

Teknik *Art Therapy* “Membatik” Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Natasya Artamefilla Rahmiawan¹, Ari Khusumadewi², Budi Purwoko³, Evi Winingsih⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya

Email. natasya.21012@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja ditandai dengan ketidakstabilan emosi, yang sering kali mengakibatkan rendahnya kecerdasan emosional pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keberhasilan penerapan teknik art therapy dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja. Dengan metode Systematic Literature Review (SLR), pencarian jurnal dilakukan secara online menggunakan kata kunci “teknik art therapy dan kecerdasan emosional,” menghasilkan 8 jurnal terpilih dalam kurun waktu 2017–2024 melalui Google Scholar. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa teknik art therapy, khususnya membatik, efektif dalam membantu remaja mengekspresikan emosi melalui pola bebas yang digambar di kain, sekaligus melatih ketelitian dan kesabaran. Selain meningkatkan kemampuan kontrol dan pemahaman emosi, membatik juga memperluas wawasan remaja tentang pentingnya pelestarian budaya tradisional di era globalisasi. Penelitian ini memberikan landasan bagi studi lebih lanjut tentang potensi art therapy, khususnya membatik, yang masih jarang dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya.

Kata kunci: Membatik, Remaja, Systematic Literature Review

Art Therapy Technique “Batik” To Improve Emotional Intelligence For Junior High School Students

Natasya Artamefilla Rahmiawan¹, Ari Khusumadewi², Budi Purwoko³, Evi Winingsih⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya

Email. natasya.21012@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Adolescence is characterized by emotional instability, which often leads to low emotional intelligence in individuals. This study aims to evaluate the effectiveness of art therapy techniques in improving adolescents' emotional intelligence. Using the Systematic Literature Review (SLR) method, journal searches were conducted online with the keywords "art therapy techniques and emotional intelligence," resulting in 8 selected journals published between 2017 and 2024 through Google Scholar. The findings indicate that art therapy, particularly the technique of batik-making, is effective in helping adolescents express their emotions through free patterns drawn on fabric while fostering precision and patience. In addition to enhancing emotional control and understanding, batik-making broadens adolescents' awareness of the importance of preserving traditional culture in the era of globalization. This study provides a foundation for further research on the potential of art therapy, especially batik-making, which remains underexplored in previous studies.

Keywords: *Batik; Adolescents; Systematic Literature Review*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perubahan perkembangan pada anak-anak menuju perkembangan dewasa. Menurut World Health Organization (2022) rentang usia remaja yaitu usia 10 tahun hingga 19 tahun, pada masa remaja ditandai perubahan fisik, sosial, hormon dan psikologis. Hal ini menyebabkan, remaja memiliki emosi yang tidak terkontrol dan menimbulkan stress, pada masa ini dikenal sebagai masa “*storm and stress*” (Rita Eka, et al., 2008). Anak berada di bangku sekolah menengah pada rentang usianya 13 hingga 18 tahun, pada masa ini terjadi perkembangan fisik, mental, sosial maupun emosional pada anak

(Ali & Asrori, 2014). Fase peralihan akan memicu kenakalan remaja karena remaja akan mengalami pergolakan emosi yang terjadi karena perubahan secara bersamaan. Kenakalan remaja disebabkan karena 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kecerdasan emosi yang dimiliki individu, gangguan berfikir, reaksi frustrasi. Sedangkan, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, pergaulan serta lingkungan masyarakat (Kartono, 2011).

Penduduk kategori remaja di Indonesia pada tahun 2023 tercatat 64,16 juta jiwa. Jumlah itu setara dengan 23,18% dari total penduduk di Indonesia (BPS, 2023). Tahun 2019 World Health Organization (WHO) memperoleh data lebih dari 970 juta jiwa diseluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi. Sedangkan, psikologis klinis menemukan keluhan sebesar 27,2% anak dan remaja mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Nursalim & Saroinsong, 2021). Secara psikologis, remaja akan banyak berbaur dengan orang dewasa. Remaja menganggap usianya tidak lagi anak-anak dan tidak dibawah tingkatan orang dewasa. Pada masa ini, individu akan mencari identitas diri, memiliki kemampuan berfikir dan mulai berkembang. Tetapi, disamping itu adanya sikap yang didasarkan pada pengaruh oleh lingkungannya, yang menyebabkan pula emosi yang sangat labil. Emosi ini berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar menurun serta perilaku yang ditunjukkan tidak sesuai norma yang ada pada Masyarakat. Mampu mengontrol emosi serta mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang dapat diterima merupakan tanda remaja yang matang. Jika terdapat banyak perubahan yang tidak dapat dikendalikan, mereka akan meluapkan energi negatifnya kearah perilaku maladaptif, yang saat ini didukung dengan perkembangan teknologi.

