perlu dibentuk sebuah Yayasan yang beranggaran dasar secara lengkap dan sempurna, maka pada tanggal 31 Maret 1981 kepengurusannya berubah menjadi sebuah Yayasan yang bernama Yayasan Pendidikan Banat dengan akte notaris Nomor 45/81.

Dalam naungan Yayasan Pendidikan Banat perkembangan Madrasah dari tahun ke tahun bertambah pesat, diminati oleh masyarakat dengan alumni yang bisa

diterima di masyarakat, Perguruan Tinggi (PT) Negeri maupun Swasta, Perguruan Tinggi (PT) Agama maupun Umum banyak diisi oleh alumni Madrasah Banat NU Kudus.

Perkembangan zaman berjalan sesuai dengan kondisi dan alur umat. Tahun 2002 lembaga-lembaga pendidikan yang dikelola oleh yayasan-yayasan warga NU bersiap diri untuk menyatu dalam perkumpulan jam'iyah NU yang oleh PBNU penggabungannya didelegasikan kepada Pengurus Cabang Jam'iyah NU, dengan SK PC NU Kabupaten Kudus Nomor : PC.11-07/362/SK/XII/2002 tertanggal 16 Desember 2002, secara resmi Badan Pelaksana Pendidikan Ma'arif NU (BPPM NU Banat) berkewajiban menyelenggarakan pendidikan MA NU Banat Kudus meneruskan Yayasan Pendidikan Banat Kudus.

Cita-cita awal berdirinya MA Banat untuk membekali wanita-wanita Islam agar berpengetahuan Islam yang amali dan mampu memimpin wanita-wanita Islam untuk hidup maju bersama masyarakat yang lain, melangkah untuk memenuhi tuntutan zaman dan mampu berkompetisi positif dengan lembaga-lembaga yang lain, siap melaksanakan program pengembangan fisik maupun non fisik. Alhamdulillah tahun 1998 MA Banat NU memperoleh prestasi nasional juara III dalam HAB Depag RI dengan SK Dirjen BimGuRais tanggal 28 Desember 1998 No. E. IV/PP.(X)/KEP/01/1999.

Tahun 2004 MA NU Banat memperoleh prestasi nasional juara II dalam HAB Depag RI dengan SK Menteri Agama RI tanggal 2 Januari 2004. MAK NU Banat, pemenang harapan Nasional dengan SK Menteri Agama RI No. 561.

MA NU Banat Kudus merupakan salah satu madrasah yang memperoleh Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. : 481 tahun 2015 tentang Penetapan Madrasah Pendamping Implementasi Kurikulum 2013 yang mulai tahun pelajaran 2014/2015 s.d sekarang telah melaksanakan Kurikulum 2013. Sesuai perkembangan dunia Pendidikan, MA NU Banat Kudus memberlakukan kurikulum sesuai Keputusan Menteri Agama nomor 183 tahun 2019 tentang Kurikulum Pendidikan Agama Islam dan Bahasa Arab pada Madrasah. Sedangkan pemberlakuan

Implementasi Kurikulum Merdeka (IKM) akan dilaksanakan mulai tahun pelajaran 2023/2024.

Peminatan yang dimiliki MA NU Banat Kudus sebagai berikut :

- 1) Peminatan MIPA dengan mapel peminatan meliputi : Matematika, Fisika, Kimia, Biologi. Peminatan IPS dengan mapel peminatan meliputi : Ekonomi, Sosiologi, Geografi, Sejarah.
- 2) Peminatan Bahasa dan Budaya dengan mapel peminatan meliputi : Bahasa dan Sastra Indonesia, Bahasa dan Sastra Inggris, Bahasa dan Sastra Arab, Antropologi.
- 3) Peminatan Keagamaan dengan mapel peminatan meliputi : Ilmu Tafsir, Ilmu Hadis, Usul Fikih, dan Bahasa Arab.

Guna memenuhi tuntutan zaman yang serasi dengan kebutuhan masyarakat, saat ini sedang mengembangkan program keterampilan berbahasa asing Arab/Inggris, dan berbagai macam ekstrakurikuler yang terprogram untuk menyongsong tafaqquh fiddin.

Oleh karena itu MA NU Banat Kudus sebagai wadah positif mencetak kader-kader muslimah yang ilmiah, beramaliah, bertaqwa dan terampil, siap hidup di masyarakat global sesuai perkembangan zaman yang berbasis teknologi informasi, dan melengkapi dinamika pendidikan yang berkembang saat ini, kami juga membuka program unggulan tahfidz.

