

Paradigma Konseling Kreatif : Art Therapy Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa SMK

Laily Tiarani Soejanto^{1,2}, Nur Hidayah², M.Ramli²

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Malang¹; Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Malang²

Email: lailytiarani@unikama.ac.id¹, laily.tiarani.2201119@students.um.ac.id²,

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: Agustus 2023

Direvisi: Oktober 2023

Disetujui: November 2023

Dipublikasikan: Desember 2023

Keyword:

Art therapy
kecerdasan
emosi
SMK

Abstract

Art therapy digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMK, dengan menggunakan desain *single subject research* A-B-A yaitu fase *baseline* 1 yang dilakukan sebanyak dua sesi, fase *treatment* (B) sebanyak tiga kali pertemuan dan fase *baseline* 2 (A) sebanyak satu kali pertemuan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *check list* kecerdasan emosi dan panduan *art therapy* yang telah melalui pengujian *expert judgement* data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis visual. Dari perubahan analisa visual trend grafik kecerdasan emosi dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMK

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



 <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i2.9788>

Pendahuluan

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada rentang fase masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat mereka berinteraksi, sehingga mereka harus mampu beradaptasi secara efektif. Pada umumnya siswa lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Sekolah menawarkan kesempatan untuk mempelajari pengetahuan, memperoleh keterampilan baru dan menyempurnakan yang sudah ada. Sekolah tidak hanya mendukung perkembangan akademik, tetapi juga karena perkembangan sosial dan emosional memiliki nilai penting di sekolah bagi siswa (Zamani et al., 2022)

Siswa SMK membutuhkan kecerdasan emosional yang kuat untuk berhasil dalam bidang akademik, karir, dan kehidupan sosial. Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengelola emosinya, mengatasi masalah atau kesulitan untuk memenuhi tugas perkembangannya, misalnya membentuk identitas diri, dan mampu mencapai kemandirian (Lice & Sloka, 2019). Saat ini cukup banyak penyimpangan perilaku di kalangan anak muda yang disebabkan oleh ekspresi emosi yang salah atau ketidakmampuan individu untuk memahami emosi dengan benar (Skok et al., 2021), remaja dengan kecerdasan emosional rendah tidak dapat mengatasi berbagai masalah dalam tugas perkembangannya, sehingga remaja sulit beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, yang berujung pada perilaku remaja yang menyimpang atau kenakalan remaja (Guerra-Bustamante et al., 2019).

Berdasarkan hasil wawancara serta observasi dengan guru BK di SMK PGRI 7 Malang diperoleh temuan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki siswa rendah yang ditandai dengan munculnya tingkah laku seperti mudah marah, cemas, terlalu sensitif dengan kritik, kesulitan memahami emosi diri dan emosi orang lain, mudah stress serta tidak dapat mengekspresikan empati dengan benar.

Untuk dapat membantu permasalahan kecerdasan emosi siswa SMK PGRI 7 Malang maka diberikan layanan konseling, layanan konseling menggunakan seni sangat berpotensi untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling. Hal ini bertujuan agar pelaksanaan layanan konseling lebih dapat diterima oleh siswa, sehingga disimpulkan bawasanya pelaksanaan konseling sangat menyenangkan, Melalui *art therapy* dapat membantu konseli mengeksplorasi dan mengungkapkan perasaannya melalui seni. (Gladding, 2021). Setiap orang memiliki kreatifitas dalam dirinya, sehingga melalui seni seseorang yang memiliki masalah dapat melakukan relaksasi serta kartasis (metode pelepasan emosi) tanpa merasa terbebani untuk mengungkapkan masalahnya kepada orang lain (Malchiodi, 2011).

Art therapy dapat membantu konselor mengatasi stres, kecemasan, dan depresi siswa (Soejanto et al., 2020). Teknik yang dapat digunakan dalam *art therapy* musik, mewarnai, menggambar dan menulis ekspresi emosi yang dapat digunakan bersamaan dengan teknik meditasi, relaksasi dan hipnotis (Edwards, 2014). Maka untuk menguji asumsi bahwa *art therapy* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMK menjadi tujuan penelitian ini.

