



ART THERAPY DENGAN MEDIA MEWARNAI GAMBAR SEBAGAI ALTERNATIF MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BERASRAMA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

Salahuddin Liputo, Putri Rahim², Seruni Pantulu³, Mutia Hamid⁴, Silvana Ananda⁵, Sintiya Ladiku⁶, Siti Khudzaifa⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ARTICLE INFO

Keywords:

Art Therapy
Emotion Regulation
Coloring

Article History:

Received: 19/08/2023

Accepted: 21/09/2023

Available Online:
18/10/2023

ABSTRACT

This study was conducted based on the condition of poor emotional management in the dormitory of Muhammadiyah University of Gorontalo. This study aims to determine the effectiveness of art therapy techniques with coloring media as an alternative media in improving the ability to regulate emotions in boarding students at Muhammadiyah University of Gorontalo, totaling 14 women. The subject determination technique used purposive techniques. Data collection techniques used using an emotional regulation scale. The data analysis technique is descriptive statistical analysis. The results of the study showed that boarding students experienced an increase after being treated with art therapy techniques. These results are shown by descriptive data analysis, students experienced an increase in emotional regulation scores of 1.71 points after being given treatment. The average score before and after treatment was given from 29.79 to 30.50, which can be said that art therapy with coloring media can improve the ability to regulate boarding students.

XXXX XXXX/ © 2020 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>),

* Corresponding Author:

Email address: salahuddinliputo@umgo.ac.id (salahuddin liputo)

PENDAHULUAN

Masa beranjak dewasa atau dewasa awal merupakan sebuah istilah yang kini digunakan untuk merujuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia masa dewasa berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Individu akan

mencoba dan memilih peran apa yang mereka mainkan dalam hidup mereka.

Penyesuaian diri terhadap masalah-masalah masa dewasa dini menjadi lebih intensif dengan di perpendeknya masa remaja sebab masa transisi untuk menjadi dewasa menjadi sangat pendek sehingga anak-anak muda hampir tidak mempunyai waktu untuk

membuat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. (Santrock, 2003).

Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kecakapan individu memantau perasaan dan emosi diri dan perasaan serta emosi orang lain, kecakapan untuk membedakan perasaan dan emosi itu serta menggunakan informasi tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan. Dengan berkembangnya kajian tentang kecerdasan emosional ini, maka bahasan tentang emosi semakin penting bagi remaja. Hal ini dikarenakan perasaan terluka (*emotional pain*) direkam oleh wilayah otak yang sama dengan wilayah otak yang merekam rasa sakit fisik (*physical pain*). Ingatan akan perasaan terluka menimbulkan respon sakit yang lebih besar di otak daripada respons sakit fisik. Dalam hal ini kecerdasan emosi sangat berperan penting untuk mengelola emosi-emosi yang dirasakan remaja, sebab tantangan-tantangan emosional akan terus berdatangan seiring bertambahnya usia remaja.

Asrama adalah suatu tempat penginapan yang ditujukan untuk anggota suatu kelompok, umumnya murid-murid sekolah. Asrama biasanya merupakan sebuah bangunan dengan kamar yang dapat ditempati oleh beberapa penghuni di setiap kamarnya. Para penghuninya menginap di asrama untuk jangka waktu yang lebih lama dibanding di hotel maupun losmen. Alasan untuk memilih menghuni sebuah asrama bisa berupa tempat tinggal asal penghuni yang terlalu jauh, maupun untuk biayanya yang terbilang lebih murah dibandingkan dengan bentuk penginapan yang lain. Misalnya apartemen. Selain untuk menampung murid-murid, Asrama juga sering ditempati peserta suatu pesta olahraga (Nugroho *et al.*, 2023).

Kehidupan di asrama yang terdiri dari beragam individu yang memiliki latar belakang sosial budaya berbeda, bermacam-macam karakteristik kepribadian, dan ekonomi beragam mengakibatkan terjadi konflik antar individu atau konflik interpersonal yang dilatar belakangi oleh perbedaan

pendapat, kepentingan masing-masing, dan kesalah pemahaman dalam berinteraksi (Wulandari, 2016). Hal tersebut berdampak pada mahasiswa yang menjadi mudah tersinggung, mudah marah, dan saling curiga (Hardjana, 1994). Konflik interpersonal yang terjadi juga dapat menimbulkan terbentuknya kubu-kubu antar pihak, individu akan menghadapi permasalahan dengan emosi, bersikukuh mempertahankan argumennya, dan tidak dapat menerima pendapat orang lain yang bertentangan dengan argumennya (Pickering, 2001).

Art therapy dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Kegiatan yang diperoleh dalam *art therapy* itu sendiri salah satunya melalui menggambar. Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapa pun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar.

Melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menggali cara menyelesaikan masalah serta menemukan harapan untuk membantu hidup menjadi lebih baik (Adriani, 2011). Rubin (2010) menyatakan bahwa tujuan dalam pemberian teknik *art therapy* adalah untuk membantu individu menggapai tujuan, seperti mengungkapkan apa yang dirasakan, katarsis, atau meningkatkan *self-esteem* pada individu.

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998).

Menurut Gross (2006), respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering

mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.