Pada akhir tahun 2021 MA NU Banat Kudus mendapatkan perpanjangan status akreditasi yang diberikan berdasarkan penilaian sistem terhadap perkembangan kinerja madrasah, dengan status Terakreditasi A (Unggul) dengan nilai 98.¹

b. Letak Geografis MA NU Banat Kudus

Perkiraan letak Kota Kudus adalah 25 km sebelah timur Kota Jepara, 30 km sebelah utara Kota Demak, 52 km sebelah utara Kota Semarang, dan 25 km sebelah barat Kota Pati. Terletak di persimpangan Semarang dan Surabaya adalah kota Kudus. Kota Kudus terkenal sebagai kota industri, kota kretek, dan kota yang kaya akan budaya dengan sentuhan Islami, terbukti dengan banyaknya reruntuhan bangunan bersejarah dan masih bertahannya tradisi Islam di

¹ MA NU Banat, "MA NU Banat Kudus," Banat Media, 2023, <https://manubanatkudus.sch.id/>.

kalangan warganya. Alhasil, banyak sekali fasilitas pendidikan Islam termasuk pesantren di kota ini.

Terletak di Jalan KHR. Arwani Amin Kajan Krandon kurang lebih 1,5 km dari pusat kota terdapat MA NU Banat Kudus dan Pondok Pesantren Yanaabiiul 'Ulum Warrahmah. Madrasah ini menempati tanah wakaf seluas 5.253 meter persegi. Sekitar 24 Madrasah Aliyah dan 84 pesantren terdapat di Kudus. Pondok pesantren merupakan bagian dari MA NU Banat Kudus, sebuah lembaga pendidikan Islam.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mendahului globalisasi tidak dapat dihindari dan akan berdampak pada masyarakat Indonesia. Perubahan signifikan terhadap pola dan cara hidup masyarakat akan berdampak pada cara pandang masyarakat. Selain itu, masukan Madrasah Aliyah dan gaya hidup seluruh staf di lingkungan madrasah akan dipengaruhi oleh globalisasi, informasi, dan reformasi sistem kehidupan.

Oleh karena itu, individu-individu yang membidangi pendidikan tetap berjalan, mempersiapkan dan membangun kehidupan yang terhormat, hidup berdampingan secara damai dengan semua orang dan di mana pun mereka menemukan rumah. Lulusan MA NU Banat Kudus ditakdirkan menjadi warga negara Indonesia, memiliki rasa ketaqwaan dan keimanan yang kuat, serta pengetahuan, bakat, kepribadian yang baik, kemandirian, kesehatan jasmani dan rohani, serta rasa tanggung jawab sosial dan lingkungan.

Meningkatkan taraf pendidikan untuk memenuhi kebutuhan masa kini dengan tetap menjaga jati diri sebagai Madrasah Aliyah yang diartikan sebagai individu yang berwawasan keislaman, berperilaku islami, memiliki bakat teknologi, berkompeten, dan mempunyai landasan di bidang akademik, menjadikan mereka sebanding dengan lulusan sekolah menengah atas yang terkemuka. Madrasah NU Banat Kudus menyadari kelemahannya di beberapa bidang dan bermaksud untuk meningkatkan kualitas lembaganya agar mampu menghadapi dan tumbuh menuju masa depan yang kompetitif sebagai madrasah yang sukses dan efektif. Oleh karena itu, upaya untuk membangun kembali pendidikan agar lebih responsif terhadap perkembangan zaman terus dilakukan, dengan fokus pada peningkatan dan rekonstruksi

metode pembelajaran dan fisik seperti yang dilakukan MA NU Banat Kudus saat ini.²

c. Visi, Misi dan Tujuan MA NU Banat Kudus

1) Visi

Terwujudnya Madrasah putri sebagai pusat keunggulan yang mampu menyiapkan dan mengembangkan SDM yang berkualitas di bidang IMTAQ dan IPTEK yang Islami dan Sunny.

2) Misi

“Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi kualitas, baik akademik, moral, maupun sosial sehingga mampu menyiapkan dan mengembangkan SDM berkualitas dibidang IMTAQ dan IPTEK dalam rangka mewujudkan *baldatun thoyyibatun warobbun ghofur.*”

3) Tujuan

Membekali peserta didik agar :

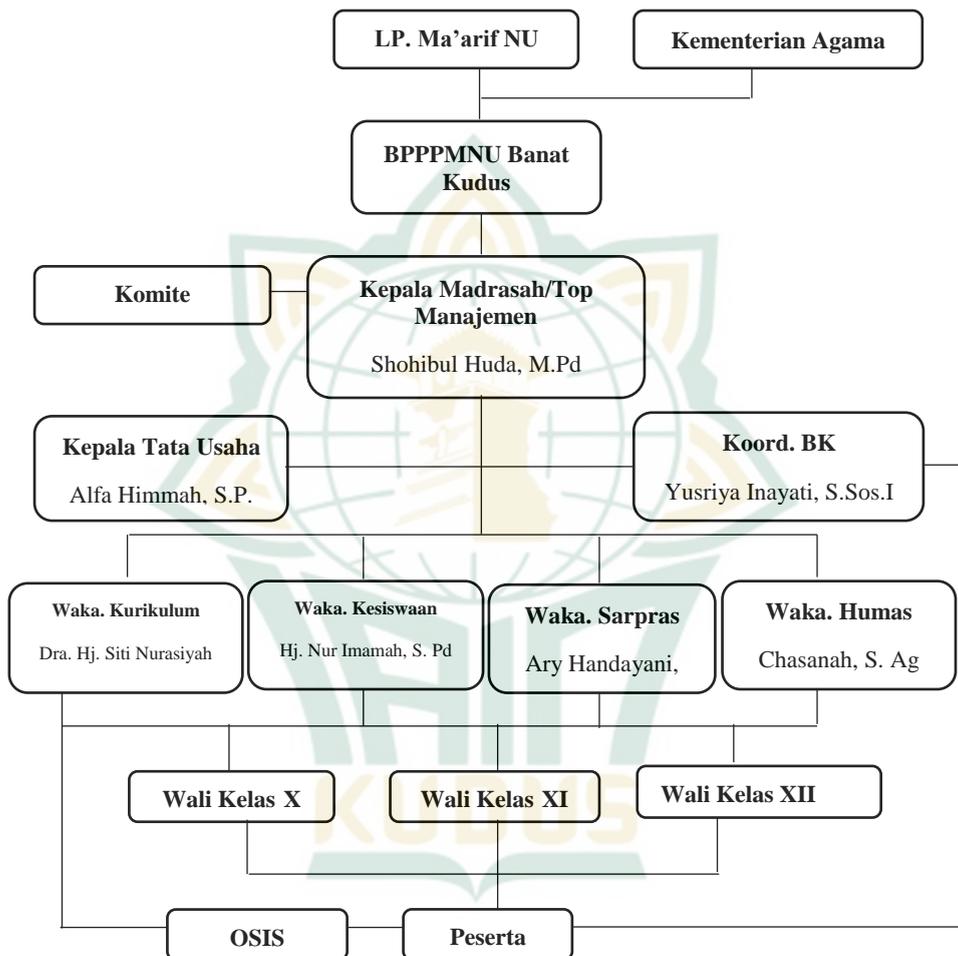
- (a) Mampu memahami ilmu agama dan umum.
- (b) Mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
- (c) Memiliki ilmu ketrampilan sebagai bekal hidup di masyarakat.
- (d) Mampu berkomunikasi sosial dengan modal bahasa asing praktis (Bahasa Arab dan Bahasa Inggris)
- (e) Mampu memahami ilmu-ilmu yang dibutuhkan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi.³

² Banat.

³ Banat.

d. Struktur Organisasi MA NU Banat Kudus

Gambar 4.1 Struktur Organisasi MA NU Banat Kudus



2. Analisis Data

a. Uji Validitas

Uji validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh dua rater atau validator ahli yang kemudian hasilnya dihitung menggunakan bantuan Ms. Excel 2016 rumus Aiken's V dengan melihat pada tabel distribusi Aiken's V dimana

signifikasi butir/item angket dikatakan valid jika $V > 1$.
 Berikut hasil komputasi validitas angket pada penelitian ini:

Tabel 4.1 komputasi validitas Aiken's V dengan Ms. Excel 2016

No. Butir	Validator 1		Validator 2		ΣS	N(C-1)	V	Keterangan
	Skor	S	Skor	S				
1	5	4	5	4	8	8	1	Valid
2	5	4	5	4	8	8	1	Valid
3	5	4	5	4	8	8	1	Valid
4	5	4	5	4	8	8	1	Valid
5	5	4	5	4	8	8	1	Valid
6	5	4	5	4	8	8	1	Valid
7	5	4	5	4	8	8	1	Valid
8	5	4	5	4	8	8	1	Valid
9	5	4	5	4	8	8	1	Valid
10	5	4	5	4	8	8	1	Valid
11	5	4	3	2	6	8	0,75	Tidak Valid
12	5	4	5	4	8	8	1	Valid
13	5	4	5	4	8	8	1	Valid
14	5	4	5	4	8	8	1	Valid
15	5	4	5	4	8	8	1	Valid
16	5	4	5	4	8	8	1	Valid
17	5	4	5	4	8	8	1	Valid
18	5	4	5	4	8	8	1	Valid
19	5	4	5	4	8	8	1	Valid
20	5	4	5	4	8	8	1	Valid
21	5	4	5	4	8	8	1	Valid
22	5	4	5	4	8	8	1	Valid
23	5	4	3	2	6	8	0,75	Tidak Valid
24	5	4	5	4	8	8	1	Valid
25	5	4	5	4	8	8	1	Valid
26	5	4	5	4	8	8	1	Valid
27	5	4	5	4	8	8	1	Valid
28	5	4	5	4	8	8	1	Valid
29	5	4	5	4	8	8	1	Valid
30	5	4	5	4	8	8	1	Valid
31	5	4	5	4	8	8	1	Valid
32	5	4	5	4	8	8	1	Valid
33	5	4	5	4	8	8	1	Valid
34	5	4	5	4	8	8	1	Valid
35	5	4	5	4	8	8	1	Valid

36	5	4	5	4	8	8	1	Valid
37	5	4	5	4	8	8	1	Valid
38	5	4	5	4	8	8	1	Valid
39	5	4	5	4	8	8	1	Valid
40	5	4	5	4	8	8	1	Valid
41	5	4	5	4	8	8	1	Valid
42	5	4	5	4	8	8	1	Valid
43	5	4	5	4	8	8	1	Valid
44	5	4	5	4	8	8	1	Valid
45	5	4	5	4	8	8	1	Valid
46	5	4	5	4	8	8	1	Valid
47	5	4	5	4	8	8	1	Valid

Dari hasil analisis validitas menggunakan Ms. Excel 2016 rumus Aiken's V diatas dapat diketahui 45 butir angket masuk dalam kategori valid sedangkan 2 butir angket tidak valid, maka angket yang akan disebarakan kepada objek penelitian berjumlah 45 butir soal.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode konsistensi internal yaitu dimana instrumen dikatakan reliabel jika diantara butir instrumen memberikan hasil pengukuran yang konsisten⁴, dengan melakukan tes yang diujikan kepada peserta didik kelas X E 6 pada tanggal 2 Januari 2024 yang kemudian hasilnya dihitung menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics '22* rumus *Cronbach Alpha* dimana hasil pengukuran instrumennya dikatakan reliabel jika:

- a. $r \geq 0,900$ untuk penusunan tes secara profesional (*high-stakes*) tingkat nasional
- b. $0,800 \leq r \leq 0,850$ tes tingkat kabupaten/kota/provinsi (*lower-stkes*)
- c. $0,700 \leq r \leq 0,800$ *classroom test* oleh para guru.

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas dengan IBM SPSS Statistics'22

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.774	45

⁴ Muhammad Khumaedi, "Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan (The Reliability of Education Research Instruments)," *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 2012, 27, <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.

Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.774, dimana nilai $0.774 > r_{\text{tabel}}$ maka item-item angket kecerdasan emosional dalam penelitian ini dikatakan reliabel.

c. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data yaitu uji yang dilakukan untuk membuktikan apakah sebaran data sampel dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics'22* dengan *Shapiro Wilk* (sampel < 50) dimana sebaran data berdistribusi normal apabila angka signifikansi lebih dari 0,05.⁵ Berikut ini hasil output uji normalitas peneliti:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas dengan IBM SPSS Statistics'22

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.241	5	.200*	.952	5	.752
Posttest	.186	5	.200*	.980	5	.932

***. This is a lower bound of the true significance.**

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0.752 dan *post-test* 0.932. nilai signifikansi *pretest-posttest* pada sebaran data tersebut lebih besar dari nilai signifikansi *Shapiro Wilk* ($\alpha = 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi normal atau data sampel dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

d. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji normalitas yang sudah diperoleh, selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan uji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah pertama dan ketiga penelitian sebagai berikut:

⁵ Sahid Raharjo, "Cara Uji Normalitas Shapiro-Wilk Dengan SPSS Lengkap," SPSS Indonesia, 2019, <https://www.spssindonesia.com/2015/05/cara-uji-normalitas-shapiro-wilk-dengan.html>.