Metode Penelitian

Desain *single subject research* digunakan dalam menguji asumsi bahwa *art therapy* dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa SMK PGRI 7 Malang. Desain ini focus pada data individu sebagai sampel penelitian dan dapat memperoleh data dampak sebuah treatment dimana dalam penelitian ini adalah *art therapy* untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. (Sunanto et al., 2005). Desain *single subject research* yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *reverseal A1-B-A2*, atau kondisi pengukuran *baseline (A) - treatment (B)- baseline (A2)*, pengukuran *baseline (A)* dilakukan sebanyak dua sesi dan fase *treatment (B)* sebanyak 3 sesi dan *baseline 2 (A2)* digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi siswa setelah *treatment*.

Subyek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa kelas X, SMK PGRI 7 Malang yang memiliki skor *check list* kecerdasan emosi yang rendah yang dikembangkan berdasarkan lima indikator kecerdasan emosi yaitu : Mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan (Goleman, 2000). Instrumen *check list* kecerdasan emosi yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi dan panduan *art therapy* yang digunakan untuk *treatment* ini telah diuji kelayakannya melalui *expert judgement*. Data

yang diperoleh pada fase A1-B-A2 akan disajikan dalam bentuk grafik yang kemudian akan dilakukan analisis secara visual (Alberto & Troutman, 2013).

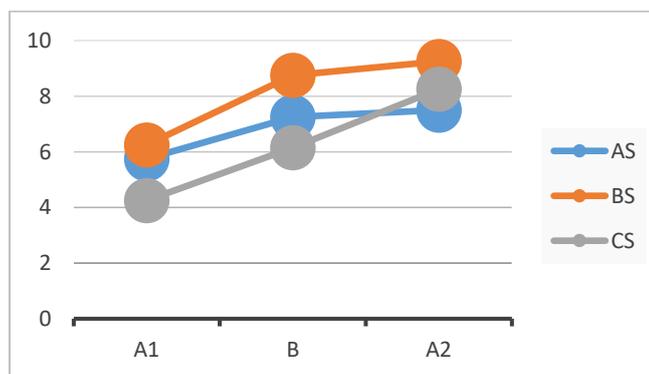
Hasil dan Pembahasan

Analisa individu dilakukan dengan cara melakukan tabulasi perbandingan skor A1-B-A2 berdasarkan skor instrument *checklist* kecerdasan emosi yang disajikan dalam table sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data A1-B-A2

Subyek	A1	B	A2
	Mean	Mean	Mean
AS	5.75	7.25	7.50
BS	6.25	8.75	9.25
CS	4.25	6.15	8.25

Berdasarkan tabel tersebut maka dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik berikut ini



Gambar 1. Visual data A1-B-A2

Berdasarkan visual data A1-B-A2 dapat dilakukan analisa visual yaitu dari Gambar 1 menunjukkan peningkatan yang signifikan kecerdasan emosi setelah dilakukan treatment *art therapy* yang dapat dilihat dari rata-rata *baseline* (A1)-*treatment* (B) dan *Baseline* (A2). Skor rata-rata *baseline* (A1) yang rendah menunjukkan AS, BS dan CS tergolong dalam kategori kecerdasan emosi yang rendah, hal ini disebabkan kebiasaan sulitnya mengekspresikan emosi dimana orang-orang sering kali mampu mengekspresikan rasa marah dan senang tanpa ditutupi tetapi kurang mampu untuk meluapkan kesedihan dan rasa khawatirnya karena ini bersifat pribadi tetapi dapat dilihat melalui ekspresi wajah (Ben-Eliyahu, 2019). Sedangkan siswa yang mempunyai intelegensi yang tinggi secara cerdas mampu untuk menggunakan emosinya (Megías-Robles et al., 2019).

