

## IMPLEMENTASI METODE ART THERAPY DALAM MENCERDASKAN EMOSIONAL SISWA

Bagus Mahardika

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email : [bagus.mahardika72@gmail.com](mailto:bagus.mahardika72@gmail.com)

**Abstrak:** Fenomena kenakalan pada pelajar kian marak selama beberapa tahun terakhir ini. Beberapa media baik media massa maupun media cetak seperti Koran, kerap melaporkan peristiwa kekerasan pelajar seperti tawuran antar sekolah yang menjadi keprihatinan kita bersama. Kasus kekerasan antar pelajar, dipicu dari olok-olokan, surat kaleng yang berisi hinaan/tantangan berkelahi, berebut pacar, dan juga ketidak trimaan kegagalan saat berkompetisi. Pengaruh buruk yang dibawa oleh seorang teman terkadang akan menular pada kelompok *geng*. Bilamana hal ini tidak segera tertangani akan meluas dan meruntuhkan moral para pelajar. Kaum muda haruslah banyak berkegiatan positif, menjalin hubungan baik antar sesama teman dan suka akan tegur sapa serta saling memaafkan satu sama lain. Salah satu metode dalam mengatasi fenomena kenakalan pada siswa ialah metode *art therapy* yaitu suatu media dalam pembelajaran yang mengkolaborasikan mata pelajaran seni dengan pendekatan psikologi. Anak-anak maupun siswa perlu mendapatkan ruang berekspresi agar ia dapat mencurahkan serta meluapkan emosinya pada karya seni yang diciptakannya. Dengan demikian adanya bimbingan dan pendampingan dari seorang guru maupun terapis/psikolog akan mampu mengarahkan dan memotivasi siswa agar memiliki keterampilan dalam pengelolaan emosi.

**Kata kunci:** Siswa, Art Therapy, Kecerdasan Emosional

**Abstract:** *The phenomenon of delinquency in students increasingly prevalent during the last few years. Some media both mass media and print media such as newspapers, often reporting student violent events such as brawl between schools that became our common concerns. Cases of violence among students, triggered by mockery, anonymous letters / challenges of fighting, fighting over boyfriends, and also the failure of failure when competing. Bad influences brought by a friend will sometimes spread to gang groups. When this is not immediately addressed will expand and undermine the morale of students. Young people have to do a lot of positive activities, build good relationships among friends and like to greet and forgive each other. One method in overcoming the phenomenon of delinquency in students is the method of art therapy is a media in learning that collaborate art subjects with psychological approach. Children and students need to get a space of expression so that he can pour out and vent his emotions on the artwork he creates. Thus the guidance and mentoring of a teacher or therapist / psychologist will be able to direct and motivate students to have skills in emotional management.*

**Keywords:** *Student, Art Therapy, Emotional Intelligence*

### A. PENDAHULUAN

Fenomena kekerasan pada anak-anak kian marak selama ini, akibatnya anak mengalami trauma baik fisik maupun psikis sehingga dapat mengguncang jiwanya. Kekerasan yang dilakukan baik dalam bentuk fisik maupun bentakan kata-kata kasar akan meninggalkan luka bagi anak sehingga mereka menjadi pribadi yang terisolasi dari kelompoknya, suka menyendiri, gagap dalam bicara dan mengalami kecemasan. Hal ini jika dibiarkan dan tidak segera di tangani

maka akan berakibat fatal pada perkembangan anak. Masa anak-anak haruslah mereka tumbuh dan berkembang dengan penuh keceriaan namun perkembangan zaman yang kian canggih dan banyaknya pengaruh dari luar menyebabkan perilaku anak kian berubah mereka menjadi pribadi yang agresif, suka saling ejek, berkelahi dan suka membuat *geng*.

Maraknya kenakalan di kalangan pelajar ini menjadi keprihatinan kita bersama terlebih mereka merupakan calon penerus

bangsa yang akan meneruskan perjuangan bangsa ini. Anak yang berperilaku menyimpang ini membawa virus yang luar biasa, mereka akan menularkan pengaruh negative itu pada kelompoknya. Bila mana penanganan ini tidak dituntaskan berapa anak lagi yang akan terjerumus akibat ulah nakal anak yang membawa pengaruh perilaku negative. Masa kanak-kanak adalah dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang luar biasa dan juga mereka belum mempunyai pondasi untuk membentengi dirinya dari pengaruh buruk. Orang tua dan pihak sekolah hendaknya selalu berupaya agar selalu memperhatikan perkembangan perilaku anaknya.

