

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut : kedua kelompok penelitian, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen merupakan siswa yang keseluruhannya memiliki skor rendah emosi positif pada hasil *pretest*. Hasil *pretest* ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berada pada dasar tingkatan skor yang sama. Hal ini penting dilakukan agar perubahan yang mungkin terjadi pada skor *posttest* dapat diasumsikan sebagai pengaruh dari perlakuan yang diberikan, bukan berasal dari perbedaan dasar tingkatan skor pada hasil *pretest*. Untuk itu, kedua kelompok dalam penelitian ini sudah berada pada dasar perhitungan yang sama, sehingga perubahan skor yang mungkin terjadi di kedua kelompok dapat dibandingkan.

Siswa yang dijadikan anggota kelompok kontrol dipilih 9 orang yang memiliki kategori emosi positif rendah. Sedangkan, siswa yang dijadikan anggota kelompok eksperimen dipilih 9 orang yang memiliki kategori emosi positif rendah. Hal ini juga sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada wali kelas VII.9 dan guru BK kelas VII. Setelah diberikan *art therapy* menggunakan teknik menggambar siswa berada pada kategori tinggi 4 orang dan sedang 5 orang.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing terdiri dari 9 siswa SMP Negeri 4 Bekasi, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1
Data *Pretest* dan *Posttest* Emosi Positif

Kelompok	Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi <i>Pretest</i>	Frekuensi <i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	Tinggi	$227,34 \leq X \leq 257,01$	0	4
	Sedang	$198,67 \leq X \leq 227,34$	0	5
	Rendah	$168 \leq X \leq 197,67$	9	0
Kelompok Kontrol	Tinggi	$227,34 \leq X \leq 257,01$	0	0
	Sedang	$198,67 \leq X \leq 227,34$	0	0
	Rendah	$168 \leq X \leq 197,67$	9	9
Jumlah			18	18

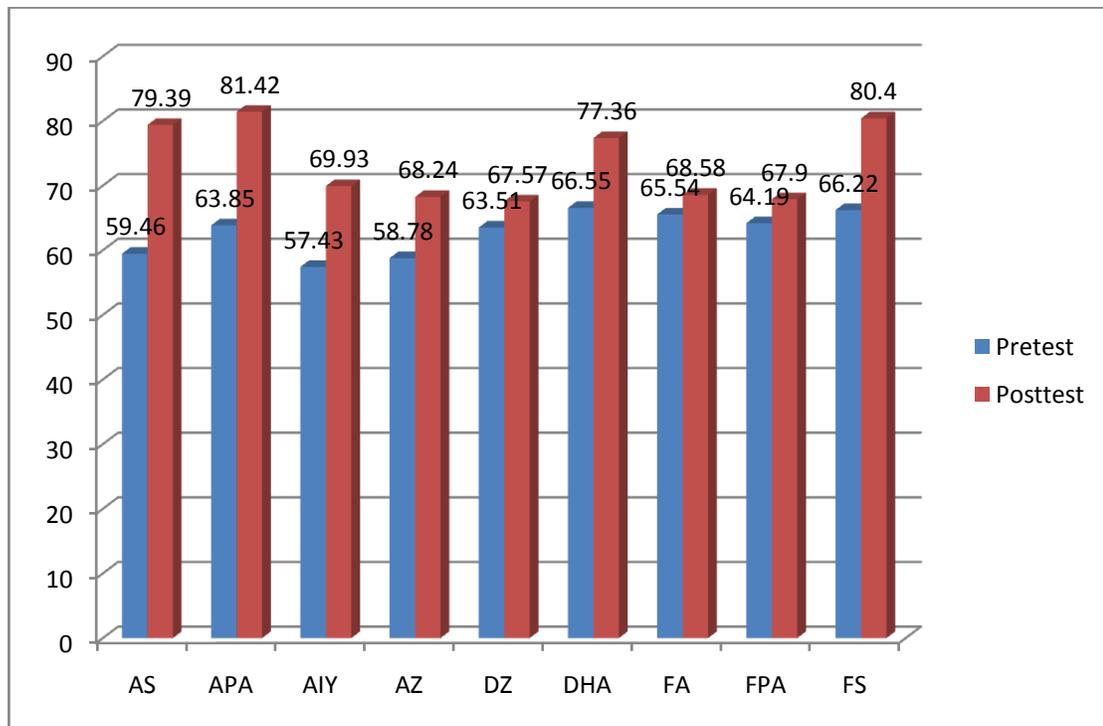
Tabel 4.2
Data Capaian Skor Emosi Positif

Kelompok	Skor Ideal	Nama	Skor				Peningkatan
			<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%	
Eksperimen	296	AS	176	59.46	235	79.39	19.93
		APA	189	63.85	241	81.42	17.57
		AN	170	57.43	207	69.93	12.50
		AZ	174	58.78	202	68.24	9.46
		DZ	188	63.51	200	67.57	4.06
		DHA	197	66.55	229	77.36	10.81
		FA	194	65.54	203	68.58	3.04
		FPA	190	64.19	201	67.90	3.71
		FS	196	66.22	238	80.40	14.18
Kontrol	296	AKA	191	64.53	189	63.85	- 0.68
		BA	193	65.20	188	63.51	- 1.69
		BAS	190	64.19	189	63.85	- 0.34
		DW	168	56.75	159	53.72	- 3.03
		FAAR	185	62.50	178	60.13	- 2.37
		HN	193	65.20	185	62.50	- 2.70
		RYL	191	64.53	191	64.53	0 (sama)
		SAP	184	62.16	182	61.49	- 0.67
		SA	188	63.51	186	62.84	- 0.67

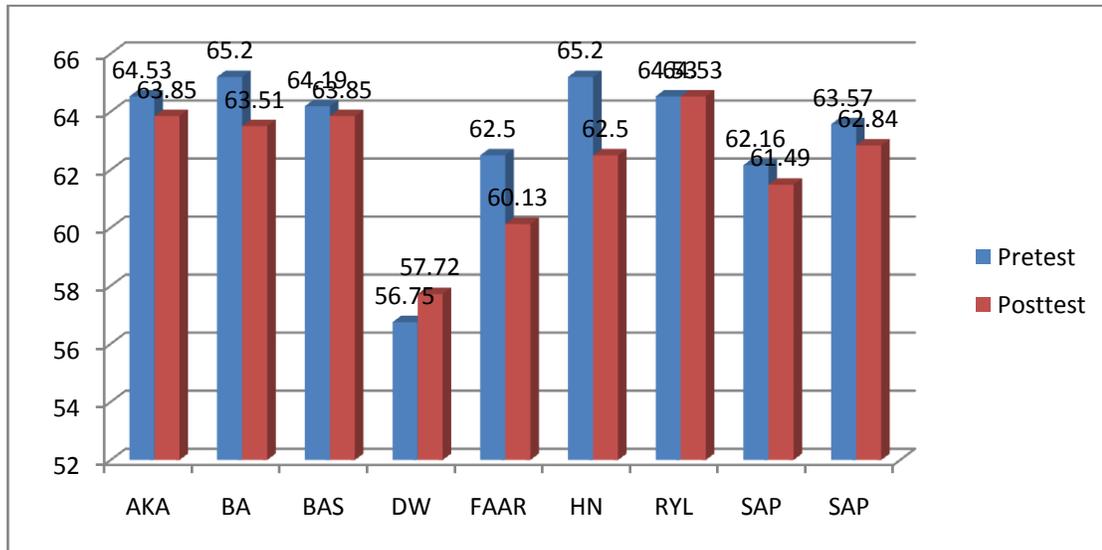
Tabel 4.3
Tabel Rata-Rata Capaian Skor

Skor Rata-Rata	Skor Ideal	Pretest	%	Posttest	%	Peningkatan
Kelompok Eksperimen	296	186	62.84	217.33	73.42	10.58
Kelompok Kontrol	296	187	63.17	183	61.82	- 1.35

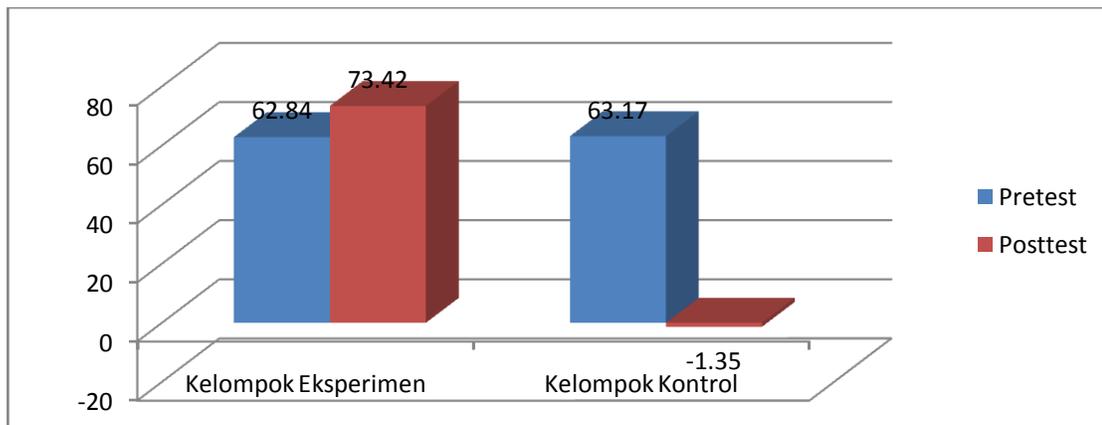
Grafik 4.1
Histogram Capaian Skor Emosi Positif Kelompok Eksperimen



Grafik 4.2
Histogram Capaian Skor Emosi Positif Kelompok Kontrol



Grafik 4.3
Histogram Rata-rata Capaian Skor Emosi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perubahan skor yang terjadi. Pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan perlakuan, seluruh anggota

berada pada kategori rendah. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan sebesar 62,84. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata rata skor meningkat 10,58 mencapai 73,42 dengan 4 siswa meningkat pada kategori tinggi, 5 siswa pada kategori sedang dan tidak terdapat siswa pada kategori rendah. Pada Kelompok kontrol, rata-rata skor *pretest* sebesar 63,17 dengan keseluruhan siswa berada pada kategori rendah. Sedangkan rata-rata skor *posttest* sebesar 61,82 di mana antara hasil *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan sebesar 1,35. Pada kelompok ini 9 siswa tetap berada di kategori rendah bahkan ada beberapa siswa yang memiliki skor *posttest* lebih rendah dari hasil *pretest*.

Jika dilihat berdasarkan masing-masing dimensi emosi positif, capaian skor pada masing-masing siswa pada kedua kelompok sebagai berikut :

1. Deskripsi capaian skor per siswa pada kelompok eksperimen
 - 1) Siswa dengan inisial AS

Tabel 4.4
Tabel capaian skor emosi positif siswa AS

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	47	58,75	63	78,75	20	Meningkat
Rasa Bangga	72	48	66,67	58	80,56	13,89	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	36	50,00	57	79,17	29,17	Meningkat
Perasaan Lega	72	45	62,50	57	79,17	16,67	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial AS mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi cinta/ kasih sayang yaitu sebesar 29.27% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi rasa bangga yaitu sebesar 13,89%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri AS yaitu ia merasa teman di kelas jarang membuatnya tertawa, ia tidak pernah nyaman saat berbagi cerita dengan teman yang sejenis, sering kesal apabila ada teman yang tidak ikut piket, jarang menolong teman yang kesusahan, tidak suka dengan teman yang dominan di kelas, selalu marah apabila ada teman yang mengganggu, jarang menciptakan suasana yang nyaman dalam bergaul, serta jarang bahagia bisa mempersembahkan keberhasilan yang dicapai untuk orang tua.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka, AS merasa setiap permasalahan yang ada pada dirinya selalu membuat emosi. Ia merasa selalu dibanding-bandingkan dengan kakaknya ketika di rumah dan jarang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, karena selalu dibeda-bedakan. Dalam kesehariannya ia merasa tidak pernah tenang jika memiliki banyak masalah, bahkan ia juga tidak mampu bercerita tentang permasalahannya kepada orang lain untuk mencari solusi.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, AS merupakan siswa yang pendiam di kelas, memiliki kelebihan dalam hal seni

seperti menggambar, kreatif dalam pelajaran SBK (Kesenian), prestasi belajarnya bagus, IQ nya tinggi, namun kurang dalam berinteraksi dengan teman-teman di kelas.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, AS dapat dengan sangat baik mengikuti proses terapi. Walaupun ia cenderung pendiam diantara teman-teman kelompoknya tapi selama proses terapi ia terlihat sangat antusias karena ia juga menyukai menggambar. AS merupakan salah satu anggota yang saat mulai menggambar, terlihat begitu menghayati setiap gambar dan permasalahan yang dibuatnya. Ia juga terlihat sangat jujur untuk mengekspresikan apa yang ada dalam pikirannya, baik dalam setiap gambar yang dibuatnya, suasana hati yang dirasakannya.