Gross (1998) menyatakan bahwa tujuan dari regulasi emosi bersifat spesifik dan tergantung pada keadaan yang dialami seseorang. Sebagai contoh, dalam suatu situasi, seseorang mungkin menahan emosi takutnya agar tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Di situasi lain, individu dapat dengan sengaja meningkatkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut. Meskipun sulit mendeteksi tujuan regulasi emosi pada setiap individu, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Emosi positif dan negatif muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain untuk mencapai tujuan. Emosi positif, seperti kebahagiaan, muncul ketika tujuan tercapai, sementara emosi negatif, seperti kemarahan, ketakutan, dan kesedihan, muncul ketika individu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan mereka.

Dari paragraf di atas dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi memungkinkan individu menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih baik. Respon emosional yang tidak sesuai dengan situasi dapat membawa individu ke arah yang tidak tepat, mendorong perlunya strategi regulasi emosi untuk mengatur respons emosional agar lebih bermanfaat dalam mencapai tujuan. Tujuan regulasi emosi bersifat spesifik, tergantung pada konteks, dan dapat melibatkan tindakan seperti menahan rasa takut atau dengan sengaja meningkatkan kemarahan.

Menurut Gross (1998), ada tiga aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut: a. Mampu mengatur emosi positif maupun negative dengan baik. b. Mampu menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis. c. Mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi.

Art therapy merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni. Modalitas *art therapy* antara lain, yaitu: menempel, melukis dan menggambar

Menurut American *Art therapy* Association, *art therapy* adalah suatu intervensi yang mendukung kesehatan mental menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri. *Art therapy* bisa dikatakan sebagai pengungkapan pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau art dalam sebuah terapi (Cahn, 2000).

Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik. Kekuatan *art therapy* bagi individu yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif dalam *art therapy* yang mampu memfasilitasi untuk mengungkapkan ekspresi diri dan mengeksplorasi diri. Pengalaman dalam aktivitas menggambar, melukis ataupun aktivitas artistik lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh (Sarah & Hasanat, 2010).

Malchiodi berpendapat *art therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Pengertian dan ruang lingkup *art therapy* dipengaruhi oleh berbagai aturan yang ada dalam kesehatan mental dimana *art therapy* digunakan sebagai bentuk intervensi *art therapy* bila dilihat berdasar

pada historinya digunakan sebagai fasilitas perawatan kejiwaan. Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan manusia *art therapy* memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan suatu kualitas hidup (Burt, 2004).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Aula Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo pada tanggal 18-19 Januari 2023. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi umum dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammad Gorontalo, sampel penelitian berjumlah 10 subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai rata rata pada pretest adalah 28,79% dan posttest 30,50% terdapat perbedaan yang signifikan sebesar 1,71% . Jika nilai signifikansi hasil pretest dan posttest > 0,05 dikatakan berdistribusi normal sedangkan jika nilai signifikansi hasil pre-test dan post-test < 0,05 dikatakan abnormal.

Hasil Pre-test dan Post-test masing masing memiliki distribusi 0,503 dan 0,352, data tersebut dianggap normal karena signifikansinya lebih besar dari 0,05.

Uji T (paired sample T-test) digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis. Peneliti menggunakan uji T (paired sample T-test) karena data penelitian sudah berdistribusi normal. Berikut alasan mengapa hasil uji T (paired sample T-test) dipilih: 1) H_0 diterima jika tingkat signifikansi < 0,05. 2) H_0 Ditolak jika tingkat signifikansi > 0,05 maka. Pengujian hipotesis uji T (paired sample T-test) memperoleh hasil tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa H_1 diterima berdasarkan hasil uji T (paired sample Ttest) pada tabel diatas. Regulasi emosi mahasiswa meningkat secara signifikan ketika mengikuti *Art therapy*

karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Dalam dasar teori disebutkan bahwa regulasi emosi yaitu kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. (Gross, 1998). Pada eksperimen ini dapat dilihat bahwa subjek diberikan *Art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi.

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design. Penelitian jenis pre-experiment ini seringkali dianggap sebagai eksperimen yang belum sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Metode penelitian pre-eksperimental design ini dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan pemberian *art therapy* Bentuk desain yang digunakan oleh peneliti yaitu One Group Pretest Posttest Design yang mana sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diberi tes awal (pretest) dan setelah diberi perlakuan juga di tes kembali dengan soal tes yang sama sebagai tes akhir (posttest).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji T, diperoleh nilai signifikan 0,01 yang berarti lebih kecil dari 0,05 *Art therapy* dengan media mewarnai gambar dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa berasrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Saran

Disarankan agar peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lainnya yang menjadi faktor yang mempengaruhi hasil penelitian, ditambah pada subjek atau individu yang akan menggunakan *art therapy* untuk meregulasi emosinya bisa menggunakan terapi atau alternatif lain sebagai pendukung seperti relaksasi pernapasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Burt, H. (2004). Handbook of Art therapy. In *Canadian Art therapy Association Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/08322473.2004.11432259>
- Cahn, E. (2000). Proposal for a studio-based art therapy education. *Art therapy*, 17(3), 177–182. <https://doi.org/10.1080/07421656.2000.10129696>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Nugroho, A., Kurniawan, R., Priyandes, A., Eka, K., & Dewi, S. (2023). Perancangan Asrama Mahasiswa Nusantara Di Yogyakarta Dengan Pendekatan Arsitektur Tropis. *Sigma Teknika*, 6(1), 247–254.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarah, & Hasanat, N. U. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita. *Buletin Psikologi*, 18(1), 29–35.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta CV