Anak-anak yang bermasalah ini tentu mengalami beberapa kesulitan dalam belajar misalnya ia sulit menerima pelajaran yang disampaikan di sekolah. Sehingga prestasinya selalu menurun. Upaya guru dalam mengajar di kelas memang sudah cukup baik namun belum mengarah pada suatu metode yang tepat sasaran. Melihat fenomena tersebut peneliti akan melakukan therapy pada anak-anak yang bermasalah. Terapi merupakan sebuah usaha yang dilakukan pada seorang terapis dengan tujuan untuk menghilangkan hal-hal negative dari dalam diri seseorang dengan dilakukan suatu terapi diharapkan siswa yang mengalami gangguan kejiwaan akan merasa tenang dan melupakan permasalahan buruk pada jiwanya.

Di Indonesia terapi sudah mulai dikenal karena efek yang di rasakan mampu untuk menjawab permasalahan,terlebih peneliti akan mengkolaborasikan dengan seni

yang dapat diaplikasikan di berbagai kegiatan pembelajaran. Terapi seni sebenarnya sudah sering digunakan untuk pasien yang mengalami gangguan mental seperti autisme, ADHD, dan gangguan emosi. Mengingat terapi ini begitu aplikatif dalam kegiatan pembelajaran maka penulis tertarik untuk melakukan karya tulis dengan judul Penerapan Metode *Art Therapy* Dalam Mencerdaskan Emosional Siswa.

## B. Rumusan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi anak bersikap anti sosial, mudah marah, mudah tersinggung dan memukul teman-temannya. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan dalam latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai fokus utama penelitian selanjutnya, antara lain sebagai berikut:

1. Bagaimana Konsep Metode *Art Therapy* Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa?
2. Bagaimana Langkah-Langkah Penerapan Metode *Art Therapy* Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa ?
3. Apakah Pengembangan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Sudah Relevan dengan Metode *Art Therapy* ?

## C. Tujuan dan Manfaat Penulisan

1. Tujuan Penulisan
  - a. Untuk mengetahui konsep *Art Therapy* dalam mengembangkan kecerdasan Emosional siswa.

- b. Untuk mengetahui langkah-langkah penerapan metode *Art Therapy* dalam mencerdaskan Emosional siswa.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pemahaman secara mendalam mengenai sudah relevankah penerapan prinsip-prinsip metode *Art Therapy* dalam mencerdaskan Emosional siswa.

## 2. Manfaat Penulisan

Adapun hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan oleh penentu kebijakan pendidikan dalam rangka mengembangkan kecerdasan Emosional siswa. Kegunaan dari karya tulis ini, adalah sebagai berikut :

- a. Diharapkan karya tulis ini dapat diaktualkan, melengkapi dan memperluas khasanah teorinya yang sudah diperoleh melalui penelitian lain sebelum dan selanjutnya.
- b. Memberikan peluang untuk melakukan karya tulis lebih lanjut dan mendalam tentang hal yang sama dengan menggunakan sumber referensi dari jurnal baik nasional maupun internasional terkait dengan pembahasan tema tertentu.

## D. Kajian Teori

### 1. Kajian *Art Therapy*

#### a. *Art Therapy Group* Sebagai Teknik

##### **Bimbingan Di Taman Kanak-kanak**

Menurut Ernawulan Syaodih kebutuhan layanan bimbingan di Taman kanak-kanak muncul dari karakteristik dan masalah-masalah perkembangan yang terjadi

pada masa kanak-kanak.<sup>1</sup> Layanan bimbingan ini merupakan suatu usaha atau bantuan dari guru pada anak yang dilaksanakan secara bersama-sama dengan proses pembelajaran yang terjadi. Hal ini berarti pada saat mengajar guru dapat berperan sebagai pengajar sekaligus pembimbing yang bertujuan untuk membantu proses perkembangan anak seoptimal mungkin. Anak Agung Ngurah Adhiputra mengungkapkan bahwa karakteristik bimbingan di Taman Kanak-kanak adalah sebagai berikut:

- 1) Proses bimbingan harus disesuaikan dengan pola pikir dan pemahaman anak.
- 2) Pelaksanaan bimbingan terintegrasi dengan pembelajaran.
- 3) Waktu bimbingan sangat terbatas
- 4) Pelaksanaan bimbingan dilaksanakan dalam masa bermain.
- 5) Adanya keterlibatan teman sebaya
- 6) Adanya keterlibatan orang tua.<sup>2</sup>

Pelaksanaan layanan bimbingan pada siswa TK dapat dilakukan dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok maupun individual. Mengingat hasil *assessment* prapenelitian menunjukkan bahwa permasalahan perilaku prososial yang muncul di Taman Kanak-kanak IT Assalam Murtigading Sanden Bantul dialami oleh beberapa siswa, maka teknik bimbingan kelompok merupakan teknik yang tepat

<sup>1</sup> Syaodih,Ernawulan. *Bimbingan di Taman kanak-kanak*.(Jakarta:Depdiknas Ditjen Dikti,2005),hal.53

<sup>2</sup> Anak Agung Ngurah Adiputra. *Bimbingan dan Konsling Aplikasi di Sekolah Dasar dan Taman Kanak-kanak*.(Yogyakarta:Graha Ilmu,2013),hal.97

untuk dipilih. Menurut Jacobs, Masson, dkk., macam-macam teknik bimbingan kelompok yakni menulis, gerak, lingkaran, *dyads* dan *triads*, *creative props*, *art and craft*, fantasi, bacaan umum, umpan balik, kepercayaan, *experiential*, dilemma moral, keputusan kelompok, dan sentuhan.<sup>3</sup> *Art therapy group* merupakan bagaian dari teknik bimbingan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa.

#### b. Pengertian *Art Therapy Group*

*Art therapy group* menurut *American Art Therapy Association* adalah suatu intervensi guna mendukung kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif, dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam seting kelompok.

Elizabeth Cahn Maat, RA, LMHM mengungkapkan bahwa *art therapy group* adalah pengungkapan pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau *art* dalam kelompok terapi.<sup>4</sup> Diane Waller menjelaskan bahwa *art therapy group* adalah terapi suatu perlakuan yang kompleks karena melibatkan komunikasi verbal dan visual dalam proses

kelompok dengan menggunakan materi atau media seni (*art*) yang melibatkan kemampuan dan partisipasi anggota kelompok dalam menyelesaikan suatu tugas kelompok.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian tersebut, *art therapy group* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah intervensi dengan menggunakan materi atau media seni. Di mana telah di jelaskan di atas bahwa kebergunaan terapi ini dapat membantu memberikan perbaikan pada perilaku anak/siswa dalam mengembangkan segenap potensi yang terhambat karena pengaruh beberapa faktor. Dalam penelitian ini *art therapy* dilakukan dengan pendekatan kelompok tutor sebaya, diharapkan dengan mengelompokkan siswa kemampuan untuk bekerja sama, toleransi, tanggung rasa akan berkembang optimal.

#### c. Kegunaan *Art Therapy Group*

Penggunaan *art* atau seni dapat berfungsi untuk mengeksplorasi pola kehidupan yang lebih efektif, mengekspresikan diri, dan membantu merencanakan kehidupan yang lebih efektif. Moon menyatakan bahwa *art therapy group* membantu konselor untuk mengeksplorasi perasaan seseorang, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial,

<sup>3</sup>Jacobs, Harvill, dan Masson. *Group Counseling: Strategies and Skill*. (New Jessy: Brooks/cole publishing company. 1994), hal. 223

<sup>4</sup> Elizabeth Chan Maat. *Proposal For a Studion-Based Art Therapy Education*. (Journal of the American Art Therapy Association. No. 3, Vol. 17, 1997), hal. 18-19

<sup>5</sup> Diane Waller. *Becoming A Profession The History Of Art Therapy In Britain*. (New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2003), hal. 323-324

meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri.<sup>6</sup> *Art therapy group* juga sangat baik karena mengizinkan anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam penyelesaian tugas tertentu. Menurut Liebmann menjelaskan bahwa *art therapy group* berguna untuk:

Memberikan pembelajaran sosial yaitu dilakukan dalam kelompok, sehingga kerja kelompok menyediakan konteks yang baik untuk mempromosikan keterampilan sosial melalui media seni, kegunaan yang kedua ialah memberikan kesempatan orang dengan kebutuhan yang sama agar dapat saling memberikan dukungan satu sama lain dan membantu dalam pemecahan masalah bersama. Kegunaan yang ketiga adalah membantu anggota melihat isu-isu tertentu dari perspektif yang berbeda.<sup>7</sup> Anggota kelompok dapat belajar dari umpan balik anggota lainnya. Kegunaan yang terakhir membantu beberapa orang dalam waktu yang sama (misalnya, menggunakan keahlian seni yang berharga, dengan ko-fasilitator dari disiplin lain).

#### d. Prosedur Pelaksanaan *Art Therapy Group*

Pelaksanaan *art therapy group* dalam sesi biasanya kurang lebih 2 jam. Langkah-langkah pelaksanaan *art therapy group* adalah sebagai berikut:

<sup>6</sup> Aniek Wirastania. *Penggunaan Clay Therapy Dalam Program Bimbingan Untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar*. (Journal Fokus Konsling, Vol.2, No.1. Januari 2016), hal.68-75

<sup>7</sup> Natria Susanti. *Meningkatkan Prilaku Prosocial Dengan Menggunakan Art Therapy Group Pada Siswa Kelompok B TK Harapan Gondok Sleman*. (Skripsi: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan), hal.30-32

a) Pembentukan kelompok  
Pembentukan kelompok meliputi kegiatan berupa menyepakati norma waktu, tempat, dan aturan sederhana, seperti datang tepat waktu, terlibat dalam proses, dan tidak merusak karya seni sendiri maupun orang lain.

b) Menyiapkan bahan-bahan seni yang dibutuhkan  
Bahan-bahan seni yang sesuai dengan tema kegiatan dan ditata sedemikian rupa sehingga mudah dan rapi.

c) Proses menggambar atau membuat karya seni lainnya  
Fasilitator menggunakan gaya interaksi saat proses membuat karya seni dimulai. Hal ini dilakukan dengan cara menyampaikan hal-hal umum terkait teknis kegiatan dan membiarkan siswa mengeksplorasi sendiri.

d) Eksplanasi gambar kepada diri sendiri dan anggota kelompok  
Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk secara pribadi menghayati karyanya sendiri dan memberikan arti pada dirinya sendiri. Anggota kelompok kemudian saling memberikan arti karya seni yang dibuat tersebut bagi kelompoknya.

e) Mengambil kesimpulan dan mengakhiri sesi.  
Pelaksanaan *art therapy group* dengan tema tertentu ada tiga tahap yang harus ditempuh antara lain sebagai berikut:

a. Perkenalan atau pemanasan  
Waktu yang diperlukan untuk melakukan sekali sesi kurang lebih satu setengah jam hingga dua jam. Fasilitator memberikan penjelasan tujuan kelompok pada anggota saat tahap perkenalan dan pemanasan ini

berlangsung. Diskusi awal juga perlu untuk dilakukan dengan *sharing* pengalaman dan memilih tema untuk setiap sesi

b. Aktivitas membuat karya seni

Fasilitator memberikan arahan secara umum saat aktivitas pembuatan karya seni dilakukan. Kelompok dipersilahkan untuk bekerja sesuai tema yang telah dipilih pada sesi awal. Fasilitator membebaskan siswa berkreasi dan membuka pertanyaan untuk hal-hal yang kurang jelas.

c. Diskusi dan mengakhiri sesi

Anggota kelompok diminta untuk duduk melingkar. Setiap kelompok mempresentasikan hasil karya seninya dan menyampaikan arti karya tersebut. Kelompok kemudian diminta fokus pada karya seni yang sedang ditampilkan dan memulai mendiskusikannya. Masing-masing anggota kelompok kemudian melakukan interpretasi berdasarkan hasil diskusi dan pemahaman yang didapat.

Tahap terakhir adalah mengakhiri dan mengambil kesimpulan sesi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah prosedur *art therapy group* menurut Liebmann yang meliputi tahap perkenalan atau pemanasan, aktivitas membuat karya seni dan diskusi yang dilanjutkan pengakhiran sesi. Pelaksanaan prosedur ini dilakukan secara fleksibel dan tidak terlalu mengikat anak pada tujuan kelompok secara kaku. Hal ini mengingat lamanya sesi pada anak-anak dengan orang dewasa berbeda. Lamanya sesi pada anak-anak yang efektif hanya berkisar 20 sampai 40 menit.

e. **Keunggulan *Art Therapy Group***

*Art therapy group* memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan metode lain yaitu:

- 1) Metode *art therapy group* sesuai dengan minat anak. Media kreatif salah satunya art atau seni merupakan hal yang disukai oleh anak. Hal ini juga bermanfaat sebagai media bagi anak untuk mengeksplorasi dan melakukan eksperimen sederhana melalui media seni yang kreatif dan menarik.
- 2) *Art therapy group* yang menggunakan seting kelompok memberikan manfaat yang baik pada intervensi yang terkait dengan ranah sosial karena dukungan anggota kelompok dapat menjadi kekuatan tersendiri bagi tercapainya tujuan terapi.
- 3) *Art therapy group* sesuai digunakan untuk anak-anak prasekolah dan sekaligus sesuai untuk seting kelompok. Metode *art therapy group* khususnya aktivitas menggambar, melukis, dan membuat kolase sesuai digunakan untuk siswa prasekolah dalam seting kegiatan kelompok. Berdasarkan kelebihan-kelebihan dari metode *art therapy group* yang telah diungkapkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *art therapy group* memiliki tiga kelebihan. Kelebihan yang pertama adalah sesuai dengan minat anak. Kelebihan yang kedua adalah seting kelompok pada *art therapy group* memberikan manfaat yang baik untuk intervensi yang terkait dengan ranah sosial salah satunya dalam mencerdaskan emosional siswa. Kelebihan yang ketiga adalah *art therapy group* sesuai untuk anak

prasekolah dan sekaligus sesuai untuk seting kelompok.