1) Tingkat Kecerdasan Emosional/Kemampuan Mengungkapkan Masalah Peserta Didik di MA NU Banat Kudus

Uji untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik peneliti menggunakan angket *pre-test* kecerdasan emosional berdasarkan teori Katkovsky & Gorlow. Setelah *pre-test* diisi oleh peserta didik, peneliti menganalisis melalui *IBM SPSS Statistics '22* dan mengkategorikan menjadi 3 tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Langkah pertama untuk kita membuat kategorisasi adalah dengan menetapkan kriterianya terlebih dahulu.⁶ Untuk mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, pedoman yang bisa digunakan adalah:

Tabel 4.4 Hasil Pengkategorian Angket Pre-test

Rendah	$X < 112$
Sedang	$112 < X < 145$
Tinggi	> 145

Adapun hasil *pre-test* peserta didik kelas X E 11 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi dengan IBM SPSS Statistics'22

Kategori	Frekuensi
Rendah	5
Sedang	25
Tinggi	3

Dari hasil perhitungan *pre-test* diperoleh 5 peserta didik dengan tingkat kecerdasan emosional rendah, 25 peserta didik dengan tingkat kecerdasan emosional sedang, dan 3 peserta didik dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi. Maka peneliti mengambil 5 peserta didik dengan kategori kecerdasan emosional rendah untuk diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *art therapy*.

Setelah di berikan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* kepada 5 peserta didik tersebut maka peneliti memberikan sebaran angket *post-test* dengan hasil sebagai berikut:

⁶ Akhtar, "Cara Membuat Kategorisasi Data Penelitian Dengan SPSS."

**Tabel 4.6 Hasil Post-Test dengan IBM SPSS
Statistics'22**

Kategori	Frekuensi
Sedang	5

Dari hasil *post-test* yang dihitung melalui *SPSS Statistics'22* dapat diketahui bahwa 5 peserta didik yang awalnya masuk dalam kategori rendah setelah diberikan layanan konseling individu melalui teknik *art therapy* meningkat menjadi masuk dalam kategori sedang.

2) Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Art Therapy* Untuk Membantu Mengungkapkan Emosi Peserta Didik

Setelah melakukan penyajian data hasil *pretest* dan *post test* selanjutnya peneliti melakukan Uji T-Test untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* untuk membantu mengungkapkan emosi peserta didik. Uji T-Test yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu *paired sample T-Test* dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics'22* untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* untuk membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus dengan melihat perbedaan bagaimana cara menyikapi dan mengungkapkan perasaan atau emosinya antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling. Adapun dalam pengambilan keputusan *paired sampel T-Test* yaitu sebagai berikut:

- (a) Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka H_a diterima dan H_0 ditolak
- (b) Jika nilai signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

H_a : Layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* efektif membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus

H_0 : Layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* tidak efektif dalam membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus

Berikut ini hasil uji *paired sampel T-test* dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics '22*:

Tabel 4.7 Hasil Paired Sample T-test dengan IBM SPSS Statistics'22

Paired Sample Test								
95% Confidence Interval of the Difference								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre Test-Post Test	34.800	10.663	4.769	48.040	21.560	7.298	4	.002

Dari hasil tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi $0.002 < 0.05$, maka H_a diterima yang artinya layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* efektif dalam membantu menungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus.

Tabel 4.8 Hasil Persentase Pre-test dan Post-test

	Jumlah Skor	Mean	Persentase
Pre-Test	473	94,6	53%
Post-Test	647	129,4	72%

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui persentase *pre-test* sebesar 53% dan persentase *post-test* 72%. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan persentase sebanyak 19%, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* efektif untuk membantu peserta didik dalam pengungkapan emosi yang dirasakan.

B. Pembahasan

1. Deskripsi Hasil Data Penelitian

a. Tahap Pra-Eksperimen (Identifikasi Masalah)

Tahap pra-eksperimen adalah tahap yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan (Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Art Therapy*) kepada peserta didik. Pada

tahap ini peneliti melakukan identifikasi masalah dengan menyebar angket pada tanggal 3 Januari 2024 kepada peserta didik kelas X E 11 atas saran dan rekomendasi guru BK MA NU Banat Kudus. Berikut hasil penelitian pra-eksperimen berupa *pre-test* yang didapatkan:

Tabel 4.9 Hasil Pre-Test Angket Kemampuan Pengungkapan Emosi/Kecerdasan Emosional