Aqillamaba, et al., (2022) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Peserta didik dalam Pembelajaran Matematika” mendapatkan hasil terdapat 59% atau setara dengan 29 peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional Tingkat sedang. Indikator dari kecerdasan emosional dibagi menjadi lima, yaitu; a) mengenali emosi diri, b) mampu mengelola emosi, c) motivasi diri yang tinggi, d) mampu mengenali emosi orang lain, serta e) mampu membina hubungan dengan orang lain (Uno, 2010). Dari hasil penelitian pada aspek belum mampu memotivasi diri sendiri menempati urutan tertinggi sebesar 86%. Fenomena tersebut menandakan adanya kecenderungan individu memiliki kecerdasan emosional yang kurang, apabila emosi negatif terus menerus dirasakan akan membawa remaja kedalam kondisi yang tidak stabil dan menyebabkan frustrasi. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nursalim (2017) pada usia remaja, remaja akan menjumpai dinamika kehidupan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti stress. Stress merupakan ketidakmampuan individu untuk menghadapi ancaman yang berasal dari luar individu ataupun dari dalam individu yang menimbulkan tekanan emosional. Stress timbul karena adanya kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan.

Tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu akan berpengaruh terhadap kemampuan dalam meminimalisir keterpurukan akibat dari tekanan yang sedang dihadapi (Wahyuni, 2018). Sejalan dengan penelitian Aprilia (2014) yang menemukan korelasi anatar kecerdasan emosional dengan perilaku delinkuensi. Hasil temuan menunjukkan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku tawuran pada remaja di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang. Pengambilan data terdapat 312 siswa dari empat jurusan, dengan menggunakan alat ukur *Wong and Low Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) terdapat tujuh siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, siswa tersebut tidak mampu untuk memahami perasaan teman sebaya serta berperilaku yang membuat temannya tidak nyaman yaitu sering memukul, menendang, serta tawuran.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengetahui perasaan yang tengah dirasakannya, kemampuan dalam pengelolaan emosi, mampu memotivasi serta memiliki kepedulian terhadap orang lain. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Putri (2016) Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola suasana hati agar mampu optimis serta memiliki perasaan bahagia, memiliki kemampuan memahami perasaan orang lain, mampu berinteraksi dengan orang lain, mampu mengendalikan emosi serta mampu menghadapi tuntutan dan beradaptasi dengan perubahan kehidupan. Sedangkan, menurut Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2021) kecerdasan emosional dapat diukur melalui kecakapan individu dalam menempatkan emosi diri, mampu mengelola emosi, mampu memotivasi diri, serta memiliki keterampilan untuk membangun relasi dengan orang lain.

Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung memiliki dorongan impulsif untuk melakukan kenakalan. Remaja akan melampiaskan emosinya kearah perilaku negatif untuk mencari perhatian lingkungan sekitarnya. Dari hasil penelitian “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa” oleh Siti Anisa (2019) terdapat 56,6% atau 43 siswa, kenakalan tersebut terjadi karena kemampuan mengontrol diri rendah sehingga tingkah lakunya melawan norma, seperti kejahatan, pengacauan, perusakan yang mengakibatkan ketidaknyaman pada lingkungan. Pada saat ini cukup banyak penyimpangan perilaku yang disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam memahami emosinya (Skok et al., 2021), hal ini dikarenakan individu memiliki kecerdasan emosional rendah, sehingga individu sulit beradaptasi dengan lingkungannya yang menyebabkan penyimpangan perilaku atau kenakalan remaja (Guerra-Bustamante., 2019).

Pada kondisi ini peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah perlu diberikan terapi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu terapi yang dapat digunakan yaitu teknik *art therapy*. *Art therapy* merupakan terapi yang mengungkapkan permasalahan tersirat melalui komunikasi non verbal yaitu karya seni. Dengan terapi seni individu dapat mengekspresikan diri menggunakan media seni. Pada prosesnya akan menghasilkan karya seni sesuai dengan kreatifitas individunya. Individu akan mengeksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik emosional, mengurangi kecemasan serta meningkatkan harga diri. Menurut Buchalter dalam Putri, et al., (2021) *art therapy* mampu mengekspresikan perasaan individu melalui kegiatan menggambar, melukis, atau kegiatan seni lainnya. *Art therapy* sebagai sarana terapi yang memungkinkan individu untuk memunculkan keterampilan praktis dan psikologis yang tanpa sadar bertumbuh (Nguyen, 2016). Menurut AATA (2013) manfaat dari *art therapy*, antara lain :

- a. *Art therapy* dibuktikan efektif untuk mengatasi gangguan psikologis seperti gangguan sosial
- b. Terapi ini untuk mengatasi trauma seperti akibat bencana alam, penyalagunaannya dan karena kesehatan fiisk seperti kanker, cedera otak, dan lain-lain
- c. Penyandang disabilitas, demensia, depresi
- d. Membantu meningkatkan keterampilan interpersonal, kecerdasan emosional serta mampu mengelola perilaku positif
- e. Mencapai wawasan pribadi serta memberikan kesempatan menikmati dalam membuat seni