**f. Jenis Art Therapy Group Yang Sesuai Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional**

*Art* atau seni memiliki arti yang sangat luas, namun demikian menurut *American Art Therapy Association* (2013) kegiatan pembuatan seni yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosional termasuk keterampilan sosial adalah seni visual. Seni visual ini meliputi seni menggambar, melukis, memahat, dan seni visual lainnya.<sup>8</sup> Menurut Geldard (2011) media atau aktivitas seni visual yang dapat digunakan untuk siswa prasekolah dalam seting kelompok antara lain:

1) Menggambar

Menggambar merupakan aktivitas seni yang membutuhkan beberapa bahan yang menarik untuk anak antara lain, kertas putih atau warna, pensil, pena warna, *crayon*, dan pewarna terang. Menggambar dipandang sebagai suatu penguraian penjelasan untuk suatu keperluan, sehingga cukup hanya dinyatakan dengan goresan-gorsan garis saja.<sup>9</sup> Kegiatan ekspresif seperti ini merupakan aktifitas kreatif anak yang perlu diperhatikan, dikembangkan dan disalurkan dengan tepat, sehingga dapat menunjang optimasi perkembangan minat, bakat, dan

juga kecerdasannya.<sup>10</sup> Aktivitas menggambar dapat digunakan untuk mengilustrasikan perkembangan dan pengalaman traumatis yang dialami oleh anak. Kegiatan menggambar dalam seting kelompok biasanya terkait dengan tugas menggambar yang harus diselesaikan dalam kelompok, misalnya gambar berantai atau tugas menggambar dengan tema tertentu. Manfaat menggambar bagi anak salah satunya adalah membantu proses perkembangan aspek kognitif, kecerdasan emosional dan kecerdasan motorik mereka. Selain itu menggambar juga dapat membantu menyalurkan bentuk-bentuk emosi yang dirasakan anak melalui gambar.<sup>11</sup>

2) Melukis

Menurut Arief Sadiman, metode grafis visual sebagaimana halnya metode yang lain, dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima pesan. Saluran yang dipakai menyangkut indera penglihatan. Pesan yang akan disampaikan dituangkan ke dalam simbol-simbol komunikasi visual. Simbol-simbol tersebut perlu dipahami benar artinya agar proses penyampaian pesan dapat berhasil dan efisien. Selain fungsi umum tersebut, secara khusus lukisan berfungsi pula untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang

<sup>8</sup> Azhar Arsyad. *Media Pembelajaran*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 94

<sup>9</sup> Saiful Haq. *Jurus-jurus Menggambar dan Mewarnai dari Nol, Cet. 1*, (Yogyakarta: Mitra Barokah Abadi Press, 2008), hal. 1

<sup>10</sup> Amran. *Bahan Menggambar*. (Bandung: Sinar Dunia Baru Algesindo, 2005), hal. 23

<sup>11</sup> Abu Bakar Muhammad. *Jenis-jenis Pemberian Tugas*, (Jakarta: Ditjen Dikti, Depdikbud, 1950), hal. 12

mungkin cepat akan dilupakan atau diabaikan tidak dilukiskan.<sup>12</sup>

Kegiatan melukis bagi anak-anak merupakan hal yang menarik. Kegiatan melukis ini biasanya membutuhkan kertas lukis atau kanvas, cat lukis, kuas, celemek plastik untuk melindungi pakaian anak, alas untuk menaruh kertas, dan akses menuju air yang memadai. Melukis dapat digunakan sebagai salah satu cara membantu anak mengekspresikan emosi dan perasaannya serta untuk membangun *self concept* dan *self esteem*. Melukis dalam kegiatan kelompok dapat dilakukan dengan cara memberikan tugas melukis pada suatu kelompok dengan pembagian tugas yang jelas atau dengan melukis secara berantai. Kegiatan ini juga melatih motorik halus anak khususnya jari-jari anak agar lebih lentur. Melalui berbagai kegiatan kesenian, seperti menggambar, melukis, menggunakan instrumen musik, dan merajut akan melatih kemampuan motorik halus dan juga mencerdaskan emosional anak.<sup>13</sup>

### 3) Membuat Kolase

Kolase merupakan salah satu jenis seni visual yang memiliki fungsi yang hampir sama dengan menggambar dan melukis. Membuat kolase memiliki manfaat yang positif bagi anak antara lain mengembangkan konsep diri dan harga diri, dan membantu anak mengungkapkan

perasaannya. Kolase merupakan karya seni yang dibuat dengan cara merekatkan atau menempel bahan-bahan tertentu untuk menghias kertas putih atau berwarna.<sup>14</sup> Bahan yang digunakan untuk membuat kolase antara lain kertas putih atau warna, lem kertas, gunting, stapler, pita, perekat, benang, dan bahan-bahan lainnya seperti gambar majalah, Koran, bulu, aneka benang, kayu, manik-manik, pernak pernik, daun, kapas, pasir, kertas pasir, karet busa, wool, serbuk bertekstur, dan kertas bertekstur. Kolase dapat dijadikan sebagai aktivitas kelompok yang menarik dengan misi atau tugas tertentu yang disyaratkan untuk dibuat oleh sekelompok anak.

### 4) *Play dough* dan *clay*

Menurut Jatmika (2012), *Play dough* merupakan bentuk modern dari tanah liat atau lempung yang terbuat dari tepung terigu.<sup>15</sup> *Play dough* dipilih karena merupakan salah satu media pembelajaran yang murah, selain itu bahan untuk membuatnya mudah didapat dan tidak berbahaya bagi kesehatan anak.<sup>16</sup> Bermain dengan menggunakan adonan ini biasanya menggunakan bahan seperti tepung, garam, air, dan minyak secukupnya. Pelaksanaan kegiatan ini sangat meleluaskan anak untuk

<sup>12</sup> F.NA Pradipta. *Rahasia Anak Menggagam Dunia*, (Yogyakarta: Getar Hati,2010),hal.28-29

<sup>13</sup> Slamet Suyanto. *Pembelajaran Untuk Anak TK*. (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.2005),hal.132

<sup>14</sup> Syakir Muharrar dan Sri Verayanti. *Kreasi Kolase, Montase, Mozaik Sederhana*, (Jakarta: Erlangga,2013),hal.66-93

<sup>15</sup>Nur, Jatmika, Yusep. *Ragam Aktivitas Harian Untuk Play Group*,(Jogjakarta: Diva Press,2012),hal.85.

<sup>16</sup> Dian Febri, Adi Mulyani. “*Perkembangan kognitif anak retardasi mental pada pemberian media play dough di SLB C Yakut Purwokerto*”,Skripsi, Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jendral Soedarman, (2014),hal.19

membentuk adonan yang dibuat dengan menggunakan tangan atau alat bantu seperti seperti rol, cetakan kue, pisau plastik, dan peralatan lain.<sup>17</sup> *Clay* hampir sama dengan *play dough*, namun demikian *clay* dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan lain yang kreatif seperti kelopak bunga, manik-manik, pewarna, dedaunan, dan biji-bijian. *Clay* juga memungkinkan anak untuk memahat dan membentuk tanah liat sesuai imajinasi anak. *Play dough* juga bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan otak anak, bermain *play dough* dengan teman-teman, mempunyai kesempatan untuk menjalin interaksi dan keakraban, karena pada dasarnya anak mempunyai pemikiran self center (terpusat pada dirinya sendiri).<sup>18</sup>

## 2. Kecerdasan Emosional

### a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah emosi berasal dari kata *emotus* atau *emovere* atau mencerca (*to stir up*) yang berarti sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu misalnya emosi gembira mendorong untuk tertawa, atau dengan perkataan lain emosi didefinisikan sebagai suatu keadaan gejolak penyesuaian diri yang berasal dari dalam dan melibatkan hampir seluruh diri individu.

Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan

meluap-luap.<sup>19</sup> Menurut Hibana S.Rahman, emosi adalah letupan perasaan yang muncul dari dalam diri seseorang baik bersifat positif maupun negative.<sup>20</sup> Sedangkan arti emosional yaitu menyentuh perasaan. Emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan maupun respon terhadap suatu peristiwa.<sup>21</sup>

Lewis and Rosenblum mengutarakan proses terjadinya emosi melalui 5 tahapan sebagai berikut:

- 1) *Elicitors*, yaitu adanya dorongan berupa situasi atau peristiwa.
- 2) *Receptors*, yaitu aktivitas dipusat system syaraf, setelah indra menerima rangsangan dari luar kemudian melanjutkan rangsangan tersebut ke otak sebagai pusat sistem saraf.
- 3) *Satate*, yaitu perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologi
- 4) *Expression*, yaitu terjadi perubahan pada daerah yang dapat diamati, seperti wajah, tubuh, suara atau tindakan yang terdorong oleh perubahan fisiologis.
- 5) *Experience*, yaitu persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya.

