BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu karakter bernama Ai Haibara dalam serial anime Jepang Detective Conan: Crossroad Ancient Capital karya Aoyama Gosho, pernah mengatakan "*manusia tidak dapat selalu akur satu sama lain. Emosi, atribut menyusahkan yang tidak terlihat, manusia memiliki itu*".

Emosi adalah salah satu kondisi keberadaan manusia yang memiliki akar evolusi yang sangat panjang. Saat manusia semakin mengembangkan fungsi-fungsi kognitif mereka dalam proses evolusi yang panjang, keintiman mereka dengan emosi mengalami transformasi. Pada manusia, emosi merupakan bagian integral dari keberadaa mereka, tetapi di saat yang sama, dengan berkembanganya kemampuan kognitif dan metakognitif yang canggih, menjadi mungkin bagi manusia untuk mengambil jarak dan menelaah emosinya sendiri. Meskipun tidak dapat (dan tidak perlu) melepaskan diri dari emosi, manusia dapat menentukan sikap pada emosinya sendiri, ia dapat berpikir tentang emosinya, mencoba memahaminya, dan menguasainya.[2]

Melalui pemahaman tersebut kita dapat mengambil garis besar bahwa emosi adalah hal yang pasti ada pada manusia. Tidak dapat dipungkiri bahwa seorang Nabi sekalipun pasti pernah merasakan kesedihan, kemarahan,

[2] Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 45-46

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketakutan. Pada suatu kisah dalam Al-Qur'an, sekembalinya Nabi Musa a.s dari gunung sinai untuk menerima wahyu, kaum Nabi Musa menyembah patung anak sapi yang terbuat dari emas. Melihat apa yang diperbuat kaumnya, Nabi Musa menjadi marah dan sedih. Kisah ini diabadikan dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 150:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوۡمِهِۦ غَضۡبَٰنَ أَسِفٗا قَالَ بِئۡسَمَا خَلَفۡتُمُونِي مِنۢ بَعۡدِيٓۖ أَعَجِلۡتُمۡ أَمۡرَ رَبِّكُمۡۖ وَأَلۡقَى ٱلۡأَلۡوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأۡسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُۥٓ إِلَيۡهِۚ قَالَ ٱبۡنَ أُمَّ إِنَّ ٱلۡقَوۡمَ ٱسۡتَضۡعَفُونِي وَكَادُواْ يَقۡتُلُونَنِي فَلَا تُشۡمِتۡ بِيَ ٱلۡأَعۡدَآءَ وَلَا تَجۡعَلۡنِي مَعَ ٱلۡقَوۡمِ ٱلظَّٰلِمِينَ ١٥٠

> *"Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim".* (QS. Al-A'raf [7]: 150).[3]

Masalah yang berkaitan dengan emosi ini tidak hanya terjadi pada mereka yang sudah dewasa, anak-anak hingga remaja juga bisa mengalaminya. Menurut Mappiare, masa remaja berlangsung sejak umur 12/13 tahun sampai dengan usia 17/18 tahun sebagai masa remaja awal, sedangkan usia 17/18 tahun hingga usia 21/22 tahun sebagai masa remaja akhir.

[3] Tim Syaamil Al-Qur'an, *Syaamil Al-Qur'an Terjemah Per Kata*, (Bandung: Sygma Publishing, 2010), hal. 169

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara psikologis, Piaget mengatakan bahwa remaja adalah suatu usia dimana seorang individu menjadi terintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pada masa ini, seorang anak merasa bahwa dirinya tidak berada di bawah tingkatan orang yang lebih tua darinya, melainkan sama atau paling tidak sejajar. Remaja menjadi masa tanpa tempat yang jelas. Seorang remaja bukan lagi anak-anak, namun bukan juga orang dewasa. Oleh karena itu, seringkali masa remaja dikenal sebagai masa pencarian jati diri, dimana individu terus berkembang baik fisik, mental, dan emosional.[4]

Problema masa remaja ini juga dapat terjadi dimana pun, kapan pun dan terjadi pada siapa pun. Begitu pula pada siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng, Bogor, dimana ada kemungkinan terjadi pertikaian antar siswa baik itu dalam kelas yang sama ataupun dalam kelas yang berbeda. Hal ini dapat terjadi karena Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Al-Mukhlishin, dimana terdapat siswa yang mukim di pondok pesantren, juga siswa yang setiap harinya pergi-pulang ke sekolah yang sama. Perbedaan tersebut memungkinkan adanya kelompok-kelompok antar siswa.[5]

Meskipun demikian, permasalahan yang bersifat emosional ini dianggap lumrah terjadi di kalangan anak-anak yang sedang beralih ke masa remaja, dimana mereka masih dalam proses mengenali diri mereka sendiri. Dalam menghadapi masalah seperti ini, terkadang siswa menunjukkan sikap

---

[4] Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 9

[5] Lihat Lampiran 2, Hasil Wawancara dengan Bapak Iwan Sarwani (Guru IPA Kelas VIII), pada tanggal 22 Mei 2017 di Ruang Guru MTs. Al-Mukhlishin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penolakan terhadap gurunya. Apabila terjadi masalah dengan teman-temannya, biasanya mereka menjauh. Hal ini ditandai dengan tempat duduk berjauhan, yang biasanya saling menyapa menjadi saling mendiamkan, atau menunjukkan emosinya di sosial media. Oleh sebab itu, mereka membutuhkan tempat untuk berbagi atau mencurahkan isi hati kepada orang yang bisa dipercaya, khususnya di lingkungan sekolah. Kebanyakan dari siswi tentunya bisa saja menceritakan masalahnya kepada ibu guru atau guru yang disenanginya, namun bagi siswa masih jarang sekali yang mau terbuka kepada guru ataupun orang lain.[6]

Selain itu, siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin belum sepenuhnya mengerti dan mengikuti program layanan konseling individu yang diadakan guru bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, sedikit sekali siswa maupun siswi yang dengan kesadaran tinggi untuk berbagi masalahnya dengan guru bimbingan dan konseling, baik itu masalah dengan teman-temannya, dengan guru, orang tua ataupun masalah pribadi.[7]

Di zaman yang serba modern ini, dimana teknologi semakin canggih, banyak kita temukan fenomena yang disebutkan oleh reporter teknologi *New York Times*, Matt Ritchell sebagai "invasi layar". Dalam fenomena ini orang-orang baik anak-anak, remaja maupun dewasa lebih banyak membenamkan diri pada teknologi seperti handphone dan internet, serta mengabaikan dunia sekitar. Keterlibatan kita bersama orang sekitar menjadi berkurang. Perhatian

[6] Lihat Lampiran 2, Hasil Wawancara dengan Ibu Nina Yulyana, S.Pd.I (Wali Kelas VIII) pada tanggal 20 Mei 2017 di Ruang Guru MTs. Al-Mukhlishin

[7] Lihat Lampiran 2, Hasil Wawancara dengan Bapak Mustopa (Waka-Bid Humas dan Guru Bimbingan dan Konseling), pada tanggal 22 Mei 2017 di Ruang Guru MTs. Al-Mukhlishin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kita teralihkan. Dengan demikian kita semakin merasakan dorongan yang kuat, namun tidak diimbangi dengan kepuasan yang biasanya tercapai setelah melakukan hal produktif. Hal ini bukannya menjadikan kita rileks, sikap seperti ini dapat menimbulkan kegelisahan, keterasingan, dan stress jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang.[8]

Di sisi lain, gambar merupakan bahasa universal yang telah ada dan berkembang sebelum masa ditemukannya tulisan. Pada masa prasejarah manusia primitif telah menggunakan gambar sebagai bahasa rupa. Hal ini dibuktikan dengan adanya lukisan-lukisan di dinding goa. Pada gambar-gambar tersebut biasanya memiliki kesamaan tema yang pada umumnya mengenai kehidupan manusia sehari-hari pada zaman itu.