Terapi seni akan banyak melibatkan kreatifitas dalam penciptaan karya seninya. Melalui aktifitas seni individu akan berkomunikasi serta mengeksplorasi pikiran, perasaan, keyakinan serta pengalamannya. *Art therapy* lebih mementingkan proses daripada hasil, sehingga fokus konselor tidak tertuju pada aspek esthetika dalam *art* yang dibuat leh

individu, melainkan lebih fokus terhadap kebutuhan terapeutik dalam berekspresi secara kreatif. Menurut Nordqvist (dalam Sholihah, 2018) *Art therapy* memiliki berbagai jenis therapy yaitu ; a) *visual art therapy*, b) *the music therapy*, c) *poetry therapy*, e) *dance therapy*, f) *drama therapy* dan g) seni kriya. Serta pengembangan dari *art therapy* adalah membatik. Kegiatan ini menggabungkan antara *visual art therapy* dengan seni kriya. Terdapat enam langkah dalam pembuatan batik, yaitu : a) proses pendesainan kain dengan menggambar, b) proses mencanting menggunakan lilin, c) proses pewarnaan batik, d) proses pewarnaan kain, e) proses penghilangan lilin, f) proses pengeringan. Dalam proses membatik melibatkan proses dan membuat gambar (dari bentuk mentah kemudian dibentuk dalam symbol) dan menyediakan hubungan terapeutik. Hubungan ini terbentuk antara konselor dan konseli, nantinya akan memperoleh pemahaman diri dan mampu meluapkan emosinya (Naumberg, 2004). Pada prosesnya konseli akan berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional yang tidak dapat diungkapkan. Sehingga, perkembangannya batik tidak hanya diciptakan untuk karya seni saja, tetapi sudah dikembangkan oleh beberapa terapis sebagai modalitas dari terapi seni, yaitu menggambar. Namun, dari sudut pandang lain membatik bukan hanya karya gambar saja, karena juga melibatkan banyak faktor dan sarana seperti penggunaan lilin cair, canting dan proses pewarnaannya. Secara garis besar membatik merupakan alternatif dari *art therapy*, sehingga fungsi dari membatik sama dengan terapi seni, yaitu sarana untuk meluapkan konflik emosional, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecemasan serta meningkatkan *self esteem*.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) memberikan kesempatan bagi organisasi kemahasiswaan untuk mengembangkan kompetensi dan *soft skill* melalui program PPK Ormawa. Pada tahun 2023 HMP BK Unesa menyelenggarakan PPK Ormawa di Desa Bejjong. Dimana desa tersebut memiliki produk unggulan yaitu batik. Tim HMP BK Unesa mengambil tema desa seni dan budaya. Salah satu program nya adalah Batik Fair, program batik fair mengusung tema pelestarian budaya melalui batik untuk peserta didik se-Kabupaten Mojokerto. Hal itu dilakukan sebagai sarana mengenalkan budaya kerajinan batik khas Majapahit khususnya kepada generasi muda dan sebagai upaya pelestarian budaya agar tetap terjaga eksistensinya. Selain itu juga, memberikan fasilitas kepada generasi muda untuk menuangkan kreativitas di atas media kertas gambar. Serta, dapat mengekspresikan emosinya.

Peneliti menemukan tantangan dari penelitian ini, yaitu pertama sasaran penelitian terlalu luas, kedua terdapat berbagai jenis dari teknik *art therapy*. Dengan adanya permasalahan yang terdapat dipenelitian pembahasan dapat mengenai sasaran dan tidak mengembang, maka peneliti membatasi sasaran untuk peserta didik SMP yang memiliki kecerdasan emosional rendah serta penggunaan teknik *art therapy* visual. Sehingga, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat melihat keefektifan teknik *art therapy* “membatik” untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik SMP. Tujuan dari Penelitian ini mengetahui peningkatan kecerdasan emosional pada peserta didik SMP melalui teknik *art therapy* serta diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam ilmu pengetahuan teknik *art therapy* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Penelitian ini berfokus pada teknik *art therapy* yang dilaksanakan pada rentang usia remaja yaitu peserta didik SMP yang memiliki kecerdasan emosional rendah.

Metode Penelitian

Prosedur

Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR), SLR dipilih dengan tujuan melakukan mengidentifikasi, mengevaluasi dan menginterpretasikan berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya. Tahap pada penelitian SLR meliputi pengumpulan data, *screening* data dan penarikan kesimpulan (Juandi & Tamur, 2020). Peneliti melakukan pencarian literatur yang berkaitan dengan teknik *art therapy visual*, kecerdasan emosional dan remaja. