

BAB II
DESKRIPSI TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN
HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoretik

1. Pengertian *Art Therapy*

Edwards mengemukakan *art therapy* sebagai bentuk terapi yang menciptakan gambar dan benda-benda memainkan peran sentral dalam hubungan psikoterapi yang didirikan antara terapis dan klien.¹

Menurut *The British Association of Art Therapists* (BAAT) dalam Edwards (2008), *art therapy* adalah penggunaan bahan-bahan seni untuk mengekspresikan diri dan refleksi di hadapan seorang terapis yang terlatih. Klien yang dirujuk ke terapis ini tidak perlu memiliki pengalaman sebelumnya atau keterampilan dalam seni, terapis ini terutama tidak berkaitan dengan membuat penilaian estetika atau diagnostik gambar klien.²

Menurut *Canadian Art Therapy Association* (CATA) dalam Edwards (2003), *art therapy* adalah bentuk terapi psikologis yang memungkinkan konseli untuk mengekspresikan emosi dan

¹ David Edwards, *Art Therapy*, (London: Sage Publications Ltd, 2004), hal 2-3.

² David Edwards, *Ibid* hal 2-3.

penyembuhan melalui cara-cara nonverbal. Anak-anak tidak seperti kebanyakan orang dewasa yang mudah dapat mengekspresikan diri secara verbal. Sedangkan orang dewasa dapat menggunakan kata-kata yang intelektual untuk menjauhkan diri dari emosi mereka.³

Tujuan dan manfaat *art therapy* menurut Buchalter adalah untuk membuat komunikasi menjadi kreatif, dapat mengekspresikan perasaan, perhatian, harapan, konflik atau masalah, sosialisasi, pemecahan masalah, peningkatan berpikir dan keterampilan penalaran.⁴

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud *art therapy* adalah bentuk terapi menggambar yang digunakan oleh konselor agar konseli dapat mengekspresikan berbagai bentuk emosi, baik yang negatif maupun positif melalui menggambar. Dalam hal ini orang tua ataupun guru di sekolah dapat mengarahkan agar yang muncul ialah emosi positif.

Ada beberapa jenis *art therapy* antara lain menggambar, melukis, menari, baki pasir, boneka *puppet*, topeng, dan lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti akan fokus pada menggambar. Karena menggambar merupakan salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh setiap peserta didik dalam mengekspresikan emosinya.

³ David Edwards, *Ibid* hal 2-3.

⁴ Susan, L Buchalter, *Art Therapy Techniques and Applications*. (London: Jessica Kingsley Publishers, 2009), hal. 11.

2. Hakikat Teknik Menggambar

a. Pengertian teknik menggambar

Teknik menggambar adalah kegiatan yang dapat dilakukan dengan rileks dan menyenangkan bagi anak-anak dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, dan keunikan mereka. Gambar memiliki fungsi sebagai kendaraan yang memfasilitasi komunikasi, pertumbuhan/ perkembangan dan wawasan.⁵ Menggambar memungkinkan klien untuk mendapatkan kesempatan mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, kekhawatiran, masalah, harapan, mimpi dan hasrat dalam keadaan yang relatif tidak mengancam.⁶ Menggambar adalah membuat gambar yang dilakukan dengan cara mencoret, menggores, menorehkan benda tajam ke benda lain dan memberi warna sehingga menimbulkan gambar.⁷

Menurut Geldard dan Geldard fokus penggunaan media menggambar ini adalah kreativitas.⁸ Ekspresi kreatif memberikan setiap individu kebebasan untuk mengeluarkan sisi dalam dan luar dunianya dengan cara apapun.⁹ Semuanya mengundang anak

⁵ Susan I. Buchalter, *Ibid.*, hal. 32.

⁶ Susan I. Buchalter, *Ibid.*, hal. 31.

⁷ Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*, (Jakarta : PT Grasindo, 2005), hal. 363.

⁸ Kathryn Geldard dan David Geldard *Konseling Anak-Anak*, (Jakarta : Indeks, 2012), hal. 258-259.

⁹ Susan I. Buchalter, *Loc cit.*, hal. 31.

untuk bereksplorasi, bereksperimen, 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. Bahkan anak dapat secara visual mengembangkan gambaran mengenai lingkungan dan mengenali kedudukannya dalam lingkungan tersebut. Mereka juga dapat menggunakan media untuk mengeksplorasi setiap perubahan yang sudah terjadi dalam lingkungan, atau perubahan yang akan mereka buat setelah beberapa waktu.¹⁰

Menurut Geldard dan Geldard bahwa media juga memungkinkan anak berlaku konstruktif dan destruktif. Sebagai contoh anak dapat merusak gambar yang sudah mereka buat dengan mencoret-coret sebagian darinya, yang menyimbolkan sesuatu yang membuatnya marah. Jika mereka mau dapat merusak seluruh gambar dengan menyobek-nyobeknya dan membuangnya.¹¹

Dalam memilih apa yang digambar perlu mengingat bahwa anak akan berkinerja dengan tingkat keterampilan yang bervariasi tergantung pada usia perkembangannya. Konselor harus mempunyai pemahaman tentang tingkat keterampilan yang tepat

¹⁰ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Op cit.*, hal. 258-259.

¹¹ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Ibid.*, hal. 259.

dilihat dari sudut perkembangan sehingga kinerja anak tidak diinterpretasikan secara keliru sebagai abnormal dan dapat memperoleh manfaat terapeutik yang maksimal pada penggunaan media ini.

Sebuah gambar memberikan arti kepada konselor jika dihubungkan dengan anak-anak yang terluka, mengasingkan diri, kecewa, tidak dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka kepada orang dewasa. Konselor dapat menangkap sekilas perasaan dan pikiran yang tidak disadari dalam gambar anak-anak yang tidak dapat diobservasi dalam model terapeutik yang lain. Gambaran anak-anak dapat menunjukkan perasaan luka dan kesepian yang tersembunyi, dapat menunjukkan kekejaman dan agresif, tidak hanya terhadap orang lain tetapi juga terhadap dirinya sendiri.¹² Menggambar dapat membebaskan anak dari rasa luka karena penyiksaan, menghentikan anak yang mudah meledak-ledak karena marah, anak yang mudah tersinggung dan terluka, serta membebaskan anak dari rasa malu.¹³ Dengan begitu, menggambar dapat membantu seseorang untuk mengekspresikan perasaannya dan meningkatkan emosi yang positif sehingga anak tidak bersikap agresif, tidak mudah marah, tersinggung dan terluka.

¹² Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Op cit.*, hal. 364.