Jenis-jenis emosi:

1. Gembira, pada umumnya perasaan gembira dan senang diekspresikan dengan tersenyum atau tertawa pada saat menemukan sesuatu atau mencapai kemenangan.

<sup>17</sup>Tina Dahlan, *Game Sains Kreatif dan Menyenangkan*, (Bandung: Penerbit Ruang Kata, 2010), hal.11

<sup>18</sup> Liswidyawati Rahayu. *20 Fun Activities for Todler*, (Surakarta: Indiparent, 2010), hal.15.

<sup>19</sup> Winda Gunarti dkk, *Metode Pengembangan Prilaku dan Kemampuan Dasar Anak Usia Dini*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2010), hal.18

<sup>20</sup> Hibana S. Rahman, *Konsep Dasar Pendidikan AUD*, (Yogyakarta: PGTKI Press, 2002), hal.110

<sup>21</sup> Hamzah B Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hal.62

2. Marah, terjadi pada saat individu merasa dihambat, frustrasi karena tidak mencapai apa yang diinginkan, dicerna orang ataupun diganggu orang.
3. Takut, merupakan bentuk emosi yang menunjukkan adanya bahaya dan menuntun individu untuk bergerak dan bertindak.<sup>22</sup>
4. Sedih, akan merasa sedih saat berpisah pada saat berpisah dengan orang-orang yang dicintainya, ditinggalkan, ditolak atau tidak diperhatikan.

Menurut Danil Goleman pengembangan kecerdasan emosional memiliki relevansi yang kuat dengan hadits Nabi: “Didiklah Anak-anakmu dan perbaikilah pendidikan mereka (HR Ibnu Majah).<sup>23</sup> Hadits diatas menjelaskan betapa mendesaknya pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini.

Kriteria kecerdasan emosional menurut Goleman bisa diketahui dengan tingakt kemampuan seseorang pada 5 aspek kondisi mental manusia, antara lain:

- a) Aspek kesadaran diri  
Kesadaran diri adalah kemampuan mengetahui apa yang dirasakan dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang serta memiliki tolak ukur yang realistis dengan kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- a) Kemampuan pengaturan diri  
Kemampuan pengaturan diri yaitu dapat menangani emosionalnya dengan baik

sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati agar tercapai tujuannya.

- b) Aspek motivasi  
Aspek motivasi yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga menuntun seseorang untuk menuju sasaran dan membantu dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- c) Aspek empati atau kecakapan sosial.  
Aspek ini merupakan kemampuan seseorang merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, sehingga mampu menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- d) Membina hubungan.  
Merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain.

#### E. Analisis Kritis

Pembelajaran yang dirancang dalam rangka memperbaiki kualitas dan meningkatkan pertasi siswa saat ini merupakan impian bagi setiap lembaga pendidikan. Sekolah sejatinya menjadi sarana dalam menggodok kemampuan siswa baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perkembangan media pembelajaran saat ini telah banyak dimanfaatkan oleh guru dan pendidik dalam mempermudah penyampain materi pada siswa siswinya. Namun, sayangnya proses kegiatan belajar mengajar disekolah belum sepenuhnya mengarah pada suatu strategi yang dapat memberikan terapipada siswa dari trauma maupun gangguan psikologis lainnya seperti kecemasan, gagap dan gugup ketika

<sup>22</sup> Ali Nugraha, Yeni Rahmawati, *Metode Pengembangan Sosial Emosional*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), hal.14

<sup>23</sup> Didik Hermawan, *Mencetak Anak Cerdas*, (Solo: Smart Media, 2008), hal.51

berbicara, serta gangguan emosional. Peran guru sangat diperlukan dalam menggarap sistem pembelajaran yang menyenangkan. Materi pelajaran yang menjadi momok menakutkan bagi para siswa, sejatinya memberikan efek kelelahan pada sistem otaknya sehingga menyebabkan turunya daya konsentrasi dan tingkat kefokusannya.

Terapi seni merupakan wahana baru dalam bidang pendidikan. Dalam ranah ilmu kesehatan pemanfaatan terapi ini kerap diberikan pada pasien yang mengalami gangguan pada kejiwaannya serta memberikan harapan hidup yang lebih lama pada pasien yang telah diberi fonis oleh dokter bahwa umurnya tidak akan lama lagi. *Art therapy* mempunyai beragam model baik dalam karya cipta visual maupun audio visual gerak sensorik. Dalam kegiatan terapi yang dilakukan pada proses pembelajaran khususnya pada jenjang PAUD dapat di bagi menjadi beberapa tingkatan seperti kegiatan menggambar, melukis, kolase, mozaik/montase, dan membentuk benda dari tanah liat. Dalam kegiatan yang lain *art therapy* dapat dilakukan melalui seni tari maupun seni musik. Kegiatan berkesenian inilah yang akan membangkitkan gairah peserta didik dalam mengelola ketrampilan emosionalnya.