2) Siswa dengan inisial APA

Tabel 4.5
Tabel capaian skor emosi positif siswa APA

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	49	61,25	67	83,75	22,50	Meningkat
Rasa Bangga	72	48	66,67	58	80,56	13,89	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	47	65,28	57	79,17	13,89	Meningkat
Perasaan Lega	72	45	62,50	59	81,94	19,44	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial APA mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi kebahagiaan yaitu sebesar 22,50% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi rasa bangga dan cinta/ kasih sayang yaitu sebesar 13,89%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri APA yaitu ia sering cemas dengan hasil ujian, jarang bangga saat bekerja sama dengan teman di kelas, jarang percaya diri dalam memotivasi diri sendiri untuk hasil yang akan dicapai, jarang sedih saat ada teman yang tidak naik kelas, sering merasa sedih apabila tidak diajak bermain oleh teman, selalu takut untuk berinteraksi dengan lingkungan baru, jarang membantu adik dalam mengerjakan PR, tidak pernah nyaman untuk menjaga adik, serta mudah tersinggung.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka APA merasa setiap permasalahan yang ada pada diri APA membuatnya emosi. Ia pernah mengalami masalah perselisihan dengan teman, masalah dengan orang tua, dan mengalami kesulitan dalam bergaul. Dalam kehidupan sehari-hari ia sudah cukup merasa bahagia, hal yang menyebabkan ia merasa kurang bahagia biasanya karena kurang mendapatkan perhatian orang tua, kurang dihibur teman, jarang diajak main oleh teman.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, APA merupakan siswa yang baik di kelas, ia dapat berinteraksi cukup baik dengan

teman-temannya, ia adalah salah satu siswa yang memiliki prestasi belajar bagus dan masuk dalam peringkat 3 di kelas, namun ia kurang percaya diri.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, APA dapat dengan sangat baik mengikuti proses terapi. Walaupun ia cenderung pendiam di awal proses terapi diantara teman-teman kelompoknya tapi lama kelamaan ia dapat mengemukakan pendapatnya. Selama proses terapi ia terlihat sangat antusias karena menyukai menggambar. APA merupakan salah satu anggota yang saat mulai menggambar, terlihat begitu menghayati setiap gambar dan permasalahan yang dibuatnya. Ia juga terlihat sangat jujur untuk mengekspresikan apa yang ada dalam pikirannya, baik dalam setiap gambar yang dibuatnya sampai suasana hati yang dirasakannya.

3) Siswa dengan inisial ANW

Tabel 4.6
Tabel capaian skor emosi positif siswa ANW

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	47	58,75	54	67,50	8,75	Meningkat
Rasa Bangga	72	39	54,17	46	63,89	9,72	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	39	54,17	53	73,61	20,44	Meningkat
Perasaan Lega	72	45	62,50	54	75	12,50	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial ANW mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi cinta/ kasih sayang yaitu sebesar 20,44% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi kebahagiaan yaitu sebesar 8,75%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri ANW ialah selalu iri apabila mendapatkan nilai rendah dibandingkan dengan teman kelas, teman di kelas jarang membuatnya tertawa, tidak senang ketika bisa membantu teman yang tidak mengerti pelajaran tertentu, selalu sedih ketika tidak dapat meraih nilai yang tinggi, tidak pernah sedih jika ada teman yang tidak naik kelas, jarang berkata jujur ketika salah, selalu sedih apabila tidak diajak bermain oleh teman, jarang nyaman ketika bisa berbagi cerita dengan teman dekat, tidak pernah kagum dengan kepintaran teman, tidak pernah memiliki teman yang ada saat sedih, dan mau menang senang sendiri.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka ANW merasa setiap permasalahan yang ada pada diri ANW membuatnya emosi. Ia pernah mengalami masalah dengan teman terutama dalam hal berkomunikasi, karena jarang berinteraksi dan bermain dengan teman-temannya. Sehingga membuat ANW merasa tidak memiliki teman dan merasa dijauhi oleh teman-temannya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, ANW merupakan siswa yang kurang berinteraksi dengan teman-temannya di kelas,

memiliki pengetahuan dan belajar yang rendah, serta kurang dapat mengontrol emosinya.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, ANW dapat dengan baik mengikuti proses terapi. Ia terlihat semangat, siap dan tepat waktu setiap sesi pertemuan. Selama proses terapi ia terlihat sangat antusias karena ia juga menyukai menggambar. Walaupun untuk memulai menggambar ia cenderung lama memulainya karena harus berpikir, berandai-andai, dan berimajinasi terlebih dahulu. Pada saat pertemuan keempat yaitu sedang proses menggambar, siswa yang bernisial FA mengganggu ANW, ANW mudah emosi dan tidak dapat mengontrol emosinya, hal ini dapat terlihat saat FA mengganguya ia tidak segan untuk memukul FA dan marah-marah, tidak lama kemudian ia menangis karena kesal dengan FA yang mengganguya.

4) Siswa dengan inisial AZ

Tabel 4.7
Tabel capaian skor emosi positif siswa AZ

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	50	62,50	53	66,25	3,75	Meningkat
Rasa Bangga	72	42	58,33	47	65,28	6,95	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	44	61,11	51	70,83	9,72	Meningkat
Perasaan Lega	72	38	52,78	51	70,83	18,05	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial AZ mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan tertinggi terdapat pada perasaan lega yaitu sebesar 18,05% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi kebahagiaan yaitu sebesar 3,75%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri AZ ialah teman di kelas tidak pernah membuat tertawa, jarang membantu teman yang tidak mengerti pelajaran tertentu, jarang sedih ketika ada teman yang tidak naik kelas, tidak percaya diri saat guru mengajar mengajukan pertanyaan kepadanya, jarang memiliki teman saat sedih, dan jarang menghibur teman saat mengalami kesusahan.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka AZ merasa setiap permasalahan yang ada pada diri AZ membuatnya emosi. Ia seringkali mengalami masalah dengan temannya, baik itu saat bermain maupun saat belajar. Perbedaan pendapat dan saling mengejek antara satu dengan yang lainnya yang menjadi permasalahan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, AZ merupakan siswa yang baik di kelas, bisa berinteraksi dengan teman-temannya, akan tetapi ia kurang dalam belajar dan di kelas sering di *bully* atau diejek oleh teman-temannya.

Selama proses *art therapy* dengan teknik menggambar, AZ dengan baik mengikuti proses terapi. Ia terlihat semangat dan tepat waktu setiap sesi

pertemuan. Selama proses terapi ia terlihat sangat antusias karena menyukai menggambar. Ketika proses menggambar ia selalu menutupi gambarnya dengan tangan, walaupun pada akhirnya ia memberitahukan hasil gambar kepada peneliti. Ia cenderung banyak diam dan malu untuk bertanya dan terlihat tegang saat proses menggambar berlangsung. Pada sesi berikutnya selama proses ini berlangsung AZ terlihat sedikit-demi sedikit bisa belajar untuk bisa terbuka dengan teman-temannya, sering tersenyum, dan tidak tegang ekspresi wajahnya.

5) Siswa dengan inisial DZ

Tabel 4.8
Tabel capaian skor emosi positif siswa DZ

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	51	63,75	52	65	1,25	Meningkat
Rasa Bangga	72	41	56,94	45	62,50	5,56	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	51	70,83	52	72,22	1,39	Meningkat
Perasaan Lega	72	45	62,50	51	70,83	8,33	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial DZ mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi perasaan lega yaitu sebesar 8,33% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi kebahagiaan yaitu sebesar 1,25%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri DZ ia jarang bangga saat bisa mengerjakan PR dengan kemampuannya sendiri, sering cemas dengan hasil ujian, sering kesal apabila ada teman yang tidak ikut piket di kelas, jarang percaya diri dalam memotivasi diri sendiri untuk hasil yang akan dicapai, tidak pernah sedih apabila ada teman yang tidak naik kelas, jarang menolong teman yang kesusahan, tidak merasa nyaman apabila bisa berbagi cerita dengan teman dekat, jarang memiliki teman di saat sedih, jarang menciptakan suasana yang nyaman dalam bergaul.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka DZ merasa kakaknya tidak bisa mengerti keinginannya dan tidak pernah membantunya dalam hal belajar maupun pekerjaan rumah lainnya. Hal itulah yang membuatnya merasa tidak diperhatikan dan tidak disayangi oleh kakaknya. Di sekolah juga ia kurang bisa bergaul dengan teman-teman dan hanya memiliki beberapa teman saja. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, DZ merupakan siswa yang memiliki nilai rendah, dalam hal belajar kurang memiliki prestasi, kurang bisa berinteraksi baik dengan temannya.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, DZ dapat dengan baik mengikuti proses terapi. Ia terlihat semangat dan tepat waktu setiap sesi pertemuan. Selama prosesnya untuk memulai menggambar ia membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan anggota lainnya untuk beradaptasi dan berbicara di dalam kelompok. Sebelum ia menggambar seringkali menengok

terlebih dahulu ke kiri maupun ke kanan, melihat gambar apa yang akan digambar oleh temannya. Selama proses awal menggambar ia terlihat bingung dan tegang seperti tidak memiliki imajinasi atau ide untuk memulai menggambar.

6) Siswa dengan inisial DHA

Tabel 4.9
Tabel capaian skor emosi positif siswa DHA

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	55	68,75	62	77,5	8,75	Meningkat
Rasa Bangga	72	49	68,06	53	73,61	5,55	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	50	69,44	56	77,78	8,34	Meningkat
Perasaan Lega	72	43	59,72	58	80,56	20,84	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial DHA mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi perasaan lega yaitu sebesar 10,84% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi rasa bangga yaitu sebesar 5,55%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri DHA adalah ia tidak pernah sedih ketika ada teman yang tidak naik kelas, jarang memberanikan diri menegur teman yang mencontek saat ulangan,

selalu sedih dengan teman yang pilih kasih saat bermain, jarang memiliki teman yang ada saat ia sedih, jarang nyaman ketika menjaga adik dirumah, jarang menciptakan suasana yang nyaman dalam bergaul, mudah tersinggung, sering mau menang sendiri, jarang senang apabila teman menghibur saat sedang mengalami masalah, jarang merasa kecewa kepada teman yang tidak mau saling menolong.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka DHA merasa sedih dan kesepian semenjak ibunya meninggal, sehingga ia kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Terlebih lagi ayahnya juga terlalu sibuk bekerja dan kurang memiliki banyak waktu luang untuk DHA. Tetapi dalam hal bergaul di sekolah ia cukup memiliki banyak teman karena memang ia mudah bergaul. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, DHA merupakan siswa yang mudah berinteraksi, pernah terlihat sangat sedih ketika ibunya meninggal dunia, belajarnya kurang menonjol, terkadang kurang bisa mengendalikan emosinya.

Selama proses *art therapy* dengan teknik menggambar, DHZ dapat dengan baik mengikuti proses terapi dan selalu tepat waktu setiap datang pada sesi pertemuan. Selama proses memulai menggambar ia membutuhkan waktu lebih lama karena terkadang ia harus melihat teman-temannya terlebih dahulu menggambar apa, terkadang untuk memulainya ia juga sering duduk terpisah dengan teman-teman lainnya dengan alasan agar lebih bisa konsentrasi.