¹³ Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Ibid.*, 365.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa menggambar merupakan salah satu media alternatif bagi anak-anak dalam mengekspresikan serta mengkomunikasikan pikiran, masalah, perasaan positif maupun negatif tentang diri mereka sendiri, keluarga, dan dunia mereka. Karena, dengan menggambar seorang anak dapat merepresentasikan atau menuangkan segala gagasan atau ide-ide cerita maupun permasalahan yang dihadapinya.

b. Material yang dibutuhkan untuk teknik menggambar

Material yang dibutuhkan untuk menggambar adalah sebagai berikut:¹⁴ Selembar kertas gambar putih dan berwarna dengan berbagai ukuran; Pensil; Pena warna; Pastel; Krayon; dan Pena *fluoresen (highlighter)* dengan warna-warna cerah.

Sedangkan menurut Buchalter, material yang dibutuhkan untuk menggambar adalah:¹⁵ Berbagai jenis material untuk menggambarkan biasanya tersedia tergantung pada populasi dan anak yang berpartisipasi dalam sesion tersebut; menyediakan 2 kertas dengan ukuran yang berbeda (11 inchi x 14 inchi dan 9 x 12 inchi), spidol marker, crayon, pastel dan kadang-kadang pensil

¹⁴ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Op cit.*, hal. 261.

¹⁵ Susan I. Buchalter, *Op cit.*, hal. 31.

berwarna jika anggota grup memintanya dan agar peserta tidak begitu kaku. Dengan cara ini anak dapat pula membuat keputusan di area lainnya.

c. Manfaat teknik menggambar

Menggambar merupakan sarana untuk menggali kemampuan anak dan mengembangkan daya pikir untuk membayangkan sesuatu (baca: imajinasi). Sarana ini sangat menarik untuk diperhatikan oleh guru maupun orang tua dalam meningkatkan kreativitas anak, cara berpikir abstrak, belajar menerima saran, gagasan (ide) bahkan kritik sekalipun. Terdapat banyak sekali manfaat yang diperoleh pada kegiatan menggambar antara lain:¹⁶

- 1) Mengenali kemampuan kreativitas anak yang terpendam.
- 2) Melatih kekuatan pikir untuk membayangkan sesuatu (imajinasi) dan mewujudkan dalam bentuk gambar.
- 3) Menyeimbangkan fungsi kerja otak kiri dan kanan sehingga mampu mengolah emosi dan meningkatkan kesabaran, ketekunan dan kesungguhan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.

¹⁶ Iqbal S. S & Tim Elpena, *Panduan Praktis Menggambar dengan Pencil untuk Anak*, (Jakarta: PT Wahyumedial), 2013, hal. 3-4.

- 4) Melatih kemampuan motorik halus jari dan tangan serta meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan.
- 5) Meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan merekam gambar.
- 6) Menguasai cara berpikir dan mengasah kecerdasan spasial/ ruang.
- 7) Kepekaan dan kemampuan mengolah sesuatu (manajemen) baik garis maupun warna.
- 8) Meningkatkan kepercayaan diri anak, kemandirian dan kemampuan untuk menemukan solusi dalam menyelesaikan masalah.

d. Tujuan teknik menggambar

Menurut Geldard dan Geldard ada beberapa tujuan jika memakai cara atau teknik menggambar dalam melakukan konseling pada anak, adapun tujuan tersebut ialah sebagai berikut:¹⁷

- 1) *Membuat anak dapat menuturkan ceritanya.*

Dengan menggambar anak yang sulit menuturkan ceritanya secara verbal dapat menguraikan dan mengungkapkan informasi tentang dirinya, keluarga, dan lingkungannya. Mereka

¹⁷ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Loc cit.*, hal. 264-265.

dapat melakukan hal ini baik melalui langsung menggambar orang dan peristiwa atau secara tidak langsung dengan cara proyeksi melalui gambar-gambar simbolis.

- 2) *Membuat anak mengekspresikan perasaan emosional yang terpendam atau dalam.*

Ini dapat diekspresikan melalui kreativitas itu sendiri atau dikonkretkan dalam simbol, yang digunakan pada gambar.

- 3) *Membantu anak mendapatkan rasa menguasai peristiwa yang sudah atau sedang mereka alami.*

Dengan menggambar anak dapat merangkai peristiwa dalam kehidupannya melalui bentuk komik atau cerita. Mereka selanjutnya dapat mengkombinasikan elemen-elemen kreatif dari seni dan fantasi, bereksperimen dengan perubahan di dalam cerita.

e. Tahapan menggunakan teknik menggambar

Tahapan untuk teknik menggambar menurut Geldard dan Geldard digunakan untuk anak SD (6-10 tahun), praremaja (11-13 tahun), dan remaja (14-17 tahun).

Beberapa anak merasa sulit untuk memulai jika mereka diminta untuk menggambar. Ini bisa dikarenakan oleh sejumlah alasan seperti berikut ini :¹⁸

- 1) Anak mempunyai citra diri yang buruk.
- 2) Anak terbiasa meniru dari pada membuat sendiri.
- 3) Anak mempunyai pesan negatif mengenai kemampuannya menggambar.
- 4) Anak menunjukkan perlawanan.

Untuk menangani kesulitan anak dalam memulai menggambar dapat digunakan latihan pemanasan sebagai berikut:¹⁹

1) Latihan pemanasan awal

Konselor sering memulai dengan menggunakan latihan pemanasan yang diuraikan di bawah ini, yaitu “*Chasey*” dan “*Tn Squiggle*”.

Chasey

Dengan selembar kertas yang lebar konselor menggunakan pena berwarna untuk membuat lingkaran di kertas tersebut dengan terus-menerus mengubah arah, sementara anak dengan memakai pena yang warnanya

¹⁸ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Ibid.*, hal. 265-269.

¹⁹ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Ibid.*, hal. 265-269.

berbeda mencoba mengikuti dan mendekati konselor. Setelah beberapa waktu konselor berhenti memegang gambar ke atas dan mengatakan, “Oh, apa yang kita gambar? Bisakah kamu menemukan sesuatu dalam gambar ini?”, “Kelihatan seperti ada sesuatu?” Jika anak tidak mempunyai ide konselor dapat memberi saran dengan idenya sendiri.

Tn. Squiggle

Anak diminta menggambar garis atau coretan di lembaran kertas dan konselor kemudian menggunakan garis ini untuk membuat sebuah gambar. Contohnya konselor dapat menambahkan mata dan kumis pada coretan anak untuk membuat gambar kucing.

2) Latihan pemanasan untuk membantu anak “berkontrak” dengan perasaan

Ketika anak mengatakan, “Saya tidak bisa menggambar” atau “Saya tidak ingin menggambar,” konselor perlu memfokuskan diri pada perasaan anak. Langkah pertama adalah membantu anak untuk merasakan apa yang dialami tubuhnya. Konselor dapat mengatakan kepada anak, “Pejamkan matamu” dan kemudian “Perhatikan apa yang dirasakan tubuhmu”.