Seiring perkembangan zaman, menggambar juga mengalami perkembangan. Tiap suku memiliki gaya tersendiri dalam menggambar, dimana gambar-gambar tersebut memiliki makna dan filosofi yang dianggap sakral. Namun dewasa ini, menggambar sudah beralih fungsi dan makna. Saat ini menggambar sudah menjadi keilmuan yang memiliki banyak cabang menurut fungsinya, tidak terkecuali yang berhubungan dengan bidang ilmu psikologi.[9]

Dewasa ini, menggambar menjadi salah satu tren cara untuk mengekspresikan perasaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Baik seniman lukis, komikus dan profesi sejenisnya terbiasa menyalurkan

---

[8] Suni Brown, *The Doodle Revolution Kekuatan Rahasia Untuk Berpikir Secara Berbeda*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 32

[9] Veri Apriyanto, *Cara Mudah Mengggambar dengan Pensil*, (Depok: Kawan Pustaka, 2005), hal. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosi positif atau negatif melalui goresan-goresan pensil pada kertas, atau cat pada kanvas. Dikutip dari intisari-online.com, Jason Abrams, seorang seorang akuntan manajer di salah satu perusahaan Public Relation ternama di New York. Kecemasan tinggi akan jadwal yang super padat dan tugas-tugas penuh deadline membuat Jason membutuhkan sesuatu untuk menangani stresnya. Delapan tahun lalu, ia menggunakan buku mewarnai sebagai terapi untuk menenangkan diri.

Tidak semua orang mampu menjadi pelukis hebat (dalam konteks menjadi seniman berbakat), tapi semua orang entah ketika kanak-kanak atau saat berada di bangku sekolah, pasti pernah menggambar, mewarnai, atau mencorat-coret sesuatu. Maka dari itu, semua orang bisa menggunakan cara yang positif untuk mengungkapkan tekanan-tekanan dalam dirinya, yakni dengan menggambar.

Berdasarkan dua hal di atas, peneliti memahami bahwa melalui menggambar kita dapat mengurangi emosi negatif yang terpendam, atau secara tidak langsung, emosi negatif dapat disalurkan dengan cara menggambar, begitu pula emosi negatif pada remaja yang dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Efektivitas Konseling dengan Terapi Menggambar dalam Mengurangi Emosi Negatif Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor"**.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling dengan terapi menggambar efektif dalam mengurangi emosi negatif siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling dengan terapi menggambar dalam mengurangi emosi negatif siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta bahan pertimbangan, khususnya bagi konselor dan umunya tenaga pendidik dalam memberikan pendidikan kepada siswa-siswi di sekolah.
   b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi siswa-siswi yang merasa sulit untuk mengatur emosi negatifnya.
   c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih berupa pemikiran kepada guru BK dan konselor di sekolah dalam menjalankan praktik konseling dengan menggunakan kegiatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggambar sebagai salah satu upaya dalam mengurangi emosi negatif siswa-siswi.

2. Manfaat Teoritis

a. Dengan dilakukannya penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan, pemikiran serta tambahan pengetahuan yang berkaitan dengan penggunaan kegiatan menggambar dalam mengurangi emosi negatif siswa-siswi.

b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan referensi pada penelitian yang sejenis di masa mendatang.

E. Kerangka Teori dan Hipotesis

1. Kerangka Teori

Adanya kerangka teori dalam sebuah penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran atau batasan-batasan tentang teori-teori yang akan dipakai sebagai landasan dalam penelitian termasuk variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti.

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang permasalahan dan untuk menjaga agar tidak terjadi penafsiran yang bermacam-macam dan pemahaman yang menyimpang, maka selanjutnya peneliti membatasi masalah-masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini hanya dalam ruang lingkup rumusan masalah berikut:

a. Ada tidaknya efektivitas bimbingan konseling dengan menggunakan terapi menggambar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sejauh mana taraf signifikansi konseling dengan terapi menggambar terhadap berkurangnya emosi negatif pada siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor.

2. Hipotesis

a. Hipotesis Penelitian/Kerja (Ha)

Konseling dengan terapi menggambar efektif dalam mengurangi emosi negatif siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor.

b. Hipotesis Nol (Ho)

Konseling dengan terapi menggambar tidak efektif dalam mengurangi emosi negatif siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis desain penelitian eksperimen murni *(true experimental design*). Desain penelitian ini disebut dengan *true experimental design* karena peneliti dapat mengontrol variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Sehingga validitas internal (kualitas rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi.

Bentuk desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Kelompok pertama disebut kelompok eksperimen yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan subjek penelitian dimana anggotanya diberikan *treatment.* sedangkan kelompok kedua yang juga dipilih secara acak, namun setara dengan kelompok eksperimen, yakni kelompok yang tidak diberi *treatment* disebut kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan *pretest* dan *posttest* namun hanya satu kelompok yang diberikan *treatment* yaitu kelompok eksperimen.[10]

2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari obyek atau subyek secara menyeluruh, yang memiliki kuantitas dan karasteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulan. Populasi menggambarkan berbagai karakteristik subjek penelitian untuk kemudian menentukan pengambilan sampel.[11] Berdasarkan penjelasan tersebut, maka populasi subyek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Untuk mendapatkan kesimpulan pada populasi maka perlu mempelajari sampel. Kesimpulan pada sampel berlaku secara menyeluruh pada populasi. Oleh karena itu,

[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 112-113

[11] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal. 117

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar dapat mewakili keseluruhan populasi.[12]

Berdasarkan pengertian tersebut, peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang untuk kelompok eksperimen dan 30 orang untuk kelompok kontrol dari keseluruhan populasi kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin Ciseeng-Bogor sebanyak 77 orang.

c. Teknik Sampling

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *sampling purposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. *Sampling purposive* ini termasuk dalam *nonprobability sampling* dimana dalam pengambilan sampling tidak diberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.[13] Pengambilan sampel dilakukan secara merata atau seimbang dari setiap kelas yang menjadi subyek penelitian.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel Penelitian

Menurut Y. W Best yang disunting oleh Sanpiah Faisal dalam (Hadi, Amirul dan Haryono, 1998: 204-205) variabel penelitian adalah kondisi-kondisi atau serenteristik-serenteristik yang oleh peneliti dimanipulasikan, dikontrol atau diobservasi dalam satu penelitian.

[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal. 118

[13] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal. 124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel bebas atau variabel independen (x) dan variabel terikat atau variabel dependen (y).

Variabel bebas adalah kondisi-kondisi atau karakteristik-karakteristik yang oleh peneliti dimanipulasi dalam rangka untuk menerangkan hubungannya dengan fenomena diobservasi. Sedangkan variabel terikat adalah kondisi atau karakteristik yang berubah atau muncul ketika peneliti mengintroduksi, mengubah atau mengganti variabel bebas. Dengan demikian, kedua variable dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variabel bebas (x) : Konseling dengan Terapi Menggambar
2) Variabel terikat (y) : Emosi Negatif

b. Indikator Penelitian

Dalam hal ini, indikator penelitian ditentukan sesuai dengan sub variabel atau aspek dari variabel terikat. Selanjutnya, peneliti menentukan sub variabel dari emosi negatif yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Untuk emosi marah, peneliti menggunakan karakteristik kemarahan oleh W. Robert Nay yaitu, (a) pasif-agresi, (b) sarkasme, (c) kemarahan dingin, (d) permusuhan, dan (e) agresif.[14]

Sementara itu untuk emosi sedih, sub variabel diambil dari gabungan beberapa teori yakni Gohm dan Clore yaitu (a) kejelasan, (b)

[14] W. Robert Nay, *Mengelola Kemarahan; Terapi Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007), hal. 69

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ekspresi,[15] ditambah dengan mengambil kriteria yang disebutkan Robert E. Lane yakni (c) respons fisiologis.[16]

Untuk emosi takut, peneliti mengambil pendapat Darwis Hude yakni (a) perubahan tingkah laku, dan (b) respon fisiologis. Sedangkan untuk emosi malu, sub variabelnya adalah (a) ekspresi wajah dan (b) tingkah laku. Selanjutnya peneliti menentukan indikator penelitian sesuai dengan sub variabel dari emosi negatif, sebagai berikut:

Tabel 1.1 Indikator Penelitian

No	Sub Variabel/ Aspek		Indikator
1	Marah	Pasif-Agresi	Menahan pujian atau kepedulian
			Melanggar komitmen
			Membuat orang kesal
2		Sarkasme	Melontarkan sindiran atau "banyolan" yang menyakitkan
			Mengeraskan suara
			Bersikap menjengkelkan
3		Kemarahan dingin	Menjauhkan diri dari orang lain selama beberapa waktu
			Menjaga jarak
			Menolak untuk menunjukkan masalah
			Menghindari pembicaraan emosional
4		Permusuhan	Menunjukkan perasaan bergejolak
			Meninggikan volume suara lebih tertekan
			Tergesa-gesa seprti diburu waktu
			Menunjukkan kekesalan secara jelas
5		Agresif	Menghina, sumpah serapah, menuduh orang lain dengan