No.	Nama	Skor	Keterangan
1.	A`dia Azka Minna	148	Tinggi
2.	Alfina Nila	149	Tinggi
3.	Angelita Putri Ana Tasya	86	Rendah
4.	Auliannisa Sonia Rahma	149	Tinggi
5.	Aziziah Elisya Rahma	97	Rendah
6.	Bunga Putri Mey Sarah	128	Sedang
7.	Cerry Mutiara Dewi	144	Sedang
8.	Cristin Zaskia Warda	132	Sedang
9.	Dea Anastasya	140	Sedang
10.	Diva Syarifah `Ala Habibah	135	Sedang
11.	Fina Sailil Hida	138	Sedang
12.	Iftah Aulia	127	Sedang
13.	Maila Hana Adiya Putri	132	Sedang
14.	Maria Ulfa	131	Sedang
15.	Mirza Hamidah	103	Rendah
16.	Muthia Azzahra	125	Sedang
17.	Nabila Fitriani	143	Sedang
18.	Nabilatun Najwa Salamah	135	Sedang
19.	Najma Najjaitania	90	Rendah
20.	Najwa Rusyda Kamila	128	Sedang
21.	Nur Rahma Maya S.	140	Sedang
22.	Putri Khusnia Khoirida	139	Sedang
23.	Richa Machmudatul Hidayati	131	Sedang
24.	Rini Maulida R	138	Sedang
25.	Rizqa Zahrotu Syifa	139	Sedang
26.	Safina Nur Aulia	97	Rendah
27.	Seisya Nor Izza	135	Sedang
28.	Shabrina Khoirani	127	Sedang
29.	Syifa Fauziyah	140	Sedang
30.	Vina Nur Rofi`ah	132	Sedang
31.	Zahira Lintang Jelita	130	Sedang
32.	Zakiyyatul Fikriyyah	132	Sedang
33.	Zia Naila Husna	127	Sedang

b. Tahap Eksperimen (Pemberian Perlakuan)

1) Tahap Awal Konseling

Tahap awal ini dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2024 di Ruang BK dengan jumlah konseli sebanyak 5 peserta didik akan tetapi antar peserta didik berbeda waktu. Pada tahap awal konseling yang diutamakan oleh peneliti yaitu membuat komitmen dengan konseli tentang pokok-pokok yang akan dilakukan atau dibahas dalam kegiatan layanan konseling yang akan dilakukan.⁷ Menurut Cavanagh dalam buku Psikologi Konseling menyebutkan bahwa tahap awal dalam konseling merupakan tahap *introduction, invitation, and environmental support*.⁸

Pada tahap ini peneliti tidak langsung membahas mengenai permasalahan yang akan dibahas tetapi tahap ini lebih fokus pada pendekatan kepada peserta didik agar ketika sudah masuk pada tahap pertengahan peserta didik sudah mempunyai rasa kepercayaan kepada peneliti. Peneliti menanyakan kabar dan membahas topik-topik netral untuk mencairkan suasana walaupun sebelumnya peneliti dan peserta didik sudah bertemu saat membagikan pre-test tetapi pertemuan ini berbeda karena hanya ada 1 konselor dan 1 peserta didik. Setelah dirasa sudah cukup, peneliti menjelaskan mengenai konseling mulai dari tahapan dan asas-asas dalam konseling terutama asas kerahasiaan kemudian peneliti mulai menggali data mencari latar belakang permasalahan yang dialami peserta didik. Adapun permasalahan yang dialami peserta didik sebagai berikut:

Tabel 4.10 Penggalan Data Peserta Didik yang Diberikan Perlakuan

No.	Waktu konseling	Inisial nama	Permasalahan
1.	08.15 – 09.00	AP	<ul style="list-style-type: none"> AP sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas dan kegiatan di pondok pesantren

⁷ Istati, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*, 29.

⁸ Nurul Hartini and Atika Dian Ariana, *Psikologi Konseling* (Surabaya: Airlangga University Press, 2016), 23.

			<ul style="list-style-type: none"> • Sulit mencari teman yang bisa diajak untuk berkeluh kesah • Tuntutan ranking dari orang tua • Sering memendam perasaan karena jauh dari orang tua dan sulit untuk percaya ke orang lain untuk teman curhat
2.	09.15 – 10.00	AE	<ul style="list-style-type: none"> • Sulit menemukan teman cerita karena jauh dari orang tua hanya bisa cerita ketika pulang ke rumah atau di jenguk ke pondok pesantren • Capek dengan tugas sekolah dan kegiatan di pondok pesantren • Lelah karena kalau ke sekolah naik sepeda dan jarak dari pondok ke sekolah lumayan jauh.
3.	10.00 – 10.45	MH	<ul style="list-style-type: none"> • Sulit menemukan tempat bercerita karena tinggal di pondok pesantren dan MH hanya bisa bercerita ketika sama keluarga saja jadi untuk menceritakan permasalahan sehari-hari dia pendam sampai bertemu lagi dengan orang tuanya • Waktu tidur yang kurang karena tugas sekolah banyak dan kegiatan pondok

			pesantren padat.
4.	10.45 – 11.30	NN	<ul style="list-style-type: none"> • NN sulit untuk menyesuaikan dengan lingkungan baru • NN sering melakukan sesuatu atau dalam mengambil keputusan terhadap suatu hal dia tidak memikirkan konsekuensinya • Jika NN tersinggung dengan ucapan atau perbuatan temannya dia tidak bisa berlaku asertif.
5.	11.30 – 12.15	SN	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki kepribadian introvert yang mana itu merasa merugikan dia karena dia merasa dijauhi teman dan tertinggal pelajaran. • Sulit untuk bercerita ke orang lain tetapi ia memiliki teman cerita hanya saja temannya tersebut jauh dari dia karena sekarang SN di pondok pesantren.

2) Tahap Pertengahan

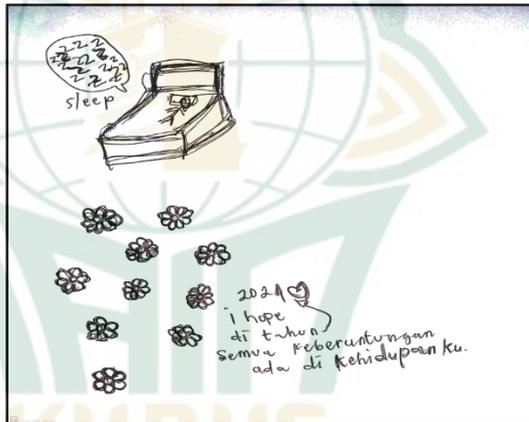
Pada tahap ini peneliti memberikan treatment yaitu dengan *art therapy*. Peserta didik diberikan selembar kertas dan alat tulis kemudian peneliti mempersilahkan peserta didik untuk menggambar permasalahan ataupun perasaan yang di pendam oleh peserta didik karena dari hasil penggalan data di tahap awal kelima peserta didik tinggal di pondok pesantren yang mana dia merasa sulit untuk mencari teman yang bisa dipercaya menjadi teman

cerita ataupun kurangnya sifat asertif pada diri konseli. Adapun hasil *art therapy* sebagai berikut:

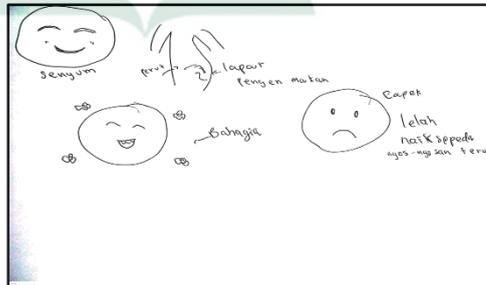
Gambar 4.2 Art Therapy Konseli (AP)



Gambar 4.3 Art Therapy Konseli



Gambar 4.4 Art Therapy Konseli (MH)



Gambar 4.5 Art Therapy Konseli (NN)**Gambar 4.6 Art Therapy Konseli (SN)**

3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran peneliti menanyakan bagaimana perasaan peserta didik setelah menggambar dan langkah selanjutnya apa yang akan diambil oleh peserta didik untuk permasalahan yang dialaminya. Peneliti melihat adanya perubahan dari diri peserta didik dengan dia mampu mengenali permasalahan yang dialami dan dapat memutuskan langkah selanjutnya yang akan diambil. Setelah itu peneliti memberikan angket kedua atau lembar *post-test* kepada peserta didik setelah diberikan teknik art therapy untuk mengetahui apakah teknik *art therapy* dapat menjadi solusi untuk membantu mengungkapkan perasaan peserta didik atau tidak.

c. Tahap Setelah Eksperimen

Pada tanggal 4 Januari 2024 setelah memberikan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* peneliti memberikan *post-test* kepada 5 peserta didik yang hasil skor *pre-test* dalam kategori rendah dan sudah diberikan *treatment* konseling untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku tersebut. Berikut hasil *post-test* setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy*:

Tabel 4.11 Hasil Post-Test Setelah diberikan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Art Therapy

No.	Nama	Skor	Keterangan
1.	AP	138	Sedang
2.	AE	117	Sedang
3.	MH	142	Sedang
4.	NN	128	Sedang
5.	SN	126	Sedang

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Manusia sejatinya tidak pernah lepas dari dinamika emosi dalam hidupnya namun terkadang kenyataan hidup di titik terendah seringkali membuat emosional memuncak dan tidak terkendalikan sehingga semakin lama individu dapat terbentur dengan keterbatasan dirinya dalam mengolah emosi. Emosi negatif ini apabila dipendam dalam waktu yang lama maka akan terekspresikan ke alam bawah sadar seorang individu yang hanya akan menjadi “bom waktu” bagi individu. Rasa emosi, gelisah, dan frustrasi pada titik puncak perlu disalurkan supaya tidak meledak.⁹

Dalam dunia pendidikan khususnya ditingkat SMA/MA masih banyak peserta didik yang sulit dalam mengungkapkan permasalahan ataupun perasaan yang dialami dapat memberikan dampak negatif seperti mengalami kesulitan dalam belajar, dijauhi teman, merasa sendiri, bahkan sampai melakukan hal fatal.¹⁰ Depresi juga merupakan salah satu dampak dari sulitnya seseorang dalam mengungkapkan emosi yang dirasakan. Depresi

⁹ Cindy Amalia, “Visual Art In Counselling Therapy : Pemanfaatan Visual Art Therapy Sebagai Media Visualisasi Dan Katarsis Emosi,” *Social Science Research Network*, 2016, 1–2.

¹⁰ Bagus Mahardika, “Implementasi Metode Art Therapy Dalam Mencerdaskan Emosional Siswa,” *Jurnal Kependidikan* 03, no. 02 (2017): 115, <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/68>.

merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stress yang tidak diatasi, maka seseorang dapat masuk ke fase depresi.¹¹

Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk menanganinya. Penelitian ini membahas mengenai apakah terdapat efektivitas dalam layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* untuk membantu mengungkapkan emosi peserta didik di MA NU Banat Kudus.

Berdasarkan analisis deskriptif mengenai sulitnya mengungkapkan emosi peserta didik dengan 33 responden untuk *pre-test* dan dapat diketahui bahwa 5 peserta didik masuk dalam kategori rendah, 25 peserta didik masuk dalam kategori sedang dan 3 peserta didik masuk dalam kategori tinggi. Dengan hasil tersebut, maka peneliti memilih 5 peserta didik dengan kategori rendah untuk diberikan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* dalam membantu mengungkapkan emosi peserta didik tersebut. Setelah pemberian layanan konseling individu dengan teknik *art therapy*, berdasarkan hasil *post-test* didapatkan kenaikan skor antara skor *pre-test* dan *post-test*. Konseli AP naik sebanyak 52 point, konseli AE naik sebanyak 20 point, konseli MH naik sebanyak 39 point, konseli NN naik sebanyak 38 point, dan konseli SN naik sebanyak 29 point. Sehingga 5 peserta didik tersebut yang awalnya masuk dalam kategori rendah setelah diberikan *treatment* layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* menjadi masuk dalam kategori sedang artinya kelima konseli sudah ada perubahan setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan uji hipotesis untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* untuk membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus dengan melihat perbedaan antara sebelum diberikan layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* dengan sesudah diberikan layanan dengan diperoleh nilai signifikansi $0.02 < 0.05$ maka H_a diterima, yang artinya layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* efektif dalam membantu mengungkapkan emosi peserta didik MA NU Banat Kudus. Berdasarkan analisis hasil skor *pre-test* dan *post-test* terdapat

¹¹ Ayu Eka Permatasari, Samsunuwiyati Marat, and Meiske Y. Suparman, "Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha X," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 1, no. 1 (2017): 117, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.341>.

kenikan dari masing-masing peserta didik. Terlihat yang awalnya 5 peserta didik masuk dalam kategori rendah di skor *pre-test* dan hasil *post test* mereka masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis persentase *pretest-posttest* terdapat peningkatan sebesar 19%, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* memiliki efektivitas 19% dalam membantu mengungkapkan emosi peserta didik.

Layanan konseling individu dengan teknik *art therapy* merupakan salah satu layanan yang mampu membantu mengungkapkan emosi peserta didik. Peningkatan tersebut bisa terjadi karena terdapat kesadaran dalam diri peserta didik setelah diberikan konseling dan melakukan pengungkapan emosinya melalui menggambar. Peserta didik menjadi lebih paham dengan dirinya sendiri, lebih bisa bersikap asertif, lebih empati kepada temannya, dan dapat menyikapi bagaimana cara mengungkapkan emosinya. Peserta didik yang tadinya bingung untuk bercerita kepada siapa karena kelima peserta didik tersebut tinggal di pondok pesantren sehingga kalau ingin bercerita ke orang tua harus menunggu ataupun memiliki teman yang nyaman bercerita tetapi jaraknya jauh dan jarang bertemu mereka bisa mengungkapkan emosinya melalui kertas bisa dengan menggambar, mewarnai, ataupun menuliskan ceritanya di buku khusus.