Sebagai tambahan konselor dapat mengatakan sesuatu seperti “Perhatikan bahu kamu menyandar ke meja” dan “seperti apa rasanya?” Sebuah pertanyaan kemudian diajukan tentang kaki anak yang menapak di lantai. Anak selanjutnya diminta untuk menggambar. Konselor dapat mengatakan, “Dapatkah kamu merasakan kakimu menapak di lantai?” dan “Coba buat gambar kaki kamu di lantai untuk saya.

Dalam situasi yang berbeda konselor dapat mengatakan kepada anak “Berdirilah pejamkan matamu dan sentuh langit-langit” dan kemudian “Gambarkan bagaimana rasanya berdiri tegak dan menyentuh langit-langit.” Anak juga bisa diminta untuk meringkuk seperti bola di lantai dan kemudian menggambarkan apa rasanya.

Sesudah melakukan latihan ini konselor selanjutnya dapat menanyakan kepada anak tentang pengalamannya yang baru saja berlalu. Sebagai contoh “Apa yang kamu lakukan persis sebelum kamu datang ke sesi ini?” Jawabannya mungkin “Saya mengendarai sepeda di jalan raya.” Konselor selanjutnya dapat mengajukan pertanyaan sebagai berikut:

“Apa rasanya mengendarai sepeda di jalan raya?”

“Apa rasanya mengayuh pedal?”

“Apa rasanya menaruh tangan di setang sepeda?”

Begitu anak bisa merasakan apa yang dirasakan tubuh konselor dapat memintanya untuk menggambarkan perasaannya dengan mengatakan, “Coba buatlah saya gambar yang menunjukkan bagaimana perasaanmu sekarang.”

Tujuan latihan pemanasan adalah membuat anak merasakan perasaannya dan membantu anak untuk mulai menggunakan media.

3) Menggunakan teknik menggambar

Untuk anak dari usia delapan atau sembilan tahun ke atas, menggambar yang melibatkan fantasi adalah tak ternilai harganya. Ini memungkinkan mereka melepaskan emosi yang tidak diterima dilingkungan masyarakat seperti kebencian dan kemarahan serta mengekspresikan rahasia dan keinginannya.

Konselor dapat memulai dengan meminta anak untuk menciptakan dunianya pada selembar kertas menggunakan bentuk-bentuk, garis, dan warna serta dapat mengatakan “Bayangkan duniamu sebagai garis, bentuk, dan warna. Gunakan seluruh kertas untuk menunjukkan kepada saya di mana orang-orang, tempat, dan barang-barang berada di dalam duniamu.”

Jika anak sudah selesai menggambar konselor dapat mengeksplorasi hubungan antar-bentuk dengan memperhatikan

kedekatan beberapa bentuk terhadap yang lain atau jarak antara beberapa bentuk dengan yang lain. Selanjutnya konselor dapat menggunakan pernyataan umpan balik untuk mendorong anak membicarakan makna yang digambarkan. Sebagai contoh konselor dapat menunjukkan beberapa bentuk dan mengatakan, “Saya lihat gambar yang ada tidak seperti bentuk aslinya.”

Teknik menggunakan bentuk, garis, dan warna juga dapat digunakan secara efektif untuk membantu anak menggambar keluarganya. Sebagai contoh konselor dapat mengatakan, “Bayangkan masing-masing anggota keluargamu, dan gambarkan mereka seolah mereka adalah bentuk, garis, atau warna pada kertas kamu.”

Kadang-kadang konselor mungkin ingin membantu anak untuk menemukan lebih banyak tentang dirinya sebagai seorang individu. Cara yang baik untuk melakukan hal ini adalah meminta anak membayangkan bahwa mereka adalah sebatang pohon. Konselor dapat mengatakan, “Bayangkan kamu adalah pohon dan buatlah gambar diri kamu sebagai sebatang pohon.”

Anak-anak kadang kala membutuhkan pemicu dan bantuan untuk memulai setelah diberi instruksi di atas. Pada

keadaan ini konselor dapat mengajukan pertanyaan untuk membantu anak menemukan kreativitasnya. Misalnya:

Gambarkan pohon yang kamu sukai?

Apakah pohon itu ada buahnya?

Apakah pohonnya besar?

Apakah pohonnya tinggi?

Apakah pohon itu ada bunganya?

Apakah bunganya banyak, atau hanya beberapa?

Apakah ada dahan yang patah?

Apakah daun-daun pohon itu kecil atau besar?

Apakah pohon itu tumbuh di dekat pohon lain atau terpisah?

Setelah itu kita dapat meminta anak untuk menguraikan gambarnya dengan mengatakan, “Berpura-puralah menjadi pohon itu dan katakan kepada saya apa rasanya berada di gambar itu?”

Konselor sering menemukan bahwa anak begitu mengidentifikasi dirinya dengan pohon yang digambarnya. Ini sangat bermanfaat dalam membantu anak untuk mulai membahas masalah-masalah pribadi.

4) Memilih topik yang bermanfaat untuk menggambar

Topik yang sesuai dapat dibahas dengan menggunakan instruksi berikut ini :

Buatlah gambar ketika kamu bayi.

Buatlah gambar ekspresi wajahmu ketika marah.

Buatlah gambar ekspresi wajahmu ketika sedih.

Buatlah gambar ekspresi wajahmu ketika senang.

Buatlah gambar tentang cita-citamu.

Dengan masing-masing gambar atau lukisan di atas akan bermanfaat jika kita mengeksplorasi bagaimana anak merasa ketika mereka melibatkan dirinya sendiri ke dalam gambar tersebut. Sebagai contoh jika anak menggambarkan dirinya sebagai bayi konselor dapat menanyakan “Saya ingin tahu apa yang dirasakan bayi itu?”

Jika ada orang lain atau benda lain dalam gambar konselor dapat menunjuk satu diantaranya dan mengatakan “Cobalah menjadi orang (benda) ini” dan “Bagaimana rasanya?”

Adapun tahapan teknik menggambar menurut Buchalter yang akan dilakukan adalah:²⁰

1) *Warm-up*

Warm-up itu sendiri merupakan tahap permulaan dalam *art therapy* model *drawing*. Hal ini berguna untuk membuat klien merasa tenang, santai, bahkan dapat mengatur napasnya

²⁰ Susan I. Buchalter, *Op cit.*, hal. 36

dengan baik, serta bersosialisasi dengan anggota kelompok lain.

2) *Mindfulness*

Konseli didorong untuk memusatkan perhatiannya pada apa yang dia alami dan membiarkan pikirannya mengalir perlahan. Kemudian konseli diminta untuk menggambarkan kondisinya tersebut dan dilanjutkan dengan pembahasan dan diskusi bersama konselor.

3) *Drawing*

Sesi ini merupakan sesi inti dari teknik *art therapy* model *drawing*. Pada sesi ini, konseli diminta untuk membayangkan kembali pengalamannya berkenaan dengan permasalahan dan dilanjutkan dengan menggambar. Dari gambar tersebut konselor menggali permasalahan konseli. Konselor juga mengajak konseli untuk mencari pemecahan masalah yang dialami mereka.

Pada pelaksanaannya menurut Chairani, terapi menggambar akan dilakukan tiga kali dalam seminggu yang terbagi dalam 6 kali pertemuan.²¹ Setiap pertemuan terdapat tiga sesi

²¹ Zul Chairani, *Efektivitas Terapi Menggambar untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Yogyakarta*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, (jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, Vol. 1, No, 1, Agustus 2013), hal. 9.

utama yaitu relaksasi, menggambar dan refleksi. Terapi menggambar dalam penelitian ini dilakukan secara berkelompok dengan pertimbangan agar subjek merasa nyaman karena mengalami permasalahan yang sama dengan subjek lain. Kegiatan terapi dalam kelompok juga diharapkan memberi efek positif karena terdapat proses saling menguatkan dan menerima informasi baru yang positif dari setiap subjek yang ada di dalam kelompok.

f. Kecocokan teknik menggambar

Media menggambar sangat cocok dan efektif digunakan pada anak prasekolah dan sekolah dasar melalui kerja kelompok, konseling individual, kelompok dan keluarga.²² Dari masa pra-remaja sampai akhir remaja, menggambar adalah teknik yang paling bermanfaat untuk membuat representasi simbolik dari masalah, perasaan, dan tema-tema yang berkaitan dengan ceritanya.

²² Kathryn Geldard dan David Geldard, *Op Cit.*, hal. 271.

Tabel 2.1
Tabel Kecocokan Penggunaan Media Berdasarkan Usia

Media \ Usia	Pra Sekolah 2 – 5 Tahun	SD 6 – 10 Tahun	Praremaja 11 – 13 Tahun	Remaja 14 – 17 Tahun
Buku/ Cerita				
Lempung				
Konstruksi				
Menggambar				
Melukis dengan jari				
Permainan				
Perjalanan Khayal				
Permainan Pura-Pura Imajinatif				
Hewan Miniatur				
Melukis/ Menempel				
Boneka Tangan/ Mainan Kain				
Baki Pasir				
Simbol/ Figur				
Lembar Kerja				

Paling cocok	
Cocok	
Kurang Cocok	

3. Hakikat Emosi

a. Pengertian Emosi

Secara etimologi (asal kata), emosi berasal dari kata Prancis *emotion*, yang berasal lagi dari *emouvoir*, “excite”, yang berdasarkan kata Latin *emovere*, yang terdiri dari kata-kata *e-* (variant atau *ex-*), artinya “keluar” dan *movere*, artinya “bergerak”

dari asal kata tersebut emosi berarti “bergerak keluar”.²³ Emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Menurut Goleman dalam Triantoro & Nofrans Eka Saputra mengatakan bahwa Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.²⁴

Emosi adalah perasaan intens manusia yang ditunjukkan kepada seseorang atau terhadap sesuatu.²⁵ Keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu, dan erat kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi.²⁶

Menurut Planalp, (dalam Triantoro & Nofrans Eka Saputra) mengatakan bahwa pengungkapan emosi adalah upaya mengkomunikasikan status perasaannya yang berorientasi pada

²³ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hal. 125.

²⁴ Safaria Triantoro & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Paduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 11-12.

²⁵ Syukur Abdul, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), hal. 60.

²⁶ Safaria Triantoro & Nofrans Eka Saputra, *Loc cit.*, hal. 12

tujuan. Menurut Gunarsa, (dalam Triantoro & Nofrans Eka Saputra) mengatakan bahwa pengungkapan emosi adalah suatu bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, seperti luapan emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Ketika individu tidak mempunyai saluran untuk mengungkapkan emosinya, maka ia akan mengungkapkan melalui sakit.²⁷

Emosi dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang sangat mempengaruhi makhluk hidup, ditimbulkan oleh kesadaran atas suatu benda atau peristiwa, dan ditandai dengan perasaan yang mendalam, hasrat untuk bertindak, dan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh. Setiap individu menyadari adanya rangsangan yang menakutkan, menyedihkan, melegakan, menjengkelkan dan memicu situasi psikologis yang dikenal sebagai emosi takut, sedih, bahagia, marah. Singkatnya, emosi adalah pikiran yang digerakkan melalui tindakan. Karena itu, mungkin akan lebih baik menjabarkan emosi sebagai gerakan dalam pikiran.²⁸

Rosenblum & Lewis, 2003, mengemukakan meskipun demikian tidak dapat disangkal bahwa masa remaja awal

²⁷ Safaria Triantoro & Nofrans Eka Saputra, *Ibid*, hal. 11-15.

²⁸ Maurus, J, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2014), hal. 10-12.

merupakan suatu masa di mana fluktuasi emosi naik dan turun berlangsung lebih sering. Remaja muda dapat merasa sebagai orang yang paling bahagia di suatu saat dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang di saat lain. Remaja muda tidak mengetahui bagaimana caranya mengekspresikan perasaan mereka secara cukup. Dengan sedikit atau tanpa provokasi sama sekali, mereka dapat menjadi sangat marah ke orang tuanya, memproyeksikan perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain.

Emosi remaja dipengaruhi adanya hormon dan pengalaman. Pada masa pubertas terjadi perubahan hormonal yang cukup berarti. Fluktuasi emosi naik dan turun di masa remaja awal mungkin berkaitan dengan variabilitas hormon di masa ini. Rosenblum & Lewis, 2003, mengemukakan bahwa ketika memasuki masa dewasa, suasana hati menjadi kurang ekstrem dan berkurangnya fluktuasi emosional ini mungkin berkaitan dengan adaptasi terhadap kadar hormon seiring dengan berjalannya waktu.²⁹

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan oleh beberapa para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan salah satu pemicu utama dalam tiap aspek kehidupan. Emosi adalah

²⁹ John, W Santrock, *Remaja Edisi 11, Jilid 1*. (Jakarta: Erlangga, 2007), hal 201.

penggerak diri individu, memandu individu untuk terus maju dan bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan. Itu sebabnya emosi sangat berguna jika terkendali, namun berbahaya jika dibiarkan begitu saja.

b. Perkembangan emosi

Pola perkembangan emosi pada remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka.³⁰ Misalnya, perlakuan sebagai “anak kecil” atau secara “tidak adil” membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain.

c. Keadaan emosi selama masa remaja

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung tetapi berjalan agak lambat. Pertumbuhan yang terjadi

³⁰ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 212-213.

terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Oleh karena itu, perlu dicari keterangan lain yang menjelaskan ketegangan emosi yang sangat khas pada usia ini. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru.

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun benar sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Menurut Gesell, dkk., dalam Hurlock, remaja 14 tahun seringkali mudah marah, emosinya cenderung “meledak”, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja 16 tahun mengatakan bahwa mereka “tidak punya keprihatinan.” Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.³¹

³¹ Elizabeth B Hurlock, *Ibid*, 212-213.

d. Fungsi emosi

Menurut Coleman dan Hammen, emosi bagi manusia tidak hanya berfungsi untuk *survival* atau sekedar mempertahankan hidup sebagaimana yang terjadi pada hewan. Emosi manusia menurut Martin berfungsi sebagai *energizer* atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia dan juga emosi sebagai *messenger* atau pembawa pesan.³²

Emosi sebagai *survival* berarti bahwa emosi berfungsi sebagai sarana untuk mempertahankan hidup. Emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membedakan dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah atau benci, membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain. Sementara itu, emosi sebagai *energizer* menjadikan emosi sebagai pembangkit *energy*. Emosi dapat memberikan kita semangat dalam bekerja dan hidup, misalnya perasaan cinta dan sayang. Akan tetapi di sisi lain, emosi juga bisa memberikan dampak negatif yang membuat kita merasakan hari-hari suram dan nyaris tidak ada semangat untuk hidup, seperti perasaan sedih dan benci. Sedangkan emosi berfungsi sebagai *messenger* artinya emosi

³² Syukur Abdul, *Op Cit*, hal. 34-36.

yang terjadi dalam diri seseorang dapat membawa pesan/informasi.

e. Ekspresi emosi

Emosi dapat diekspresikan dalam bentuk verbal maupun nonverbal. Contoh ekspresi verbal adalah menuliskannya dalam kata-kata, berbicara tentang emosi yang dialami, dan lain sebagainya. Sedangkan contoh ekspresi nonverbal adalah adanya perubahan ekspresi wajah, ekspresi vokal (nada suara dan urutan pengucapan), perubahan fisiologis, gerak, isyarat tubuh, dan tindakan-tindakan emosional lainnya.³³

f. Emosi positif dan emosi negatif

Menurut Papalia, dkk, emosi (*emotions*) seperti sedih, gembira, dan takut adalah reaksi subjektif terhadap pengalaman yang diasosiasikan dengan perubahan fisiologis dan tingkah laku.³⁴ Hal itu tidak terlepas dari bagaimana keterampilan individu untuk menjalani, mengolah, mengkondisikan, mengendalikan dan mengapresiasi regulasi emosi.

³³ Syukur Abdul, *Ibid*, hal. 40

³⁴ Papalia, E Diane, Sally Wendkos Olds & Ruth Duskin Feldman, *Op cit.*, hal. 262.

Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Jadi dapat dikatakan bahwa emosi adalah perasaan seseorang untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya untuk bertindak melakukan sesuatu yang diinginkannya, baik berupa senang, sedih, kecewa, marah, cemas, dan lain sebagainya. Watson menyatakan bahkan manusia pada dasarnya mempunyai tiga emosi dasar, yakni:³⁵

- 1) *Fear*, yang nantinya bisa berkembang menjadi *anxiety* (cemas).
- 2) *Rage*, yang akan berkembang menjadi *anger* (marah).
- 3) *Love*, yang akan berkembang menjadi simpati.

Secara ringkas kategori emosi ini dapat diamati dari tabel emosi di bawah ini:

³⁵ Elis Muawanah & Yusria Ningsih. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam: *Bimbingan Konseling Keluarga dengan Loving Kindness Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi*, (Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2013), Hal. 157-158.

Tabel 2.2
Macam-Macam Emosi

Emosi Positif	Emosi Negatif
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Eagerness</i> (rela) • <i>Humor</i> (lucu) • <i>Joy</i> (kegembiraan atau keceriaan) • <i>Pleasure</i> (senang atau kenyamanan) • <i>Curiosity</i> (rasa ingin tahu) • <i>Happiness</i> (kebahagiaan) • <i>Delight</i> (kesukaan) • <i>Love</i> (cinta) • <i>Excitement</i> (ketertarikan) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Impatience</i> (tidak sabaran) • <i>Uncertainty</i> (kebimbangan) • <i>Anger</i> (rasa marah) • <i>Suspicion</i> (kecurigaan) • <i>Anxiety</i> (rasa cemas) • <i>Guilt</i> (rasa bersalah) • <i>Jealous</i> (cemburu) • <i>Annoyance</i> (jengkel) • <i>Fear</i> (takut) • <i>Depression</i> (depresi) • <i>Sadness</i> (kesedihan) • <i>Hate</i> (rasa benci)

Banyak para ahli yang mengemukakan emosi terbagi menjadi 2, yaitu emosi positif maupun emosi negatif. Pembahasan sebagai berikut:

a) Emosi positif

Emosi positif merupakan kecenderungan perilaku/tindakan yang menyenangkan dan diinginkan oleh individu yang berperan dalam membantu individu untuk berprestasi dan melakukan *coping* sebagai upaya pemecahan masalah.³⁶ Menurut Fredrickson emosi positif hendaklah senantiasa ditumbuhkan dalam diri setiap manusia. Hal ini karena emosi positif dapat meningkatkan motivasi, memperluas perhatian dan

³⁶ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, (New York: Oxford University Press, Inc, 1991), hal. 265.

kognisi, juga memicu kreatif, eksplorasi pendekatan dan memperluas jangkauan pemikiran dan tindakan.³⁷

Hurlock mengemukakan bahwa emosi positif adalah emosi yang menyenangkan, yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah :³⁸

1) Rasa keingintahuan

Rangsangan yang menimbulkan keingintahuan anak-anak sangat banyak. Anak-anak menaruh minat terhadap segala sesuatu di lingkungan mereka, termasuk diri sendiri.. Anak mulai bertanya sekitar usia 3 tahun dan mencapai puncaknya kira-kira pada saat anak memasuki kelas satu sekolah dasar.