[15] Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009),hal. 17-18

[16] Qomaruzzaman Awwab, *Laa Tahzan for Teens; Menjadi Remaja Bebabs Stres 'n Selalu Happy*, (Bandung: DAR! Mizan, 2008), hal. 14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			suara tinggi
			Memiliki keinginan untuk menyakiti orang lain
			Menumpahkan kemarahan dengan tindakan mendorong atau memukul
6	Sedih	Kejelasan	Tidak memahami penyebab kesedihan
			Mencemaskan masalah
			Diam dan atau merenung
			Menolak bercerita
			Menceritakan kesedihan
7		Perubahan tingkah laku	Menghindari keramaian
			Wajah muram
			Menangis tiba-tiba
			Enggan melakukan kegiatan
			Menangis tersedu-sedu/histeris
			Pengambilan keputusan
8		Fisiologis	Degup jantung
			Tenggorokan kering
			Nafsu makan hilang
			Sulit tidur (insomnia)
9	Takut	Perubahan tingkah laku	Terkejut
			Melarikan diri
			Mendadak diam
			Berteriak histeris
			Menutup telinga
			Menghindar
			Enggan mencoba
10		Fisiologis	Sakit kepala
			Keringat dingin
			Jantung berdebar-debar
			Pucat
			Lemas
			Nyeri lambung
11	Malu	Ekspresi Wajah	Pipi merah
			Pendiam
			Menghindari pandangan orang
			Minder
			Menghindari keramaian
			Gugup gemetar
			Sulit beradaptasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Definisi Operasional

Definisis operasional diperlukan dalam penelitian, untuk menghindari pemahaman yang keliru dalam menafsirkan maksud dan tujuan penelitian beserrta permasalahan yang dibahas. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel sesuai dengan judulnya, maka definisi operasioanl dari kedua variabel adalah sebagai berikut:

a. Konseling

Konseling merupakan hubungan profesional antara konselor dengan klien. Hubungan ini dapat bersifat individu ataupun melibatkan lebih banyak orang. Konseling didesain untuk menolong klien mencapai tujuan tertentu. Rogers mendefinisikan konseling sebagai hubungan yang membantu, dalam artian menyediakan keterampilan yang dapat membuat individu dapat membantu dirinya sendiri.[17]

b. Terapi Menggambar

Menggambar merupakan salah satu teknik dalam terapi seni. Melalui terapi menggambar, dua buah disiplin ilmu (psikologi dan seni) bergabung menjadi sebuah terapi yang apik. Gambar-gambar yang tercipta dari seseorang yang mengalami tekanan dalam dirinya memiliki interpretasi tersendiri. Dengan menggambar, tidak hanya seniman tapi juga individu pada umumnya mampu mengekspresikan isi hatinya.

[17] Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Emosi Negatif

Daniel Goleman memberikan definis emosi dengan merujuk pada makna harfiah yang diambil dari Oxford English Dictionary, dimana emosi memiliki makna sebagai setiap pergolakan pikiran, perasaan, keadaan mental yang meluap-luap.[18] Emosi negatif adalah keadaan dalam diri seseorang yang tidak menyenangkan, sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku dirinya dalam berinteraksi dengan orang lain.[19]

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data merupakan faktor penting demi keberhasilan penelitian. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara mengumpulkan data, siapa sumbernya, dan alat yang digunakan.

Ada berbagai macam teknik pengumpulan data yang bisa dipakai dalam suatu penelitian pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Ada perbedaan yang signifian antara teknik yang dipakai dalam penelitian pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif. Khusus untuk penelitian dengan pendekatan kuantitatif, teknik yang dipakai dan menghasilkan instrumen penelitian harus sudah ditentukan di awal sebelum melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dokumentasi, dan kuesioner (angket).