## F. Kesimpulan

Dari pemaparan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan metode *art therapy* merupakan suatu solusi dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Siswa yang cerdas secara emosionalnya maka ia akan menjadi sosok

pemimpin pandai dalam menempatkan diri, mampu mengelola emosi dengan baik serta mudah dalam mencari jalan keluar ketika sedang dirundung masalah. Kecerdasan ialah anugrah yang diberikan Allah SWT, pada diri setiap insan manusia. Hendaknya manusia selalu mengupayakan agar kecerdasan ini mampu digunakan dan terus di asah agar dapat dipergunakan dalam membantu orang lain.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada pembahasan di atas, seorang pendidik/guru perlu melakukan berbagai upaya dalam mengatasi problem-problem dalam proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Karena dengan metode yang tepat sasaran akan berimbas pada tujuan pembelajaran. Pemanfaatan terapi seni belum sepenuhnya digarap di dunia pendidikan, maka dari itu penulis mengharapkan agar guru/orang tua menggunakan *art therapy* mengingat manfaat dan keunggulannya begitu dibutuhkan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan potensi anak didik.

## G. Daftar Pustaka

- Abu Bakar Muhammad.1950. *Jenis-jenis Pemberian Tugas*, Jakarta: Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Ali Nugraha, Yeni Rahmawati,2008. *Metode Pengembangan Sosial Emosional*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Amran.2005. *Bahan Menggambar*. Bandung: Sinar Dunia Baru Algesindo.
- Anak Agung Ngurah Adiputra.2013. *Bimbingan dan Konsling Aplikasi di Sekolah Dasar dan Taman Kanak-kanak*. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Aniek Wirastania.2016. *Penggunaan Clay Therapy Dalam Program Bimbingan*

- Untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar.* Journal Fokus Konsling. Vol.2, No.1. Januari.
- Azhar Arsyad.2011. *Media Pembelajaran*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dian Febri, Adi Mulyani.2014. "Perkembangan kognitif anak retardasi mental pada pemberian media play dough di SLB C Yakut Purwokerto", Skripsi, Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jendral Soedarman.
- Diane Waller.2003. *Becoming A Profession The History Of Art Therapy In Britain*, New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Didik Hermawan,2008. *Mencetak Anak Cerdas*, Solo: Smart Media.
- Elizabet Chan Maat.1997. *Proposal For a Studion-Based Art Therapy Education.*(Journal of the American Art Therapy Association. No.3, Vol.17.
- F.NA Pradipta.2010. *Rahasia Anak Menggegam Dunia*, Yogyakarta: Getar Hati.
- Hamzah B Uno.2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta:Bumi Aksara.
- Hibana S. Rahman,2002. *Konsep Dasar Pendidikan AUD*, Yogyakarta: PGTKI Press.
- Jacobs,Harvill, dan Masson.1994. *Group Counseling: Strategies and Skill*. New Jessy:Brooks/cole publishing company.
- Liswidyawati Rahayu.2010. *20 Fun Activities for Todler*, Surakarta: Indiparent.
- Natria Susanti.2015. *Meningkatkan Prilaku Prososial Dengan Menggunakan Art Therapy Group Pada Siswa Kelompok B TK Harapan Gondok Sleman*. Skripsi: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
- Nur, Jatmika, Yusep.2012. *Ragam Aktivitas Harian Untuk Play Group*, Jogjakarta: Diva Press.
- Saiful Haq.2008. *Jurus-jurus Menggambar dan Mewarnai dari Nol, Cet.1*, Yogyakarta: Mitra Barokah Abadi Press.
- Slamet Suyanto.2005. *Pembelajaran Untuk Anak TK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Syakir Muharrar dan Sri Verayanti.2013. *Kreasi Kolase, Montase, Mozaik Sederhana*, Jakarta: Erlangga.
- Syaodih,Ernawulan.2005. *Bimbingan di Taman kanak-kanak*. Jakarta:Depdiknas Ditjen Dikti
- Tina Dahlan,2010. *Game Sains Kreatif dan Menyenangkan*, (Bandung: Penerbit Ruang Kata.
- Winda Gunarti dkk,2010. *Metode Pengembangan Prilaku dan Kemampuan Dasar Anak Usia Dini*, Jakarta:Universitas Terbuka.