2) Rasa kegembiraan, keriang, kesenangan

Kegembiraan adalah emosi yang menyenangkan, yang juga dikenal dengan keriang, kesenangan atau kebahagiaan. Pada anak yang lebih tua, rangsangan yang menimbulkan emosi yang menyenangkan pada umur yang lebih muda masih tetap memberikan kesenangan. Pada usia puber, ketika perubahan fisik terjadi kegembiraan semakin

³⁷ Fredrickson, B. L. *What Good Are Positive Emotions. Review of General Psychology. 2*, (USA: Psychology Press Taylor & Francis Group. 1998), hal. 300-311.

³⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Op Cit*, hal. 225-229.

menurun. Hal ini disebabkan karena pandangan anak telah berubah. Dengan meningkatnya usia, anak-anak belajar mengekspresikan kegembiraan mereka dalam pola yang diterima secara sosial oleh kelompok tempat mereka mempersamakan diri. Kegembiraan selalu disertai dengan senyuman, tawa dan suatu relaksasi tubuh sepenuhnya.

3) Rasa kasih sayang

Kasih sayang adalah reaksi emosional terhadap seseorang, binatang, atau benda. Hal itu menunjukkan perhatian yang hangat dan mungkin terwujud dalam bentuk fisik atau kata-kata (verbal). Agar menjadi emosi yang menyenangkan dan dapat menunjang penyesuaian yang baik, kasih sayang harus berbalas. Reaksi kasih sayang, kasih sayang terutama diperlihatkan dengan perilaku yang ramah tamah, penuh perhatian dan akrab.

Fredrickson membagi emosi positif menjadi empat macam, yaitu *joy* (kebahagiaan), *interest* (ketertarikan), *contentment* (kepuasan hati), dan *love*(cinta).³⁹

Lazarus mengemukakan bahwa setiap individu memiliki emosi dalam dirinya, emosi tersebut ada emosi positif dan

³⁹ Fredrickson, B. L. *Op Cit.*, hal. 300-319.

negatif. Berikut adalah yang termasuk emosi positif dalam diri setiap individu:⁴⁰

1) *Happiness/ joy* (kebahagiaan/ sukacita)

Kata *happiness* sering digunakan bergantian dengan *joy*. *Happiness* (kebahagiaan) adalah rasa senang yang dirasakan oleh individu yang disebabkan antara lain oleh mencapai tujuan atau mengalami kemajuan. Kebahagiaan juga mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Manusia dapat merasa bahagia sendiri dan bahagia untuk diri sendiri, tetapi di sisi lain manusia tersebut juga dapat merasa bahagia karena orang lain dan bahagia untuk orang lain. Ciri dari individu yang merasakan emosi ini dapat dilihat dari suasana hati yang dirasakan, tercapainya tujuan, dan adanya keterlibatan orang lain dalam hidupnya.

2) *Pride* (rasa bangga)

Rasa bangga yang dirasakan oleh individu yang dimiliki oleh individu ditimbulkan karena tercapainya atau diraihinya sesuatu yang dihargai oleh masyarakat. *Pride* (rasa bangga) terkadang bertolak belakang dengan

⁴⁰ Richard S. Lazarus, *Op Cit.*, hal. 265-280.

humility (kerendahan hati), karena *Pride* (rasa bangga) terkadang menunjukkan perasaan sombong. Namun Lazarus menjelaskan bahwa seseorang tidak akan merasa sombong terhadap hal-hal yang dirasakan sederhana, kecuali untuk pembelaan diri. Jadi, *Pride* (rasa bangga) bukan suatu kebenaran objektif, melainkan perasaan emosi yang bersifat subjektif pada seseorang. Ciri dari individu yang merasakan emosi ini dapat dilihat dari cara meraih kemenangan, keberanian, dan keeksklusifan.

3) *Love/ affection* (cinta/ kasih sayang)

Love/ Affection (Cinta/ Kasih Sayang) adalah perasaan kasih sayang yang dirasakan oleh individu yang ditunjukkan dengan cara antara lain, selalu berusaha untuk berada di dekat orang atau teman yang disayangi, atau berusaha untuk membahagiakan orang lain. *Love/ Affection* (cinta/ kasih Sayang) sebagai emosi merupakan suatu proses atau keadaan sesaat atau sebuah reaksi yang datang dan pergi. Ciri dari individu yang merasakan emosi ini dapat dilihat dari terjalinnya ikatan sosial yang baik, hubungan percintaan (lawan

jenis, orang tua, teman dan keluarga), dan penuh perhatian.

4) *Relief* (perasaan lega)

Perasaan lega yang dialami oleh individu muncul karena adanya situasi dan kondisi yang lebih baik. *Relief* (perasaan lega) merupakan ciri emosi positif yang unik, disebabkan karena emosi ini selalu dimulai dengan adanya *goal incongruent* emotions (emosi negatif) terlebih dahulu, dan jika kemudian emosi negatif tersebut berkurang atau berubah, maka *relief* ini akan muncul. Ciri dari individu yang merasakan emosi ini dapat dilihat dari perasaannya menjadi lebih baik, bebas dari tekanan emosi, dan mendapatkan bantuan dari orang lain.

b) Emosi negatif

Hurlock mengemukakan bahwa emosi negatif adalah emosi yang tidak menyenangkan dan menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah rasa takut, malu, canggung, khawatir, cemas, marah, cemburu, dan duka cita (kesedihan).⁴¹

⁴¹ Elizabeth B. Hurlock, *Op Cit.*, hal. 215-225.

Sedangkan menurut Lazarus setiap individu memiliki emosi negatif sebagai berikut:⁴² kemarahan, ketakutan-kecemasan, rasa bersalah-rasa malu, kesedihan, dan iri hati-cemburu.

g. Kematangan emosi

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.⁴³ Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang.

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain, keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi mempengaruhi

⁴² Richard S. Lazarus, *Op Cit.*, hal. 217-259.

⁴³ Elizabeth, B Huclock, *Op Cit.*, hal 212-213.

sebagian rasa aman dalam hubungan sosial, dan sebagian oleh tingkat kesukaannya pada “orang sasaran”, yaitu orang yang kepadanya remaja mau mengutarakan berbagai kesulitannya.