---

[18] Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 62

[19] Risa Yuliani, "Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Ilmu", Konselor, Jurnal Ilmiah Konseling, vol. 2, No. 1 2013, hal. 151

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Angket

kuesioner (angket) adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang akan dijawab oleh subyek penelitian.[20] Dalam penelitian ini, angket yang digunakan dalam bentuk skala psikologi untuk mengukur variabel terikat (*dependen*) yaitu skala angket emosi negatif karena emosi negatif menjadi variabel terikat dalam penelitian ini.

Skala angket emosi negatif disusun berdasarkan alternatif jawaban dengan metode skala psikologi yaitu metode yang digunakan untuk mengukur perilaku dengan menyatakan sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang suatu objek sosial.[21] Skala angket ini terdiri dari empat alternatif jawaban subyek penelitian, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Angket disebarkan kepada semua anggota kelompok eksperimen dan kontrol dua kali penyebaran, yaitu saat *pretest* dan *posttest*.

b. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan subyek penelitian, serta pihak lain yang terkait seperti guru bimbingan dan konseling, Wali kelas VIII, guru mata pelajaran dan lain-lain. Wawancara dilakukan

[20] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal. 199

[21] Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk mendapatkan data secara langsung dari sumber-sumber terkait agar mendapat data yang valid.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dapat peneliti peroleh dari dari pihak-pihak sekolah terkait, seperti kepala sekolah untuk memperoleh data tentang sejarah dan perkembangan sekolah, dan tata usaha untuk memperoleh data-data sarana dan prasarana sekolah, keadaan siswa dan guru serta masalah-masalah yang berhubungan dengan administrasi sekolah yaitu berupa arsip dan lain-lain bisa didapatkan di kesekretariatan Madrasah Tsanawiyah Al-Mukhlishin.

6. Teknik Analisia Data

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan atau data-data yang diperoleh agar dapat dipahami. Data yang diperoleh dari hasil angket, selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus statistik deskriptif seperti menghitung *mean* (nilai rata-rata), median, modus, mencari deviasi standar (simpangan baku), dan lain-lain.[22]

Setelah data diolah dengan rumus statistik deskriptif, selanjutnya data diolah dengan rumus statistik inferensi untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini melalui perbandingan dari hasil dua kali analisis. Analisis pertama adalah menguji perbedaan emosi negatif awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu dari

[22] Singgih Santoso, *Menguasai Statisktik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), hal. 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hasil *pretest* dengan menggunakan rumus *t-test* untuk sampel terpisah (*independent samples t-test*). Rumusnya adalah sebagai berikut:[23]

$$t = \frac{M_a - M_b}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_a^2 + \sum x_b^2}{n_a + n_b - 2}\right)\left(\frac{1}{n_a} + \frac{1}{n_b}\right)}}$$

Keterangan:

M_a dan M_b = mean kelompok a dan b

x_a dan x_b = deviasi kelompok a dan b

n_a dan n_a = jumlah subyek kelompok a dan b

Analisis kedua adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan. Teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah memakai rumus yang sama seperti rumus diatas.

G. Sistematika Pembahasan

1. BAB I PENDAHULUAN: berisi tentang pengantar bagi pembaca untuk dapat memahami latar belakang permasalahan dalam penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.
2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA: berisi tentang tinjauan pustaka dari objek penelitian yang dikaji yakni mengenai efektivitas terapi menggambar dalam mengurangi emosi negatif siswa dari segi kajian teoritiknya, hasil penelitian terdahulu yang relevan, serta hipotesis penelitian.

[23] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid 4*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hal. 443

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. BAB III PANYAJIAN DATA: bab ini berisi tentang deskripsi umum obyek penelitian, deskripsi hasil penelitian, serta pengujian hipotesis melalui data yang telah didapatkan.
4. BAB IV ANALISIS DATA: dalam bab ini diterangkan tentang argumentasi teoritis terhadap hasil pengujian hipotesis disertai dengan memberikan alasan diterima atau ditolaknya hipotesis, dilengkapi dengan analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis
5. BAB V PENUTUP: bab ini berisi tentang kesimpulan dari penelitian serta saran dari peneliti kepada pembaca dan berbagai pihak lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id