7) Siswa dengan inisial FA

Tabel 4.10
Tabel capaian skor emosi positif siswa FA

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	49	61,25	53	66,25	5	Meningkat
Rasa Bangga	72	46	63,89	47	65,28	1,39	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	50	69,44	51	70,83	1,39	Meningkat
Perasaan Lega	72	49	68,06	52	72,22	4,16	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial FA mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi perasaan lega yaitu sebesar 4,16% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi rasa bangga dan cinta/ kasih sayang yaitu sebesar 1,39%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri FA adalah jarang senang apabila mendapatkan nilai tertinggi di kelas, sering senang apabila bisa mengejek teman di kelas yang berperilaku memalukan, selalu cemas dengan hasil ujian, jarang senang ketika membantu teman yang mengalami kesulitan, tidak pernah senang belajar kelompok bersama teman.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka FA merasa apabila teman-temannya itu menjengkelkan dan perlu dijahili. Sering kali ia membuat

keributan di dalam kelas dengan saling ejek-ejekan ataupun saling melempar kertas sesama temannya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, FA merupakan siswa yang bandel, sering membuat keributan di kelas, mengganggu temannya, dalam hal belajar tidak memiliki prestasi, dan kurang bisa mengendalikan emosinya.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, FA dapat dengan baik mengikuti proses terapi. Ia terlihat sangat semangat dan tepat waktu setiap datang pada sesi pertemuan. Walaupun dalam setiap sesi pertemuan ia seringkali membuat keributan dan mengganggu temannya sampai akhirnya ada teman perempuan yang sampai menangis karena di ganggu dengannya.

8) Siswa dengan inisial FPA

Tabel 4.11
Tabel capaian skor emosi positif siswa FPA

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	51	63,75	55	68,75	5	Meningkat
Rasa Bangga	72	46	63,89	46	63,89	0	Tetap
Cinta/ Kasih Sayang	72	47	65,28	50	69,44	4,16	Meningkat
Perasaan Lega	72	46	63,89	50	69,44	5,55	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial FPA mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi perasaan lega yaitu

sebesar 5,55% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi cinta/ kasih sayang yaitu sebesar 4,16%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri FPA adalah sering cemas dengan hasil ujian, jarang senang saat mengikuti pelajaran, sering kesal apabila ada teman yang tidak ikut piket di kelas, jarang percaya diri dalam memotivasi diri sendiri untuk hasil yang akan dicapai, selalu sedih ketika tidak dapat meraih nilai yang tinggi, jarang berkata jujur apabila salah, jarang memiliki teman yang ada saat sedih.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka FPA merasa bermain itu adalah hal sangat mengasikkan dan membuat dirinya selalu senang atau riang. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, FPA merupakan siswa yang tidak bisa diam di kelas, dalam hal berinteraksi sangat baik, suka membuat keberisikan di kelas, hasil belajarnya kurang, sering terlihat marah-marah dengan temannya, dan kurang bisa mengontrol emosinya.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, FPA dengan baik mengikuti proses terapi walaupun selama kegiatan ini berlangsung sebelum di mulai terlihat ia kurang bersemangat. Selama prosesnya seringkali ia membuat keributan dalam kelompok dan mengganggu temannya. dalam memulai menggambar ia cenderung kurang bersemangat dan membutuhkan waktu yang lebih lama karena terkadang ia harus melihat teman-temannya terlebih dahulu menggambar apa. Akan tetapi pada akhirnya ia terbiasa untuk

mulai gambar dengan cara bersungguh-sungguh dan berusaha tidak mengganggu temannya.

9) Siswa dengan inisial FS

Tabel 4.12
Tabel capaian skor emosi positif siswa FS

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	57	71,25	60	75	3,75	Meningkat
Rasa Bangga	72	44	61,11	61	84,72	23,61	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	49	68,06	61	84,72	16,65	Meningkat
Perasaan Lega	72	46	63,89	56	77,78	13,89	Meningkat

Berdasarkan data di atas, siswa dengan inisial FS mengalami peningkatan pada skor emosi positif dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Peningkatan tertinggi terdapat pada dimensi rasa bangga yaitu sebesar 23,61% sedangkan peningkatan terendah terdapat pada dimensi kebahagiaan yaitu sebesar 3,75%.

Berdasarkan hasil instrumen perilaku emosi positif yang rendah pada diri FS ia jarang senang apabila mendapatkan nilai tertinggi di kelas, selalu iri apabila mendapatkan nilai rendah dibandingkan dengan teman kelas, sering cemas dengan hasil ujian, jarang berkata jujur apabila salah, jarang memiliki

teman saat sedih, tidak suka dengan teman yang dominan di kelas, selalu marah apabila ada teman yang mengganggu, dan mudah tersinggung.

Berdasarkan hasil angket pertanyaan terbuka FS merasa kurang mendapatkan perhatian dirumah, baik itu dari orang tua maupun dari kakaknya. Karena ia sering dimarahi oleh orang tuanya walaupun tidak memiliki kesalahan. Hal tersebut menjadikan FS sering membuat keributan dan sering menjahili teman-temannya di kelas. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali kelas, FS termasuk siswa yang tidak bisa diam di kelas, suka membuat keberisikan di kelas, dalam hal berinteraksi sangat baik.

Selama proses *art therapy* dengan menggambar, FS dapat dengan sangat baik mengikuti proses terapi. Ia sangat aktif dan berani mengemukakan pendapatnya. Selama proses terapi ia terlihat sangat antusias karena ia menyukai menggambar. FS merupakan salah satu anggota yang saat mulai menggambar, terlihat begitu menghayati setiap gambar dan permasalahan yang dibuatnya.

2. Deskripsi capaian skor per siswa pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) yaitu :

1) Siswa dengan inisial AKA

Tabel 4.13
Tabel capaian skor emosi positif siswa AKA

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	61	76,25	50	62,50	-13,75	Menurun
Rasa Bangga	72	50	69,44	49	68,05	-1,39	Menurun
Cinta/ Kasih Sayang	72	46	63,89	41	56,94	-6,95	Menurun
Perasaan Lega	72	34	47,22	49	68,06	20,84	Meningkat

2) Siswa dengan inisial BA

Tabel 4.14
Tabel capaian skor emosi positif siswa BA

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	49	61,25	54	67,50	6,25	Meningkat
Rasa Bangga	72	50	69,44	49	68,06	-1,38	Menurun
Cinta/ Kasih Sayang	72	47	65,28	42	58,33	-6,95	Menurun
Perasaan Lega	72	47	65,28	43	59,72	-5,56	Menurun

3) Siswa dengan inisial BAS

Tabel 4.15
Tabel capaian skor emosi positif siswa BAS

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	54	67,50	54	67,50	0	Tetap
Rasa Bangga	72	45	62,50	48	66,67	4,17	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	44	61,11	43	59,72	-1,39	Menurun
Perasaan Lega	72	47	65,28	44	61,11	-4,17	Menurun

4) Siswa dengan inisial DW

Tabel 4.16
Tabel capaian skor emosi positif siswa DW

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	47	58,75	45	56,25	-2,5	Menurun
Rasa Bangga	72	36	50	39	54,17	4,17	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	45	62,50	39	54,17	-8,33	Menurun
Perasaan Lega	72	40	55,56	36	50	-5,56	Menurun

5) Siswa dengan inisial FAAR

Tabel 4.17
Tabel capaian skor emosi positif siswa FAAR

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	44	55	56	70	15	Meningkat
Rasa Bangga	72	36	50	41	56,94	6,94	Meningkat
Cinta/ Kasih Sayang	72	47	65,28	41	56,94	-8,34	Menurun
Perasaan Lega	72	58	80,56	40	55,56	-25	Menurun

6) Siswa dengan inisial HN

Tabel 4.18
Tabel capaian skor emosi positif siswa HN

Dimensi	Skor Ideal	Pretes		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	47	58,75	47	58,75	0	Tetap
Rasa Bangga	72	47	65,28	45	62,50	-2,78	Menurun
Cinta/ Kasih Sayang	72	49	68,06	45	62,50	-5,56	Menurun
Perasaan Lega	72	50	69,44	48	66,67	-2,77	Menurun

7) Siswa dengan inisial RYL

Tabel 4.19
Tabel capaian skor emosi positif siswa RYL

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	51	63,75	53	66,25	2,5	Meningkat
Rasa Bangga	72	41	56,94	40	55,56	-1,38	Menurun
Cinta/ Kasih Sayang	72	55	76,39	53	73,61	-2,78	Menurun
Perasaan Lega	72	44	61,11	45	62,50	1,39	Meningkat

8) Siswa dengan inisial SAP

Tabel 4.20
Tabel capaian skor emosi positif siswa SAP

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	50	62,50	51	63,75	1,25	Meningkat
Rasa Bangga	72	50	69,44	47	65,28	-4,16	Menurun
Cinta/ Kasih Sayang	72	45	62,50	45	62,50	0	Tetap
Perasaan Lega	72	39	54,17	39	54,17	0	Tetap

9) Siswa dengan inisial SA

Tabel 4.21
Tabel capaian skor emosi positif siswa SA

Dimensi	Skor Ideal	Pretest		Posttest		Keterangan	
		Skor	(%)	Skor	(%)	Gain	
Kebahagiaan	80	49	61,25	51	63,75	2,5	Meningkat
Rasa Bangga	72	46	63,89	45	62,50	-1,39	Menurun
Cinta/ Kasih Sayang	72	48	66,67	46	63,89	-2,78	Menurun
Perasaan Lega	72	45	62,50	44	61,11	-1,39	Menurun

Secara keseluruhan, capaian skor pada kelompok kontrol jika dilihat dari perbandingan skor *pretest* – *posttest* pada masing-masing siswa di setiap dimensi emosi positif tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebagian besar mengalami penurunan di setiap dimensi dan yang lainnya menunjukkan skor tetap serta sedikit yang mengalami peningkatan skor.

B. Proses Pelaksanaan *Art Therapy* dengan Teknik Menggambar

Art Therapy dengan teknik menggambar ini bertujuan untuk meningkatkan emosi positif siswa kelompok eksperimen. Mereka belajar menyelesaikan sebuah masalah melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Terapi ini akan dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan sesuai dengan kebutuhan terapi. Persiapan pelaksanaan terapi dimulai dari pemberian *pretest*, pembentukan kelompok terapi dan perencanaan jadwal pertemuan di setiap sesi terapi. Jumlah sesi dan waktu di setiap sesinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan terapi.

Pada penelitian ini, *art therapy* dengan teknik menggambar akan diberikan kepada sembilan konseli pada kelompok eksperimen, yaitu AS, APA, AN, AZ, DZ, DHA, FA, FPA, dan FS. Sesuai dengan perencanaan tersebut, proses *art therapy* dengan teknik menggambar dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Sesi satu

Pertemuan pertama merupakan tahapan untuk orientasi kelompok dan eksplorasi situasi perasaan anggota dalam kelompok. Tahap ini, dimulai oleh peneliti dengan ucapan salam dan selamat datang sebagai bentuk penerimaan terhadap seluruh anggota yang sepenuhnya sudah hadir dalam sesi ini. Pertama-tama peneliti menanyakan kabar dan kondisi kesehatan anggota. Seluruh anggota mengungkapkan bahwa kabarnya baik dan sehat. Setelah itu menanyakan suasana hati setiap anggota kelompok, hasilnya ada yang suasana hatinya lagi senang, sedih, kesal, dan lain sebagainya. Selain itu peneliti memastikan seluruh anggota sudah dalam posisi duduk yang nyaman.

Setelah semua anggota siap, peneliti melakukan perkenalan dengan anggota kelompok dan semua anggota diminta untuk mengisi angket identitas diri serta angket terkait dengan pertanyaan emosi positif. Kemudian, peneliti menjelaskan beberapa hal seperti apa itu *art therapy* dengan teknik menggambar, tujuannya, asas-asas, tata cara pelaksanaannya, dan aturan yang akan disepakati bersama. Setelah berdiskusi, seluruh anggota kelompok menyepakati aturan-aturan selama proses *art therapy* dengan teknik menggambar berlangsung. Aturan tersebut yaitu :

- a. Setiap anggota harus bisa menjaga rahasia apapun yang dibicarakan di dalam kelompok.
- b. Setiap anggota harus saling menghargai satu sama lain.