Bila remaja ingin mencapai kematangan emosi, ia juga harus belajar menggunakan *katarsis emosi* untuk menyalurkan emosinya. Adapun cara yang dapat dilakukan melalui latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis. Meskipun cara-cara ini dapat menyalurkan gejala emosi yang timbul karena usaha pengendalian ungkapan emosi, namun sikap sosial terhadap perilaku menangis adalah kurang baik dibandingkan dengan sikap sosial terhadap perilaku tertawa, kecuali bila tertawa hanya dilakukan bilamana memperoleh dukungan sosial.

h. Hidup kreatif secara emosional

Emosional dibangun sedikit demi sedikit oleh lingkungan atau sikap individu, baik sadar maupun tidak sadar, sangatlah jelas bahwa emosi mesti diarahkan menjadi suatu kreativitas. Tidak banyak orang yang mempunyai bakat untuk berkreasi, menciptakan sesuatu secara artistik, sebab biasanya kata “kreatif” memang berkaitan erat dengan seni. Kendati demikian, semua

orang bisa memperkaya kreativitas mereka melalui pengembangan pribadi dan moral.⁴⁴

4. Hakikat Remaja

a. Pengertian remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescantia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa primitif-demikian pula orang-orang zaman purbakala-memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.⁴⁵

Menurut Hurlock masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun,

⁴⁴ Maurus, J, *Op Cit.*, hal. 124-125.

⁴⁵ Elizabeth B Hurlock, *Op Cit.*, hal 206-207.

dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum.⁴⁶

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas 3, yaitu : 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir.⁴⁷

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan oleh ahli di atas, bahwa remaja merupakan perubahan seseorang dari anak-anak ke remaja yang ditandai oleh berubahnya struktur fisik dan kematangan intelektual dari orang tersebut. Struktur fisik dapat dilihat dari berkembangnya faktor hormon seseorang yang mengakibatkan matangnya intelektual, seperti pemikiran, gagasan, dan ide-ide.

b. Ciri-ciri masa remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya.

⁴⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999), hal. 206.

⁴⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 190.

Menurut Hurlock, ciri-ciri tersebut akan diterapkan secara singkat di bawah ini ⁴⁸:

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat-akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja keduanya sama-sama penting. Dalam membahas akibat fisik pada masa remaja.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.

⁴⁸ Elizabeth, B Hurlock, *Op Cit.*, hal 207-209.

Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat keanak-anakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan pernah yang harus dilakukan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka memingginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.

Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasaannya.

Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman-temannya sebaya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas.

Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan

oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Sepanjang usia geng pada akhir masa kanak-kanak penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin cepat seperti teman-teman gengnya. Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan kepemilikan barang-barang lain

yang mudah terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Majeres dalam Hurlock, “Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai dan sayangnya, banyak di antaranya yang bersifat negatif”. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab serta bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

Menerima stereotipe ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan dengan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara lebih realistik

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup, oleh karena itu, remaja mulai

memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terluhat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

c. Tugas-tugas perkembangan masa remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Pada tahap ini, terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dipenuhi remaja sebagai syarat untuk beralih ke tahapan perkembangan selanjutnya. Beberapa tugas tersebut, yaitu:⁴⁹

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

⁴⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Ibid.*, hal. 63.

- 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- 6) Mempersiapkan karir ekonomi
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- 8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

d. Sifat dasar perkembangan remaja

Perkembangan (*development*) adalah pola perubahan yang dimulai sejak masa pematangan dan terus berlangsung selama masa hidup.⁵⁰ perkembangan manusia ditentukan oleh proses-proses biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Berikut adalah penjelasan proses perkembangan remaja menurut Santrock:⁵¹

- 1) Proses biologis (*biological process*) melibatkan perubahan fisik dalam tubuh individu. Gen-gen yang diwariskan dari orang tua, perkembangan otak, tinggi dan berat tubuh, perubahan dalam keterampilan motorik, perubahan hormonal di masa pubertas, semuanya mencerminkan proses biologis.
- 2) Proses kognitif (*cognitive process*) melibatkan perubahan pemikiran dan inteligensi individu.

⁵⁰ John, W Santrock, *Op Cit.*, hal 18.

⁵¹ John, W Santrock, *Ibid.*, hal 19-23.

- 3) Proses sosio-emosional (*socioemotional process*) melibatkan perubahan dalam hal emosi, kepribadian, relasi dengan orang lain, dan konteks sosial. Menanggapi perkataan orang tua, agresi terhadap teman-teman sebaya, kegembiraan dalam pertemuan, semuanya mencerminkan proses sosio-emosional dalam perkembangan remaja.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Plousia Misailidi & Fotini Bonoti melakukan penelitian yang berjudul *“Journal of Early Childhood Research: Emotion in children’s art: do young children understand the emotions expressed in other children’s drawings?”* yang bertujuan untuk meneliti perubahan pada perkembangan kemampuan anak untuk memahami emosi yang diekspresikan pada gambar anak-anak lainnya. Plousia Misailidi & Fotini Bonoti menggunakan rancangan penelitian.

Penelitian ini memeriksa perubahan dalam perkembangan kemampuan seorang anak untuk mengerti akan emosi yang diekspresikan pada gambar yang dihasilkan oleh anak lainnya. 80 peserta, masing-masing pada grup umur 3 sampai 6 tahun dipresentasikan oleh serangkaian gambar oleh anak-anak, masing-masing mengekspresikan emosi yang berbeda (bahagia, sedih, marah atau takut). Selanjutnya, peserta ditunjukkan ditunjukkan gambar/foto

anak-anak yang akan menggambar dengan ekspresi tertentu dan lalu diinstruksikan untuk mengidentifikasi siapa yang menciptakan gambar. Hasilnya menunjukkan bahwa : pada usia tiga tahun, anak-anak sudah dapat mengekspresikan emosi senang, sedih, dan marah dalam bentuk-bentuk gambar lainnya. Secara keseluruhan hasil ini mendukung pernyataan bahwa kemampuan untuk mengerti akan makna emosi pada gambar telah tampak sejak masa pra-sekolah.⁵²

Zul Chairani melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Menggambar untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan di Lembaga Permasyarakatan Narkotika Kelas IIA Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari terapi menggambar untuk meningkatkan kebermaknaan hidup warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Yogyakarta, berstatus narapidana, yang terdiri dari wanita dan pria. Subjek dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen berjumlah 4 orang dan kelompok kontrol berjumlah 5 orang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Subjek diberi perlakuan berupa

⁵² Misailidi, Plousia & Fotini Bonoti, *Journal of Early Childhood Research* “Emotion in children’s art: do young children understand the emotions expressed in other children’s drawings?”, (*Journal of early childhood research*, Vol 6 (2), Juli, 2011), hal. 189–200.

terapi menggambar yang terdiri dari tiga tahapan antara lain adalah *warm up*, *mindfulness*, dan *drawing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menggambar efektif meningkatkan kebermaknaan hidup warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Yogyakarta.⁵³

Widiastuti Pajarini melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggambar Untuk Meningkatkan Kecenderungan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Korban *Bullying* di SD Negeri Jatinegara 10 Pagi” yang bertujuan untuk melihat gambaran kecenderungan kecerdasan emosional anggota konseling kelompok sebelum dan setelah konseling kelompok dilaksanakan dan melihat apakah konseling kelompok dengan menggambar dapat diterapkan untuk meningkatkan kecenderungan kecerdasan emosional pada siswa korban *bullying* di kelas V Sekolah Dasar Negeri Jatinegara 10 Jakarta Timur.

Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*, dengan jumlah siswa 8 orang. Hasilnya sebagai berikut: konseling kelompok dengan menggambar dapat diterapkan untuk meningkatkan kecenderungan kecerdasan emosional siswa korban *bullying*. Tindak *bullying* yang diterima oleh siswa membawa dampak tersendiri pada tiap siswa korban *bullying* tersebut, salah satunya adalah mengenai reaksi emosional, seperti mengekspresikan perasaan marah dan sedih, banyak di antara mereka yang saat menerima tindak

⁵³ Zul Chairani, *Op Cit.*, hal. 20.

bullying ingin marah tetapi tidak bisa mengekspresikannya karena takut. Dengan menggambar siswa dapat mengekspresikan emosinya terkait tindakan *bullying* yang pernah diterimanya, kemudian dalam kelompok dapat bersama-sama mendiskusikan pemecahan masalah yang dapat mereka lakukan.⁵⁴

Afnia Rosa Zuchrufia melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempu Skripsi” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh menonton film drama komedi Korea terhadap emosi positif pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *pretest and posttest control group design*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa menonton film drama komedi Korea berpengaruh terhadap peningkatan emosi positif pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan skor emosi positif yang sangat signifikan pada subjek kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa tayangan film drama komedi Korea. Peningkatan emosi positif yang terjadi pada subjek kelompok eksperimen disebabkan oleh adanya proses

⁵⁴ Widiastuti, Pajarini. *Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggambar untuk Meningkatkan Kecenderungan Kecerdasan Emosional pada Siswa Korban Bullying di SD Negeri Jatinegara 10 Pagi*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2013), hal. 109.

pembelajaran yang melibatkan proses pemaknaan dan penafsiran terhadap isi cerita film. Proses tersebut tentu saja juga sangat dipengaruhi oleh faktor - faktor internal yang ada di dalam diri individu, seperti penghayatan, konsentrasi, dan sikap yang tenang saat menonton sehingga juga mempengaruhi meningkatnya emosi positif pada subjek.⁵⁵

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan oleh beberapa peneliti di atas dapat diketahui bahwa menggambar dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosi negatif ke arah yang positif sehingga emosi positif dapat ditingkatkan, serta *art therapy* memiliki peranan untuk membantu individu mengekspresikan emosional dan penyembuhan melalui cara-cara verbal maupun nonverbal. Sehingga, persamaan dengan penelitian ini adalah di mana *art therapy*, khususnya teknik menggambar dapat digunakan untuk meningkatkan emosi positif pada individu.

C. Kerangka Berpikir

Remaja merupakan individu yang dalam masa perkembangannya memiliki dorongan untuk melakukan yang terbaik dan beradaptasi terhadap setiap kejadian-kejadian yang dialami berdasarkan penglihatannya dilingkungan sosial di mana ia hidup dan berinteraksi.

⁵⁵Afnia, Rosa Zuchrufia, *Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 201), hal. 1 & 12.

Dalam perkembangannya, biasanya remaja cenderung lebih bersikap perfeksionis dan rasa ingin menang sendiri dalam mengambil keputusan atau masalah yang dihadapi sehari-hari. Perkembangan terjadi secara terus-menerus pada setiap individu. Setelah melalui masa bayi dan kanak-kanak, individu selanjutnya akan memasuki masa sekolah dasar. Sama seperti pada masa-masa lainnya, setiap individu diharapkan dapat melalui masa ini dengan pemenuhan tugas perkembangan yang baik dalam hal fisik, kognitif, maupun sosial dan emosional.

Perkembangan sosio-emosional dapat digolongkan menjadi dua macam, yaitu perilaku atau perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Perkembangan sosial lebih menekankan pada interaksi seseorang dengan lingkungan baik itu dengan orang tua atau teman sebaya. Perilaku sosial pada remaja lebih terlihat dalam bentuk eksistensi diri di ruang publik, yang mengarah pada gaya atau penampilan mereka dalam berinteraksi dengan teman sepermainannya. Selain itu, perilaku sosial yang dimunculkan oleh sebagian remaja ialah pengelolaan emosi yang masih tidak stabil atau labil, sehingga perlu ada yang mengarahkan emosi tersebut agar seorang remaja berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang ada.

Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat berupa perasaan marah, ketakutan,

kebahagiaan, cinta, rasa lega, bangga, terkejut, jijik, sedih, dan lain-lain. Hal itu tidak terlepas dari bagaimana keterampilan seorang remaja untuk menjalani, mengolah, mengkondisikan, mengendalikan dan mengapresiasi regulasi emosi.

Untuk itu, dalam menangani dan mengontrol emosi dari remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara atau metode, salah satunya ialah dengan teknik menggambar. Karena, dengan cara menggambar dapat membuat seorang remaja menuturkan ceritanya, mengekspresikannya dan berkontak langsung dengan emosi yang kuat serta membantu dalam merubah persepsi diri. Penggunaan media menggambar ini juga bisa saja sebagai salah satu media alternatif dalam melampiaskan bentuk emosi yang dituangkan melalui berbagai cara.

Media menggambar merupakan salah satu bagian dari *art therapy*, di mana *art therapy* adalah proses dari penyembuhan yang dilakukan dengan cara atau metode pengembangan kreativitas, imajinasi, khayalan, gagasan, dan ide-ide yang dituangkan melalui menggambar. Karena, dengan menerapkan proses *art therapy* dapat membantu seorang remaja dalam menyelesaikan permasalahannya, mengurangi tingkat emosinya terutama emosi negatif dan meningkatkannya menjadi emosi positif, serta menambah daya kreativitas dan wawasan dalam hal pengembangan diri.

Teknik dengan menggunakan media menggambar ini sangat mempengaruhi dan berpengaruh bagi konselor dalam menganalisa

gejala-gejala atau fenomena yang dialami oleh seorang remaja, karena dengan begitu dapat membaca, mengekspresikan serta mengkomunikasikan pikiran internal, perasaan, dan pengalaman dengan menggunakan daya khayal dan imajinasi melalui simbol-simbol yang ada. Dengan bahasa simbol yang dituangkan melalui media menggambar ini, dapat membantu siswa menginterpretasikan emosinya kearah positif dan mampu melihat perubahan perilaku yang dialaminya.

D. Hipotesis

Terdapat pengaruh teknik menggambar terhadap peningkatan emosi positif siswa Kelas VII di SMP Negeri 4 Bekasi.