Pada fase *treatment* (B) dilakukan sebanyak 3 sesi dengan menggunakan teknik *music therapy* dengan tahapan sebagai berikut yang pertama adalah *production*, yaitu konselor melaksanakan konseling dengan fokus ekspresi emosional dan penciptaan hubungan melalui improvisasi musik dimana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan musik. yang kedua adalah *reproduction*, yaitu

konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu. Teknik yang ketiga adalah *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk fokus pada kesadaran diri keadaan emosi konseli saat ini serta untuk memfasilitasi relaksasi (Gilroy & Lee, 2019).

Berdasarkan hasil skor rata-rata *treatment* (B) dan *baseline* (A2) diketahui bahwa AS, BS dan CS mengalami kenaikan, hal ini dapat disebabkan pada saat mendengarkan musik membuat mood kita terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin dalam kata lain cairan yang ada di dalam otak yang menghasilkan rasa senang, sedih, marah, kecewa dan lain lain. Meningkatnya dopamin di dalam otak yang merespon musik membuktikan bahwa manusia mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik. Sehingga musik memiliki peranan dalam menentukan, mengembangkan dan melanjutkan kecerdasan seseorang remaja (Odell-Miller, 2019).

Factor lainnya yang juga memberikan kontribusi pada keberhasilan konseling ada beberapa hal yaitu yaitu: 1) Saat diberikan *treatment* subjek terlibat aktif mengikuti setiap kegiatan serta tahap-tahapnya dengan baik. 2) Subjek mengemukakan pendapatnya dengan baik serta dapat mempertanggungjawabkan pendapat yang disampaikan. 3) Subjek memahami materi kecerdasan emosi yang diberikan dan memahami tujuan yang harus dicapai dari materi yang diberikan. 4) Mengikuti kegiatan *treatment* dengan baik dan sungguh-sungguh (Meier & Davis, 2019).

Simpulan

Art therapy dapat meningkatkan kecerdasan emosi 3 orang siswa SMK melalui *music therapy* dengan tahapan *production*, *reproduction* dan *reception*. Dengan menggunakan layanan konseling ini siswa dapat merasakan nyaman, menyenangkan dalam mengekspresikan kecerdasan emosinya, perubahan trend skor mean kecerdasan emosi siswa yang cenderung meningkat serta tidak *overlapping* grafik yang tersaji dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa SMK. bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan musik yang lebih menarik, berinovasi serta bervariasi sehingga mendapatkan hasil yang maksimal serta dapat mengimplementasikan teknik ini dengan siswa yang memiliki skor kecerdasan emosi serta jumlah yang lebih beragam.

Daftar Pustaka

- Alberto, P., & Troutman, A. C. (2013). *Applied behavior analysis for teachers*. Pearson Upper Saddle River, NJ.
- Ben-Eliyahu, A. (2019). Academic emotional learning: A critical component of self-regulated learning in the emotional learning cycle. *Educational Psychologist*, 54(2), 84-105.

- Edwards, D. (2014). *Art therapy*. sage.
- Gilroy, A., & Lee, C. (2019). *Art and music: therapy and research*. Routledge.
- Gladding, S. T. (2021). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1720.
- Lice, A., & Sloka, B. (2019). *Promoting emotional intelligence in vocational education as a method to achieve employability of graduates*.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PloS One*, 14(8), e0220688.
- Meier, S. T., & Davis, S. R. (2019). *The elements of counseling*. Waveland Press.
- Odell-Miller, H. (2019). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. Jessica Kingsley Publishers.
- Skok, N., Fomichev, I., & Zinenkova, A. (2021). Adolescents' Health Deviant Behavior in Modern Society. *Health Education and Health Promotion*, 9(4), 343–349.
- Soejanto, L. T., Bariyyah, K., Pambudi, P. R., & Yaman, D. M. (2020). *Art Therapy for Students Academic Stress*. 417(Icesre 2019), 128–131.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200318.024>
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Pengantar penelitian dengan subjek tunggal. *Universitas Tsukuba: Crice*.
- Zamani, D. A., Asrori, M., & Mulyono, M. (2022). The Effect of Emotional Intelligence and Self-Control on Aggressive Behavior and PAI Learning Achievement of Students in State Vocational High School 6 Malang. *At-Ta'dib*, 17(1), 180–195.