- c. Tidak boleh menertawakan hasil gambar yang telah dibuat oleh masing-masing anggota.
- d. Tidak boleh mencela/ mencaci saat seseorang sedang menggambar.

2. Sesi dua

Pada sesi ini di mulai dengan membangun hubungan yang lebih dekat agar anggota kelompok merasa benar-benar nyaman berada dalam kelompok. Peneliti kembali mencairkan suasana dengan mengajak seluruh anggota melakukan permainan/ *ice breaking* untuk membangun *rapport* sesama anggota kelompok agar saling terbuka dan mengenal satu sama lain.

Permainan yang digunakan adalah permainan yang berkaitan dengan individu dan kelompok. Permainan yang berkaitan dengan individu adalah bermain “teka-teki” dan “rantai nama” sedangkan yang berkaitan dengan kelompok adalah bermain “lempar bola” dalam bentuk kelompok. Permainan ini memberi kesempatan masing-masing anggota mengenal lebih jauh setiap anggota kelompok.

3. Sesi Tiga

Pada sesi ini peneliti memulai dengan bertanya suasana hati setiap anggota kelompok dan memastikan apakah setiap anggota sudah merasa nyaman berada dalam kelompok. Peneliti memberikan kesempatan kepada anggota untuk tidak memaksakan diri berada dalam kelompok. Hasilnya,

seluruh anggota kelompok bersedia melanjutkan sesi. Hal ini berarti anggota kelompok sudah merasa nyaman berada di kelompok.

Sebelum masuk ke tahap selanjutnya, pada sesi ini, peneliti memberikan apresiasi mengenai permasalahan dalam hidup. Tujuannya adalah untuk mengedukasi anggota bahwa setiap kehidupan individu tidak akan luput dari permasalahan. Permasalahan yang ada harus dihadapi dan kita perlu belajar bagaimana menghadapi permasalahan yang sedang kita alami sehingga bisa selesai dan tidak mengganggu diri kita. Cara ini bertujuan untuk mengarahkan anggota untuk memulai melihat kembali pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang sangat mengganggu anggota sampai dengan saat ini.

Proses *art therapy* dengan teknik menggambar di mulai dengan anggota kelompok mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk memulai menggambar. Kemudian masuk pada tahap latihan pemanasan awal menggunakan 2 metode *Chasey* dan *Tn. Squiggle*. Anggota kelompok mempersiapkan alat tulis yang diperlukan untuk memulai menggambar dengan cara latihan terlebih dahulu, seperti mencoret-coret atau membuat garis-garis sesukannya.

Pada saat tahapan ini dimulai awalnya masih terlihat anggota yang merasa bingung untuk memulai melakukan pemanasan awal ini. Setelah dijelaskan oleh peneliti beberapa anggota sudah mulai mengerti dan

mencoba melakukan latihan pemanasan awal dengan *mood/* suasana hati hari ini.

4. Sesi Keempat

Pada sesi ini peneliti memulai dengan bertanya suasana hati setiap anggota kelompok. Peneliti menggunakan ruangan kelas 9 untuk melaksanakan proses *art therapy* dengan teknik menggambar. Sebelum sesi dimulai, peneliti mempersiapkan ruangan dimulai dari posisi duduk melingkar, posisi lcd, laptop dan *speaker*. Peneliti mempersiapkan musik-musik instrumental untuk menciptakan suasana yang nyaman bagi seluruh anggota. Setelah seluruh kelengkapan sudah siap, peneliti memulai sesi.

Pertemuan kali ini adalah melakukan latihan pemanasan untuk membantu anggota kelompok berkontrak dengan perasaannya. Peneliti memfokuskan diri pada perasaan anggota dengan cara membantu anggota untuk merasakan apa yang dialami tubuhnya. Peneliti melakukan relaksasi :

1. "Pejamkan matamu" dan "perhatikan apa yang dirasakan tubuhmu".
2. "Perhatikan bahu kamu menyandar ke meja, seperti apa rasanya?"
3. "Dapatkah kamu merasakan kakimu menapak di lantai?"
4. "Dimana tempat yang membuatmu paling nyaman."
5. "Bagaimana perasaanmu berada di tempat tersebut?"
6. "Berdirilah pejamkan matamu dan sentuh langit-langit, bagaimana rasanya berdiri tegak dan menyentuh langit-langit."

Setelah peneliti melakukan relaksasi anggota diberikan pertanyaan relaksasi tersebut. berikut adalah hasilnya :

Tabel 4.22
Tabel hasil relaksasi

No Pertanyaan Siswa	1	2	3	4	5	6
AS	Kesal	Nyaman	Iya	Rumah	Tenang	Nyata
APA	Tenang	Tenang, Nyaman	Iya	Pemandangan pegunungan dan desa	Sejuk, tenang	Nyata, rileks
AN	Kesal beberapa menit kemudian tenang	Rileks	Iya	Pegunungan	Senang, nyaman	Nyata semuanya ada.
AZ	Rileks	Nyaman	Iya	Pegunungan, pantai dan hutan	Senang, bahagia	Nyata
DZ	Sunyi	Nyaman	Iya	Pegunungan	Tenang	Tenang
DHA	Hening	Rileks	Iya	Pegunungan	Senang	Nyata, tenang
FA	Sunyi	Nyaman	Iya	Bermain bersama teman-teman	Bahagia, Tenang	Biasa saja
FPA	Rileks,	Tenang	Iya	Pantai di sore hari	Bahagia, senang	Nyata
FS	Rileks, senang, nyaman	Rileks, nyaman	Iya	Pantai di malam hari	Tenang, Nyaman	Nyata

Setelah melakukan relaksasi anggota yang berinisial AS membuat gambar tentang pembunuhan di mana ia dalam kondisi kesal dengan seseorang dan bermaksud ingin membunuh orang tersebut. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya kesal, tetapi setelah melakukan relaksasi dengan latihan pemanasan untuk berkontrak dengan perasaan suasana hatinya berubah menjadi senang rasa kesal kepada

temannya pun hilang. Anggota yang berinisial APA membuat gambar tentang pemandangan pegunungan dan desa di mana ia sedang menikmati pemandangan bersama orang yang disayanginya. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya *geregetan* dan kesal, tetapi setelah melakukan relaksasi ini suasana hatinya berubah menjadi tenang rasa *geregetan* dan kesal kepada temannya pun hilang.

Anggota yang berinisial AN membuat gambar tentang pemandangan pegunungan di mana ia sedang menikmati pemandangan bersama keluarganya. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya kesal dan marah, tetapi setelah melakukan relaksasi ini suasana hatinya berubah menjadi senang rasa kesal dan marah kepada temannya pun hilang; AZ membuat gambar tentang pemandangan pegunungan, pantai dan hutan dimana ia sedang menikmati pemandangan yang sejuk bersama keluarganya. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya senang sampai selesai proses relaksasi suasana hatinya pun bertambah menjadi lebih senang dan bahagia.

Kemudian anggota yang berinisial DZ dan DHA membuat gambar dan memiliki suasana hati yang sama, yaitu gambar pemandangan pegunungan dimana mereka sedang menikmati pemandangan yang sejuk bersama keluarga dan teman-temannya. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya senang sampai selesai proses relaksasi suasana hatinya pun bertambah menjadi lebih senang dan bahagia; FA membuat gambar ia

sedang bermain bersama teman-teman di rumahnya. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya biasa saja dan lagi kesal, tetapi setelah melakukan relaksasi suasana hatinya berubah menjadi senang, rasa kesal kepada temannya pun hilang.

Anggota kelompok yang berinisial FPA membuat gambar tentang pemandangan pantai sore hari di mana ia sedang jalan-jalan bersama keluarganya. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya cemas, tetapi setelah melakukan relaksasi dengan latihan pemanasan untuk berkontrak dengan perasaan suasana hatinya berubah menjadi senang rasa cemasnya pun hilang. FS membuat gambar tentang pemandangan pantai di malam hari di mana ia sedang menikmati sejuknya suasana pantai di malam hari sendiri agar bisa merasakan ketenangan. Sebelum melakukan terapi dalam sesi ini suasana hatinya cemas dan sedih, tetapi setelah melakukan relaksasi suasana hatinya berubah menjadi senang rasa cemas dan sedihnya pun hilang.

5. Sesi Kelima

Pembukaan sesi digunakan peneliti untuk menanyakan kabar setiap anggota. Tidak semua anggota di awal berada dalam suasana hati/ *mood* yang baik. Pertemuan pada sesi ini adalah anggota kelompok memulai menggunakan teknik menggambar dan memilih topik yang bermanfaat untuk menggambar, di mana topik yang dipilih anggota kelompok masing-masing

diharapkan dapat bermanfaat untuk mengeksplorasi bagaimana setiap anggota merasa ketika mereka melibatkan dirinya sendiri ke dalam gambar tersebut. Pemilihan topik yang di instruksikan diantaranya adalah membuat gambar ketika masih bayi; membuat gambar ekspresi wajah ketika marah; membuat gambar ekspresi ketika sedih; membuat ekspresi wajah ketika senang, bahagia, rasa lega, rasa bangga, dan rasa cinta/ kasih sayang; gambar tentang cita-cita; dan gambar-gambar lainnya. Setiap anggota juga boleh menambahkan gambar yang dibuatnya di luar dari pemilihan topik yang sudah ditentukan.

Pada sesi ini AS memilih untuk menggambar ekspresi wajah ketika marah; APA memilih untuk menggambar cita-cita ingin menjadi dokter; AN memilih untuk menggambar ekspresi marah dan sedih; AZ memilih untuk menggambar ekspresi wajah ketika sedih; DZ memilih untuk menggambar ekspresi wajah ketika sedih; DHA memilih untuk menggambar cita-cita ingin menjadi polisi; FA memilih untuk menggambar ekspresi wajah ketika marah; FPA memilih untuk menggambar ekspresi wajah ketika marah; dan FS memilih untuk menggambar cita-cita ingin menjadi dosen.

Pada saat proses menggambar semua anggota terlihat menggambar dengan sangat antusias dan menghayati setiap gambar yang dibuatnya. Hal ini terlihat tidak ada anggota kelompok yang saling mengganggu satu sama lain dan fokus dengan gambar yang dibuatnya. Sebagai contoh AS saat ia menggambar ekspresi wajah ketika marah, ekspresi wajahnya cenderung

seperti mengkeruti kedua alisnya, dan terlihat memegang pensil dengan sangat kencang, AN saat ia menggambar ekspresi marah dan sedih, ekspresi wajahnya cenderung terlihat mengkeruti kedua alisnya, cemberut, lama-kelamaan kepalanya menunduk dengan ekspresi wajah sedih.

Setelah selesai menggambar anggota kelompok diberikan instruksi bahwa hasil menggambarnya akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

6. Sesi Keenam

Pembukaan pada sesi ini dimulai dengan menanyakan kabar setiap anggota dan suasana hati/ *mood* yang dirasakan. Sebelum masuk ke tahap inti peneliti menegaskan kepada semua anggota untuk fokus, menjaga asas kerahasiaan, menghargai ketika ada yang berbicara dan tidak ada yang berbuat keributan karena di tahap ini merupakan tahap inti di mana semua anggota kelompok menceritakan gambar yang sudah dibuatnya pada sesi sebelumnya. Setelah anggota kelompok memahami apa yang diinstruksikan maka peneliti masuk pada pembahasan terkait dengan gambar yang telah dibuat pada sesi sebelumnya. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat mengeksplorasi hubungan antar-bentuk dengan memperhatikan kedekatan beberapa bentuk terhadap yang lain atau jarak antara beberapa bentuk dengan yang lain. Peneliti juga menggunakan pernyataan umpan balik untuk mendorong anggota membicarakan makna yang digambarkan.

AS pada sesi sebelumnya menggambar ekspresi wajah ketika marah dan gambar orang sedang mendengarkan musik. Menurut AS, ia sering mengalami kesal terhadap teman, jarang memberikan kasih sayang dan perhatian kepada orang lain, merasa dirinya sulit berinteraksi dengan teman-teman di kelas misalnya merasa teman di kelas jarang membuat tertawa, tidak pernah nyaman saat berbagi cerita dengan teman, tidak pernah membantu saat teman mengalami kesulitan seperti membantu teman yang tidak mengerti pelajaran, tidak pernah menghibur teman yang sedang sedih, jarang bahagia memiliki banyak teman, tidak memiliki teman yang ada saat sedih, selalu marah apabila ada teman yang mengganggu.

AS juga menceritakan keadaan di rumah bersama keluarga yang terjalin tidak harmonis, di mana ia tidak terlalu dekat dengan orang tua dan lebih dekat dengan kakaknya. Orang tua selalu membandingkan dirinya dengan kakaknya. Pada saat ia menceritakan isi gambar yang telah dibuatnya perlahan kepalanya mulai menunduk ke bawah dan matanya pun mulai berkaca-kaca seperti ingin menangis. Peneliti mulai menepuk bahunya dan membuat dirinya agar merasa lebih nyaman terlebih dahulu, tidak memaksanya untuk menceritakan lebih lanjut. Setelah beberapa menit ia mulai kembali menceritakan isi dari gambar yang dibuatnya.

Ia menceritakan bahwa merasa sedih dan tertekan karena tidak mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya, ia merasa selalu sendiri dan tidak memiliki teman, teman-temannya tidak mau bermain dengannya, ia juga

merasa tidak pernah mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang lain termasuk dari keluarganya, hal inilah yang membuatnya sering sedih dan menimbulkan marah dalam dirinya bahkan karena kemarahannya terkadang membuatnya kesal. Ia juga menyadari bahwa dirinya sulit untuk memberikan perhatian dan kasih sayang kepada orang lain karena ia merasa tidak perlu memberikan perhatian, bantuan kepada orang lain karena orang lain juga tidak pernah membantunya. Dengan keadaan seperti ini membuatnya sangat tertekan dimana ia tidak memiliki teman untuk berbagi baik di rumah maupun di sekolah.

Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok orang yang sedang mendengarkan musik dengan *headshet*, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat tidak mendapatkan kebahagiaan, kasih sayang dan perhatian dari orang lain ia berusaha untuk mencoba mendengarkan musik agar rasa kesal, marah dan sedih dalam dirinya hilang. Karena dengan mendengarkan musik hati dan perasaannya menjadi lebih tenang.

APA pada sesi sebelumnya menggambar cita-cita ingin menjadi dokter dan gambar sosok seseorang, yaitu ibunya. Menurut APA ia sering mengalami ketidaknyamanan pada dirinya seperti tidak memiliki percaya diri terutama dalam memotivasi diri untuk hasil yang akan dicapai dan bertanya kepada guru, sering cemas dengan hasil ujian, jarang puas dengan prestasi belajar yang baik yang akan membahagiakan orang tua, merasa sedih

karena takut tidak bisa seperti kakaknya yang menurutnya sudah berhasil membahagiakan orang tuanya. Ketika ia mendapatkan nilai yang kurang bagus ia sering murung dan sedih karena teringat dengan orang tua. Terkadang hal ini mengganggu aktivitasnya seperti ia menjadi sulit untuk berkonsentrasi dan menjadi *down*. Ia merasa tertekan dengan keadaan seperti ini karena ia khawatir tidak dapat membahagiakan orang tuanya.

Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya ia seringkali menundukkan kepalanya dan sesekali mencoba menghela nafas, air matanya menetes namun tetap berusaha untuk lebih kuat.

Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok seorang yaitu Ibunya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasa tidak nyaman dengan dirinya ia berusaha untuk mencoba mengingat sosok Ibunya yang selalu ada buatnya, ia ingin merawat Ibunya sendiri ketika cita-cita menjadi seorang dokter tercapai.

ANW pada sesi sebelumnya menggambar ekspresi wajah ketika marah dan sedih serta menggambar dirinya sendiri beserta hewan peliharaannya. Menurut ANW ia seringkali tidak mendapatkan kasih sayang dari orang disekitarnya misalnya orang tua yang jarang memberikan perhatian, teman yang tidak ada di saat ia membutuhkan, teman di kelas jarang membuatnya tertawa. Hal ini menyebabkan ia takut untuk berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya, membuatnya mudah emosi misalnya selalu marah apabila ada teman yang mengganggu, dan sebaliknya ia pun merasa

dirinya sulit untuk memberikan kasih sayang dan perhatian kepada orang lain misalnya tidak senang jika membantu sesama teman, selalu sedih apabila tidak diajak bermain oleh teman, jarang nyaman ketika bisa berbagi cerita dengan teman dekat. Hal yang paling membuatnya sedih adalah saat teman dekatnya jarang ada ketika ia membutuhkan, merasa sedih dan tidak mendapatkan kasih sayang serta perhatian dari teman dekatnya karena merasa teman dekatnya sudah melupakannya karena memiliki teman baru.

Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya ia seringkali menundukkan kepalanya dan lama-kelamaan air matanya menetes sambil menutupi wajahnya dengan kedua tangannya.

Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok dirinya dan binatang peliharaannya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasakan tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua maupun dari teman dekatnya ia berusaha untuk menenangkan dirinya dengan cara menyendiri atau bermain dengan binatang peliharaannya.

AZ pada sesi sebelumnya menggambar ekspresi wajah ketika sedih dan gambar sosok seseorang yaitu adik. Menurut AZ ia sering merasa sedih dan tidak nyaman berada di kelas karena sering di *bully* oleh teman-temannya. Hal ini membuat dirinya tertekan dan tidak pernah tenang/nyaman ketika berada di kelas sehingga membuatnya sulit untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Ia merasa sangat sedih karena tidak memiliki

teman untuk bermain hal ini lah yang menyebabkan ia merasa tidak bahagia ketika di kelas. Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat ekspresi wajahnya murung.

Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok dirinya dan adiknya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasakan tidak nyaman dengan lingkungan di sekitarnya ia berusaha untuk menenangkan dirinya dengan cara menyendiri atau bermain dengan adiknya.

DZ pada sesi sebelumnya menggambar ekspresi wajah ketika sedih. Menurut DZ ia sering mengalami ketidakbanggaan pada dirinya terutama dalam hal belajar, seperti jarang bangga saat bisa mengerjakan PR dengan kemampuannya sendiri, sering cemas dengan hasil ujian, tidak pernah senang bisa membantu teman yang tidak mengerti pelajaran tertentu, jarang percaya diri dalam memotivasi diri sendiri untuk hasil yang akan dicapai, jarang bahagia ketika orang lain membutuhkan, selalu marah apabila ada teman yang mengganggu, jarang menciptakan suasana yang nyaman dalam bergaul, sering sedih karena takut tidak bisa mendapatkan hasil ujian di atas rata-rata dan takut remedial. Ketika ia mendapatkan nilai yang kurang memuaskan pun ia sering murung dan sedih karena teringat dengan orang tua. Ia juga takut menjadi bahan ejekan teman-teman di kelasnya. Terkadang hal ini mengganggu aktivitasnya sehingga ia merasa tertekan dengan keadaan seperti ini.

Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya ia seringkali menundukkan kepalanya dan sesekali mencoba menghela nafas, dan menahan air matanya. Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok seorang yaitu Ibu dan temannya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasa tidak bangga dengan dirinya ia berusaha untuk mencoba mengingat sosok Ibunya yang selalu ada buatnya dengan cara bercerita dengan Ibunya agar perasaannya menjadi tenang.

DHA pada sesi sebelumnya menggambar cita-cita ingin menjadi polisi dan ekspresi wajah sedih. Menurut DHA ia sering mengalami ketidakbahagiaan dan jarang mendapatkan perhatian/ kasih sayang dari orang tua terutama dari sosok Ibunya yang sudah meninggal dunia, ia pun jarang mendapatkan perhatian/ kasih sayang dari kakak maupun teman-temannya. Semenjak kehilangan sosok Ibunya ia merasa sangat tertekan karena di rumah tidak ada yang memberikan perhatian kepadanya, ketika ia berbicara dengan keluarganya cenderung tidak didengarkan sehingga ia merasa sedih dan terkadang membuat dirinya melampiaskan amarahnya kepada teman di sekitarnya. Akibatnya ia jarang memiliki teman yang ada saat sedih, jarang menciptakan suasana yang nyaman dalam bergaul, mudah tersinggung, sering mau menang sendiri, selalu sedih dengan teman yang pilih kasih saat bermain.

Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya ia awalnya terlihat tegar dan kuat. Namun lama-kelamaan ia tidak dapat menahan air

matanya. Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok seorang yaitu kakeknya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasa tidak mendapatkan kebahagiaan dan tidak mendapatkan perhatian/ kasih sayang ia berusaha untuk mencoba bercerita dengan kakeknya agar perasaannya menjadi tenang.

FA pada sesi sebelumnya menggambar ekspresi wajah ketika marah. Menurut FA ia sering mengalami ketidaknyaman dalam dirinya terutama dalam hal berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Ia merasa bahagia ketika dapat mengganggu teman-temannya. Tapi ketika ia di ganggu oleh temannya ia langsung marah dan tidak dapat mengontrol emosinya. Dalam berinteraksi ia jarang senang ketika membantu teman yang mengalami kesulitan, tidak pernah senang belajar kelompok bersama teman, jarang memiliki teman di saat sedih, jarang bahagia ketika orang lain membutuhkan. Sebenarnya ia tidak nyaman dengan keadaan seperti ini karena terkadang ia merasa perasaannya tidak lega ketika mengganggu temannya dan membuat temannya menangis terutama teman lawan jenis.

Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat dari ekspresi wajahnya seperti orang yang tidak tenang dan merasa takut bersalah pada orang lain. Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok seorang yaitu bapak dan temannya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasa perasaannya tidak nyaman ia berusaha

untuk mencoba bercerita dengan bapak atau teman dekatnya agar perasaannya menjadi tenang.

FPA pada sesi sebelumnya menggambar ekspresi wajah ketika marah. Menurut FPA ia sering tidaknyaman pada dirinya, tidak dapat mengontrol emosi saat diganggu oleh temannya. Ia tidak segan untuk memukul orang tersebut. Ia juga merasa *moody-an* memiliki *mood* yang mudah berubah. Sehingga tanpa ia sadari membuat teman-temannya merasa tidak nyaman berada di sekitarnya karena ia tidak bisa mengontrol emosinya.

Selama ia menceritakan gambar yang telah dibuatnya terlihat dari ekspresi wajahnya yang tidak tenang dan merasa takut bersalah pada orang lain. Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok seorang yaitu sahabatnya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasa perasaannya tidak nyaman ia berusaha untuk mencoba bercerita dengan sahabatnya agar perasaannya menjadi tenang.

FS pada sesi sebelumnya menggambar cita-cita ingin menjadi seorang dosen. Menurut FS ia sering merasa ketidakbahagiaan dan jarang mendapatkan perhatian/ kasih sayang dari keluarga maupun teman-teman dekatnya. Dengan ia memiliki cita-cita dosen ia menginginkan agar ia bisa dipandang berhasil oleh orang tua agar orang tua merasa bangga dan dapat memberikan perhatian kepadanya. Ia juga jarang mendapatkan kebahagiaan dan kasih sayang dari teman dekatnya karena terkadang ia merasa teman

dekatnya suka pilih kasih terhadapnya. Hal ini sangat membuat dirinya sedih dan merasa sendiri.

Dalam gambar yang dibuatnya juga terdapat sosok seorang yaitu sahabatnya, ketika ditanya oleh peneliti apa kaitannya ia menjawab bahwa saat ia merasa perasaannya tidak nyaman ia berusaha untuk mencoba bercerita dengan salah satu sahabatnya agar perasaannya menjadi tenang.

7. Sesi Ketujuh

Tahap ini dimulai peneliti dengan menanyakan kabar masing-masing anggota dan menanyakan suasana hati/ *mood* hari ini. Sebelum tahap ini dimulai peneliti menjelaskan terlebih dahulu kegiatan yang akan dilakukan hari ini, yaitu setiap anggota diminta untuk membuat perumpamaan pohon yang disukai/ sesuai dengan dirinya. Hal ini dilakukan untuk membantu setiap anggota untuk menemukan lebih banyak tentang dirinya sebagai seorang individu. Cara yang baik untuk melakukan hal ini adalah meminta setiap anggota membayangkan bahwa mereka sebagai perumpamaan yang disukai, misalnya mereka adalah sebatang pohon. Peneliti dapat mengatakan, "Bayangkan kamu adalah pohon dan buatlah gambar diri kamu sebagai sebatang pohon."

Tidak semua anggota dapat memahaminya dengan cepat dan langsung menggambarnya. Ada beberapa anggota seperti DZ, AZ, FPA, dan ANW bertanya lebih lanjut apa yang dimaksud peneliti. Peneliti membantu

setiap anggota untuk memicu dan mengarahkan untuk diinstruksikan dengan berbagai pertanyaan yang digunakan agar anak dapat menghayati dan memulai gambar. AS menggambar dirinya sebagai perumpamaan pohon apel, APA pohon kelapa, ANW pohon alpukat, AZ pohon kelapa, DZ pohon jeruk, DHA pohon alpukat, FA pohon kelapa, FPA pohon jeruk, dan FS pohon kelapa.

Setelah mereka selesai menggambar pohon yang sesuai dengan dirinya, ada beberapa anggota yang memiliki waktu untuk mewarnai. Dalam sesi ini terlihat semua anggota antusias dan menghayati setiap gambar yang dibuatnya. Hal ini dapat terlihat dari ekspresi wajah yang bahagia.

8. Sesi Kedelapan

Tahap ini dimulai peneliti dengan menanyakan kabar setiap anggota dan menanyakan suasana hati/ *mood* hari ini. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tujuan hari ini yaitu untuk mengulang kembali hasil gambar perumpamaan pohon yang disukai dan sesuai dengan perumpamaan diri sendiri, kemudian menjelaskannya lebih lanjut. Setelah seluruh anggota menyebutkan gambar yang telah dibuatnya, peneliti menjelaskan tujuan pada sesi ini, yaitu setiap anggota diminta untuk menguraikan gambarnya.

Pada tahap ini peneliti memulai mengidentifikasi antara anak dengan gambar yang telah dibuatnya. Setelah itu semua anggota mengidentifikasi dirinya dengan pohon atau gambar yang telah dibuatnya.

Hal ini sangat bermanfaat dalam membantu setiap anggota untuk mulai membahas masalah-masalah pribadi dan mulai menyadari bahwa masalah ada untuk dihadapi bukan dihindari. Agar membuat hidup lebih bisa memiliki nilai-nilai positif dan bermanfaat bagi semua orang.

Pada pertemuan sebelumnya AS menggambarkan pohon apel karena ia memiliki pandangan bahwa pohon apel menghasilkan buah yang memiliki banyak jenis dan warna, ia menginginkan mempunyai banyak teman, baik itu di sekolah maupun dirumahnya; APA menggambar pohon kelapa karena ia beranggapan bahwa pohon tersebut sangat tinggi, seperti cita-cita yang ia gantungkan setinggi-tingginya yang kelak dapat berguna dan bermanfaat bagi orang lain; ANW memilih untuk menggambar pohon alpukat karena ia beranggapan bahwa pohon tersebut dapat memberikan kesejukan, sebagai tempat berteduh atau berlindung dari panas dan hujan, serta dapat bermanfaat untuk orang; AZ memilih untuk menggambar pohon kelapa karena ia beranggapan bahwa pohon kelapa merupakan pohon yang memiliki banyak manfaat, karena pohonnya dapat digunakan untuk membuat prakarya ketupat atau bentuk mainan lainnya. Hal itu ia peroleh dari orang tuanya, bahwa daun kelapa bisa dibuat menjadi ketupat yang biasa dimakannya saat lebaran.

Kemudian DZ memilih untuk menggambar pohon jeruk karena ia beranggapan bahwa pohon jeruk memiliki buah yang sangat banyak, ia berharap dapat memiliki teman-teman yang banyak serta dapat bermanfaat

bagi temannya; DHA memilih untuk menggambar pohon alpukat karena ia memiliki kenangan tersendiri terhadap buah alpukat, dan ibunya lah yang pertama kali memberikan buah alpukat tersebut; FA memilih untuk menggambar pohon kelapa karena ia beranggapan bahwa pohon kelapa bisa menjadi tempat berteduh saat kepanasan seperti di pantai-pantai. Lalu, FPA memilih untuk menggambar pohon jeruk karena dirumahnya ia juga memiliki pohon jeruk yang selalu berbuah. FS memilih untuk menggambar pohon kelapa karena ia beranggapan bahwa buah kelapa sangat menyegarkan dan juga menyehatkan, sehingga sangat berguna apabila diminum.

9. Sesi Kesembilan

Tahap ini dimulai peneliti dengan menanyakan kabar dan suasana hati/ *mood* setiap anggota. Peneliti mengajak anggota untuk mengingat kembali apa saja yang telah dilakukan pada sesi-sesi sebelumnya. Setelah itu peneliti meminta seluruh anggota membangun kembali hal-hal positif yang dapat mereka lakukan setelah melakukan proses *art therapy* dengan teknik menggambar. Harapan-harapan dan suasana baru dicoba untuk dihadirkan dalam pikiran anggota dengan membiarkan anggota untuk merenungi dalam beberapa saat.

Setelah itu, peneliti mengajak seluruh anggota untuk menulis refleksi perasaan dan melakukan evaluasi setelah melakukan menggambar sehingga hati, perasaan, dan pikirannya menjadi lebih tenang. Jika semua anggota

sudah selesai menulis refleksi perasaan, kemudian hasilnya dibacakan dimulai dari manfaat apa saja yang didapat anggota, seluruh anggota mengatakan bahwa saat ini mereka merasa puas dan lega sudah menuangkan perasaan. Sebelumnya, mereka tidak pernah sama sekali menceritakan permasalahannya terutama anak laki-laki. Mereka pun memahami bahwa setiap orang punya masalah dan tetap harus bersyukur atas keadaan diri serta harus bisa mengontrol emosi agar tidak mudah mengekspresikan emosi negatif dan lebih mengekspresikan emosi positif.

Terakhir, peneliti menyimpulkan sekaligus bersama dengan anggota mengevaluasi keseluruhan sesi *art therapy* dengan teknik menggambar. Setelah selesai, peneliti meminta seluruh anggota besok hadir untuk mengisi *posttest*. Kemudian seluruh anggota merapikan perlengkapan yang sudah digunakan. Setelah semua penjelasan selesai dan peralatan selesai dirapikan, sesi *art therapy* dengan teknik menggambar ditutup oleh peneliti.

C. Hasil Pelaksanaan *Art Therapy* dengan Teknik Menggambar

Proses *art therapy* dengan teknik menggambar ditujukan untuk mendatangkan perubahan-perubahan emosi positif pada setiap anggota. Setiap anggota kelompok menunjukkan perubahan-perubahan tertentu di setiap bidangnya, yaitu sebagai berikut :

1. Siswa dengan inisial AS

AS memiliki permasalahan yang berkaitan dengan ketidakhahagiaan dan kasih sayang. Menurut AS ia seringkali mengalami kesal terhadap teman, jarang memberikan kasih sayang dan perhatian kepada orang lain, merasa dirinya sulit berinteraksi dengan teman-teman di kelas misalnya ia merasa teman di kelas jarang membuat tertawa, tidak pernah nyaman saat berbagi cerita dengan teman, tidak pernah membantu saat teman mengalami kesulitan seperti membantu teman yang tidak mengerti pelajaran, tidak pernah menghibur teman yang sedang sedih, tidak memiliki teman yang ada saat sedih, selalu marah apabila ada teman yang mengganggu. Keadaan di rumahnya bersama keluarga yang terjalin tidak harmonis, dimana ia tidak terlalu dekat dengan orang tua dan lebih dekat dengan kakaknya. Orang tua selalu membandingkan dirinya dengan kakaknya.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, AS mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab ia memiliki permasalahan tersebut. Ia mengatakan bahwa semuanya karena keegoisan dan belum bisa mengontrol emosi negatifnya. AS pun mulai bertanya mengenai apa yang harus ia lakukan kedepannya. Dimulai dari keinginannya menemukan apa yang menjadi kelebihan dirinya sehingga ia dapat bermanfaat untuk orang lain. Penuturannya mengindikasikan adanya kemajuan untuk lebih melihat dirinya secara positif. Hal ini sejalan dengan

hasil instrumen setelah perlakuan di mana ia mulai bisa menanamkan emosi positif dalam dirinya. Ia juga tidak lagi mudah marah dengan orang yang telah membuatnya emosi, dan tidak lagi sedih ketika tidak mendapatkan kasih sayang dari orang lain karena ia sadar kasih sayang harus dimulai dari dirinya sendiri dan ditumbuhkan dari dirinya. Hal ini menunjukkan sudah ada kemauan untuk menghadapi situasi-situasi sulit. Sikap seperti ini akan dimiliki oleh individu yang yakin bahwa dirinya mampu menghadapi hidup. Pandangan mengenai pertemanan pun meningkat dilihat dari sikap/ perilakunya yang mulai dapat berinteraksi baik dengan temannya. Dapat disimpulkan, AS mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

2. Siswa dengan inisial APA

APA memiliki permasalahan yang berkaitan dengan ketidaknyamanan pada dirinya seperti tidak memiliki percaya diri terutama dalam memotivasi diri untuk hasil yang akan dicapai, sering cemas dengan hasil ujian, dan jarang puas dengan prestasi belajar. Seringkali ia merasa sedih karena takut tidak bisa seperti kakaknya yang menurutnya sudah berhasil membahagiakan orang tuanya. Ketika ia mendapatkan nilai yang kurang memuaskan pun ia sering murung dan sedih. Terkadang hal ini mengganggu aktivitasnya seperti ia menjadi sulit untuk

berkonsentrasi dan menjadi *down*. Ia merasa tertekan dengan keadaan seperti ini karena khawatir tidak dapat membahagiakan orang tuanya.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, APA mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab ia memiliki permasalahan tersebut. Ia mengatakan bahwa semuanya terjadi karena rasa khawatir yang berlebihan sehingga sering membuatnya menjadi *down*. Ia menunjukkan sikap yang lebih tenang, semua hal yang menjadi kekhawatirannya pun sudah dapat ia atasi sedikit demi sedikit untuk berusaha tidak terlalu memikirkannya sampai mengganggu aktivitasnya. Ia mulai percaya pada apa yang ada dalam dirinya dengan cara ia yakin tetap harus berusaha untuk menjadi yang terbaik untuk orang tuanya. Di akhir sesi ia pun mengatakan lebih bersyukur dengan keadaannya saat ini karena bisa mengetahui apa yang harus ia lakukan untuk kedepannya agar selalu memiliki pandangan positif untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dapat disimpulkan, APA mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

3. Siswa dengan inisial ANW

ANW memiliki permasalahan yang berkaitan dengan merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari orang disekitarnya misalnya orang tua yang jarang memberikan perhatian, teman yang tidak ada di saat ia membutuhkan, teman di kelas jarang membuatnya tertawa. Hal ini

menyebabkan ia takut untuk berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya, membuatnya mudah emosi misalnya selalu marah apabila ada teman yang mengganggu, dan sebaliknya ia pun merasa dirinya sulit untuk memberikan kasih sayang dan perhatian kepada orang lain. Hal yang paling membuatnya sedih adalah ia merasa teman dekatnya jarang ada di saat ia membutuhkan, terkadang ia merasa tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari teman dekatnya karena ia merasa teman dekatnya sudah melupakannya karena memiliki teman baru.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, ANW mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab ia memiliki permasalahan tersebut. Ia mengatakan bahwa semuanya terjadi karena dirinya sendiri yang terlalu terbawa perasaan dan mudah tersinggung, ia juga menyadari bahwa dirinya selama ini jarang memberikan perhatian dan kasih sayang kepada orang lain namun ia ingin selalu diberikan perhatian dan kasih sayang yang lebih dari orang lain. Ia sudah mulai membuka pikirannya bahwa di dalam kehidupan selalu ada seseorang yang akan datang dan pergi sehingga ia tidak perlu sedih ketika ia merasa tidak ada yang memberikan perhatian/ kasih sayang kepadanya. Untuk tetap terus merasa bahagia ia mempunyai komitmen agar bisa belajar memberikan perhatian dan kasih sayang kepada orang lain tanpa mengharapkan perlakuan sebaliknya. Berdasarkan hasil instrumen, ANW sudah menunjukkan beberapa perubahan setelah diberikan perlakuan,

seperti ia sering merasa bahwa orang tua memberikan perhatian, sering memiliki teman yang ada saat membutuhkan, teman kelas sering membuatnya tertawa, dan lain sebagainya. Pada akhir sesi, ia mulai bisa lebih berbaur dan bercanda dengan anggota lain dan tidak mudah marah kepada sesama anggota, ia lebih bisa mengontrol emosinya tidak seperti pada sesi awal. Dapat disimpulkan, ANW mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

4. Siswa dengan inisial AZ

AZ memiliki permasalahan yang berkaitan dengan sering merasa sedih ketika di kelas dan merasa tidak nyaman berada di kelas karena sering di *bully* oleh teman-temannya. Hal ini membuat dirinya merasa tertekan dan merasa tidak pernah tenang/ nyaman ketika berada di kelas sehingga membuatnya sulit untuk berinteraksi dengan teman-teman di kelas. Ia merasa sangat sedih dan tertekan karena ia tidak memiliki teman untuk bermain hal ini lah yang menyebabkan ia merasa tidak bahagia ketika di kelas.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, AZ mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab ia memiliki permasalahan tersebut. Ia mengatakan bahwa semuanya terjadi karena dirinya sendiri yang sering menjauhkan dirinya dari teman-teman di kelas karena ia merasa memiliki banyak kekurangan, padahal hanya beberapa orang saja

yang sering mengganguya di kelas. Ia menyadari bahwa dirinya terlalu tertutup dengan orang lain sehingga membuatnya tidak dapat menjalin interaksi yang baik dengan lingkungan di sekitarnya. Ia pun menyadari bahwa apa yang ia alami semestinya tidak perlu membuatnya menjauh dari teman-temannya dan menjadi sedih karena masih ia masih mempunyai teman yang mau bermain dengannya. Ia memiliki komitmen untuk bisa berinteraksi dan tidak menyendiri lagi saat di kelas. Pada akhir sesi, ia mulai bisa terbuka dan bercanda dengan anggota lain, ia juga terlihat lebih semangat dan bahagia saat di kelas maupun setiap pertemuan. Dapat disimpulkan, AZ mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

5. Siswa dengan inisial DZ

DZ memiliki permasalahan yang berkaitan dengan sering mengalami ketidakbanggaan pada dirinya terutama dalam hal belajar, seperti jarang bangga saat bisa mengerjakan PR dengan kemampuannya sendiri, sering cemas dengan hasil ujian, ia tidak pernah senang bisa membantu teman yang tidak mengerti pelajaran tertentu, jarang percaya diri dalam memotivasi diri sendiri untuk hasil yang akan dicapai, jarang bahagia ketika orang lain membutuhkan, selalu marah apabila ada teman yang mengganggu, jarang menciptakan suasana yang nyaman dalam bergaul, Seringkali ia merasa sedih karena takut tidak bisa mendapatkan

hasil ujian di atas rata-rata dan takut remedial. Ketika ia mendapatkan nilai yang kurang memuaskan pun ia sering murung dan sedih karena sering dimarahi orang tua. Ia juga takut menjadi bahan ejekan teman-teman di kelas karena nilainya jelek. Terkadang hal ini mengganggu aktivitasnya dan menjadi bahan ejekan oleh teman-temannya. Ia merasa tertekan dengan keadaan seperti ini. Hal ini membuatnya jadi tidak bersemangat, sering sedih, dan sering merasa kesal, marah terhadap teman yang mengejeknya.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, DZ mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab ia memiliki permasalahan tersebut. Ia mengatakan bahwa semuanya terjadi karena dirinya sendiri yang memang malas belajar dan banyak bermain, padahal ia yakin jika ia belajar nilainya akan menjadi bagus dan tidak remedial. Selama pertemuan sesi ini ia berusaha mengaplikasikan apa yang sudah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya ia menjadi lebih bersemangat dalam beraktivitas, memiliki motivasi yang tinggi, dan tidak takut menjadi bahan ejekan oleh teman-temannya. Ia sadar bahwa dengan cara rajin belajar bisa mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga tidak sedih dan tidak menjadi bahan ejekan di kelas karena memiliki nilai yang rendah. Komitmen saat ini yang dimilikinya sangat membuatnya menjadi lebih bersemangat dan tidak

mudah emosi karena bisa lebih menyikapi teman-teman yang mengejeknya dijadikan motivasi agar lebih giat belajar.

Berdasarkan hasil instrument, DZ sudah menunjukkan beberapa perubahan setelah diberikan perlakuan, seperti ia bangga saat bisa mengerjakan PR dengan kemampuannya sendiri, ia jarang cemas dengan hasil ujian, sering percaya diri dalam memotivasi diri sendiri untuk hasil yang akan dicapai, dan lain sebagainya. Dapat disimpulkan, DZ mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

6. Siswa dengan inisial DHA

DHA memiliki permasalahan yang berkaitan dengan sering mengalami ketidakbahagiaan dan jarang mendapatkan perhatian/ kasih sayang dari orang tua terutama dari sosok Ibunya yang sudah meninggal dunia, ia pun jarang mendapatkan perhatian/ kasih sayang dari kakak maupun teman-temannya. Semenjak kehilangan sosok Ibunya ia merasa sangat tertekan karena di rumah tidak ada yang memberikan perhatian kepadanya, ketika ia berbicara dengan keluarganya cenderung tidak didengarkan sehingga merasa sedih dan terkadang membuat dirinya melampiaskan amarah kepada teman di sekitarnya. Akibatnya ia jarang memiliki teman yang ada saat sedih, jarang menciptakan suasana yang

nyaman dalam bergaul, mudah tersinggung, sering mau menang sendiri, selalu sedih dengan teman yang pilih kasih saat bermain.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, DHA mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab memiliki permasalahan tersebut. Ia merasa lebih lega dan tenang di akhir sesi ini karena bisa menceritakan dan mengekspresikan perasaannya selama ini. Ia menyadari bahwa kebahagiaan dan kasih sayang tidak hanya didapatkan dari keluarga, namun juga dari orang-orang di sekitarnya. Ia pun sadar bahwa selama ini jika bapak dan kakaknya tidak menanggapi apa yang dibicarakan karena beliau lelah karena baru pulang kerja. Ia memiliki komitmen untuk tidak merasa bahwa bapak dan kakaknya tidak memberikan kebahagiaan dan kasih sayang untuknya karena semuanya hanya perasaannya saja, justru ia mau lebih memberikan perhatian dan kasih sayang kepada bapak/ kakaknya. Ia pun berjanji untuk mencoba tidak sedih dan tersinggung serta tidak melampiaskan kekesalannya kepada orang lain agar tidak dijauhi dari pergaulan.

Di akhir sesi ini ia meminta maaf kepada anggota kelompok yang mungkin sering menjadi bahan pelampiasan emosinya. Ia juga mengambil hikmah dari setiap cobaan yang diberikannya, termasuk kehilangan sosok Ibu yang sangat dicintainya. Ia yakin Allah SWT lebih sayang dengan Ibunya dan Ibunya sudah mendapatkan tempat yang paling nyaman serta bahagia di alam yang berbeda. Dapat disimpulkan, DHA mengalami

kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

7. Siswa dengan inisial FA

FA memiliki permasalahan yang berkaitan dengan sering mengalami ketidaknyaman dalam dirinya terutama dalam hal berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Ia merasa sangat senang dan bahagia ketika dapat mengganggu teman-temannya. Tapi ketika di ganggu oleh temannya ia langsung marah dan tidak dapat mengontrol emosinya. Dalam berinteraksi ia jarang senang ketika membantu teman yang mengalami kesulitan, tidak pernah senang belajar kelompok bersama teman, jarang memiliki teman di saat sedih, jarang bahagia ketika orang lain membutuhkan. Sebenarnya ia tidak nyaman dengan keadaan seperti ini karena terkadang merasa perasaannya tidak lega ketika mengganggu temannya dan membuat temannya menangis terutama teman lawan jenis.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, FA mulai menyadari hal-hal yang menjadi penyebab memiliki permasalahan tersebut. Ia merasa lebih mengetahui berbagai informasi terutama dalam hal sikap/ perilakunya selama ini ternyata adalah hal yang negatif. Ia sadar bahwa selama ini perbuatannya sangat tidak disukai dan merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Ia mengakui kesalahannya terutama pada anggota kelompok yang sering diganggu saat di kelas. Ia baru

memahami bahwa perbuatannya selama ini seringkali membuat orang lain sedih dan sakit hati. Ia memiliki komitmen untuk berusaha memperbaiki dirinya agar tidak mem-*bully* teman-teman di kelas karena takut semakin banyak yang tidak suka pada dirinya, ia juga mengakui bahwa dirinya egois karena tidak mau jika diganggu balik oleh temannya, ia membayangkan apabila posisinya berada di teman yang sering ia *bully* rasanya sangat tidak enak, sedih, dan membuatnya marah.

Di akhir sesi setiap pertemuan pun mulai terlihat perubahan demi perubahan yang terjadi pada diri FA karena sudah mampu mencoba menahan dirinya untuk tidak mengganggu dan meledek temannya. Anggota kelompok pun mengatakan hal sama di kelas FA sudah jarang mengganggu, mem-*bully* temannya ketika di kelas. Ia mengatakan bahwa lebih bersyukur dengan keadaannya yang sekarang karena bisa lebih mengontrol emosi, tidak bahagia di atas penderitaan orang lain.

8. Siswa dengan inisial FPA

FPA memiliki permasalahan yang berkaitan dengan sering tidaknyaman pada dirinya, tidak dapat mengontrol emosi saat diganggu oleh temannya. Ia tidak segan untuk memukul orang tersebut. Ia juga merasa *moody-an* memiliki *mood* yang mudah berubah. Sehingga tanpa ia sadari membuat teman-temannya merasa tidak nyaman berada di

sekitarnya karena tidak bisa mengontrol emosinya. Akibatnya ia sering dijauhi oleh temannya.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, FPA mulai menyadari beberapa kesalahannya. Sama seperti FA, FPA merasa lebih mengetahui berbagai informasi terutama dalam hal sikap/ perilakunya selama ini ternyata adalah hal yang negatif. Ia sadar bahwa selama ini perbuatannya sangat tidak disukai dan merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Ia merasa bahwa dirinya egois dan tidak dapat mengontrol emosinya. Hal ini tentunya akan mengganggu interaksi dan dapat dijauhi oleh teman-temannya. Ia berjanji untuk bisa lebih mengontrol emosi saat diganggu oleh temannya dan berusaha tidak melakukan tindakan nonverbal karena takut tidak mempunyai teman. Walaupun sangat sulit dilakukan tetapi ia berjanji untuk berusaha agar bisa merubahnya.

Di akhir sesi setiap pertemuan pun mulai terlihat perubahan demi perubahan yang terjadi pada diri FPA dan mencoba menahan dirinya untuk mengontrol emosinya saat ada yang mengganggu dengan cara diam dan sesekali bicara dengan volume suara yang tidak terlalu tinggi. Ia mengatakan bahwa lebih bersyukur dengan keadaannya yang sekarang karena bisa lebih mengontrol emosi dan memiliki banyak teman. FPA mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

9. Siswa dengan inisial FS

FS memiliki permasalahan yang berkaitan dengan sering merasa tidak bahagia dan jarang mendapatkan perhatian/ kasih sayang dari keluarga maupun teman-teman dekatnya. Ia juga jarang mendapatkan kebahagiaan dan kasih sayang dari teman dekat karena merasa teman dekatnya suka pilih kasih terhadapnya. Terkadang jika ada teman yang baru teman dekatnya meninggalkan FS. Ia merasa kehilangan sahabat terbaiknya. Hal ini sangat membuat dirinya sedih dan merasa sendiri.

Setelah proses *art therapy* dengan teknik menggambar, FS mulai menyadari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya. Ia menyadari bahwa apa yang dialami semestinya tidak perlu membuatnya sedih dan merasa sendiri untuk menghadirkan kembali keceriaannya seperti dulu. Ia pun sudah mulai membuka pikirannya bahwa di dalam kehidupan selalu ada seseorang yang akan datang dan pergi serta selalu ada pertemuan yang diakhiri dengan adanya perpisahan. Sehingga perasaan kehilangan harus segera di atasi dengan kemauan untuk menerima orang lain beserta kelebihan dan kekurangannya. Pada akhir sesi, FS mulai bisa lebih berinteraksi dan bercanda dengan anggota lain tidak terpacu dengan 1 orang teman dekatnya saja, melainkan dengan teman-teman lainnya. FS mengalami kemajuan walaupun belum terlihat perubahan mendasar pada kehidupannya.

Perubahan-perubahan yang dialami anggota kelompok, selain dipengaruhi oleh proses *art therapy* dengan teknik menggambar juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan anggota kelompok dalam menggambar dan mewarnai. Terdapat beberapa kemungkinan yang dapat mempengaruhi, misalnya : anggota kelompok yang lebih mampu menggambar akan lebih merasakan dampak positif dari penggunaan teknik menggambar dari pada anggota kelompok yang hanya mampu menggambar atau terjadi sebaliknya. Hal ini misalnya karena terjadi eksplorasi pikiran dan perasaan serta peresapan makna yang lebih mendalam diantara keduanya. Begitu pula bagi anggota kelompok yang tidak memiliki kemampuan menggambar atau mewarnai, mungkin saja tidak menerima dampak positif yang signifikan dibandingkan anggota kelompok yang memiliki kemampuan menggambar dan menulis, atau bahkan sebaliknya.

Dilihat dari hasil menggambar yang digambarkan seluruh anggota kelompok, AS, APA, FS, dan DHA adalah anggota kelompok yang memiliki kemampuan menggambar yang paling baik. AS, APA, FS, dan DHA mampu menggunakan inspirasinya untuk menuangkan, mengkespresikan serta mewakili pikiran dan perasaannya. Mereka mampu menggambar dengan penghayatan yang sangat baik sehingga menimbulkan makna pada setiap gambarnya. Tidak jauh dari AS, APA, FS, dan DHA, DZ, AZ, FA, ANW pun memiliki kemampuan yang sama,

hanya saja DZ, AZ, FA, ANW hasil menggambarinya tidak terlalu bagus. Selanjutnya, FPA adalah anggota yang mengalami kesulitan untuk menggambar. Gambar yang ia hasilkan berbeda dengan anggota yang lainnya. Secara keseluruhan, walaupun setiap anggota memiliki kemampuan menggambar yang berbeda, seluruh anggota memiliki kemampuan yang baik dalam hal menggambar.

Deskripsi di atas menggambarkan kemampuan masing-masing anggota dalam hal menggambar yang mungkin mempengaruhi hasil *art therapy* dengan teknik menggambar. Namun, seperti yang sudah dikatakan sebelumnya, teknik menggambar tidak mementingkan bakat menggambar setiap anggota dan tidak menekankan pada bentuk gambar yang dihasilkan. Melainkan fokus pada keaslian respon-respon setiap anggota yang tertuang dalam gambar sehingga terdapat kesesuaian makna antara gambar yang dihasilkan dengan pikiran dan perasaan anggota.

Dapat disimpulkan, secara keseluruhan semua anggota kelompok menunjukkan perubahan positif di dalam dirinya. Berdasarkan penuturan langsung di akhir sesi, seluruh anggota kelompok merasakan hal yang berbeda dibandingkan sebelumnya. Anggota kelompok merasa lebih tenang, lebih menerima keadaan yang dialami masing-masing, lebih bisa mengontrol emosi, mengetahui emosi yang harus dihindari dan emosi yang harus ditanamkan dalam diri, tidak lagi merasa hidupnya tidak

beruntung, dan meyakini bahwa setiap kehidupan terdapat permasalahan yang harus dihadapi. Walaupun belum tampak jelas pada perubahan perilaku/ sikap yang nyata di keseharian, perubahan sudut pandang dan keyakinan akan besar pengaruhnya pada pembentukan sikap nantinya. Untuk itu, dengan adanya perubahan di atas, seluruh anggota sudah mampu melihat diri lebih positif dan yakin bahwa dirinya dapat mengontrol emosi ke arah yang positif sehingga mampu menjalani dan memaknai kehidupannya dengan lebih baik, bisa mengontrol emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

D. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Mann Whitney U Test* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistic Product and Service Solution 20.0 for Windows*, diperoleh data sebagai berikut :

Test Statistics^b

	Skor
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	45.500
Z	-3.541
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Data menunjukkan bahwa perlakuan berpengaruh positif terhadap emosi positif anggota pada kelompok eksperimen. Anggota pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan pun mengalami peningkatan skor walaupun ada beberapa siswa yang mengalami penurunan skor, tetapi jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen, *gain* skor pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada *gain* skor pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS, nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.000 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi peningkatan emosi positif yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh layanan *art therapy* dengan teknik menggambar terhadap peningkatan emosi positif siswa SMP Negeri 4 Bekasi.

E. Pembahasan

Uji hipotesis menunjukkan *art therapy* dengan teknik menggambar dapat meningkatkan emosi positif. Hasil *pretest* menyebutkan terdapat delapan belas siswa dengan emosi positif rendah yang sembilan diantaranya diberikan *art therapy* dengan teknik menggambar. Hasil menunjukkan terdapat sembilan siswa yang beranjak pada kategori rendah untuk kelompok eksperimen dan sembilan siswa

kelompok kontrol. Hal ini berarti bahwa siswa yang menerima perlakuan (kelompok eksperimen) sudah lebih mampu membuat dirinya lebih memiliki emosi positif dan lebih mampu mengontrol emosi dalam kehidupannya. Perubahan ini terlihat dari hasil instrumen *posttest* yang diberikan setelah *art therapy* dengan teknik menggambar.

Hal ini sesuai dengan pendapat Geldard dan David Geldard fokus penggunaan media menggambar ini adalah kreativitas.¹ Ekspresi kreatif memberikan setiap individu kebebasan untuk mengeluarkan sisi dalam dan luar dunianya dengan cara apapun.² Semuanya mengundang anak untuk bereksplorasi, bereksperimen, mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, keunikan mereka dan bermain. Anak dapat menggunakan media untuk membuat gambar atau simbol yang mewakili suatu masalah, perasaan, dan tema dalam hubungan dengan ceritanya atau sebagian dari ceritanya.

Setiap kegagalan yang terjadi pada siswa sebagai remaja dalam membentuk sikap/ perilakunya akan berdampak langsung pada kemampuannya menjalani kehidupan. Permasalahan yang diungkapkan oleh seluruh anggota yaitu mengenai ketidakmampuan untuk menciptakan rasa bahagia, perasaan lega, rasa bangga, cinta/ kasih

¹ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Anak-Anak*, (Jakarta : Indeks, 2012), hal. 258-259.

² Susan, L Buchalter, *Art Therapy Techniques and Applications*. (London: Jessica Kingsley Publishers, 2009), hal. 31.

sayang dalam hidupnya sehingga hal ini membuatnya merasa emosi dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Inilah yang menjadi persoalan sulit diterima oleh seseorang yang memiliki emosi positif rendah. *Art therapy* dengan teknik menggambar membantu siswa pada proses eksternalisasi pengalaman yang tidak menyenangkan. Eksternalisasi membantu meringankan beban psikologis ketika siswa memendam sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan. Menggambar serta menceritakan hasil gambarnya memberi kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan seluruh perasaan dan pikirannya dengan cara tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Pada saat menggambar, siswa mengingat kembali kronologis dari sebuah permasalahan yang dialami dimulai dari awal peristiwa terjadi hingga dampak pengaruh terhadap diri siswa dan orang di sekitarnya. Menggambar dengan menghayati setiap kejadian buruk yang terjadi dalam diri akan mengawali sebuah proses penerimaan diri atas kehidupan yang telah dan sedang ia jalani. Keberanian mengingat dan mengekspresikannya melalui menggambar berdasarkan pengalaman pahit dengan penuh kesadaran membuat siswa merasa mampu menghadapi dan mengakui bahwa ia telah merasakan emosi-emosi negatif dampak dari pengalaman tersebut.

Selain menggambar, menceritakan hasil gambar yang telah dibuatnya dalam kelompok akan meningkatkan emosi positif siswa agar bisa lebih memahami dirinya sendiri. Respon yang mendukung saat

siswa membagi pengalaman akan menumbuhkan keyakinan bahwa ia diterima dan diakui dalam kelompok. Ketika anggota lain mendengarkan dan menghayati setiap hasil gambar yang diceritakan setiap anggota kelompok, siswa akan merasa lebih berarti karena orang lain berusaha mendengarkan apa yang selama ini menjadi beban hidupnya. Hal ini akan menumbuhkan setiap anggota kelompok untuk lebih saling memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap sesama sehingga muncul kebahagiaan.

Selain itu, proses diskusi membantu siswa belajar untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Siswa dilatih untuk memecahkan permasalahan dengan mandiri setelah ia mendapatkan *insight* dari proses diskusi. Diskusi kelompok juga melatih siswa untuk berani berpendapat dan tidak pasif. Hal ini menumbuhkan kepercayaan diri saat apa yang ia katakan, didengar dengan penuh perhatian oleh temannya yang lain. Dengan beragam jenis permasalahan, siswa dapat belajar lebih banyak dari permasalahan-permasalahan temannya. Dengan proses ini, sedikit demi sedikit, siswa belajar untuk menerima dan membangun kembali dirinya agar memiliki emosi positif dan tidak mudah menggunakan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu cara ini dapat membantu siswa meningkatkan emosi positif.

Berdasarkan pembahasan di atas, teknik menggambar dapat diterapkan untuk meningkatkan emosi positif. Hal ini sesuai karena siswa

dengan emosi positif rendah perlu dibantu untuk membuat dirinya lebih berharga dimulai dari mengontrol emosi, mengekspresikan setiap masalah dengan cara yang tepat, mendapatkan pengakuan dari orang lain serta membangun kembali nilai-nilai positif dalam diri. Cara tersebut akan didapatkan pada proses *art therapy* dengan teknik menggambar.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari kesalahan karena keterbatasan peneliti. Oleh karena itu ketidaksempurnaan ini sangat membutuhkan perbaikan-perbaikan kedepannya. Keterbatasan peneliti antara lain :

1. Tidak tersedianya ruang khusus yang kondusif untuk melaksanakan kegiatan *art therapy* dengan teknik menggambar.
2. Penelitian ini tidak didukung oleh dokumentasi yang memadai sebagai gambaran proses *art therapy* dengan teknik menggambar.
3. Masih terdapat anggota kelompok yang harus diberikan stimulus terlebih dahulu baru akan memberikan respon yang diharapkan.
4. Penelitian ini tidak dilakukan dengan ahli *art therapy* melalui teknik menggambar sehingga bisa mempengaruhi hasil dan proses berlangsung.
5. Tidak tersedianya waktu yang cukup sehingga dalam pelaksanaan melakukan tahapan *art therapy* dengan teknik menggambar peneliti membagi 1 tahapan ke dalam beberapa sesi pertemuan.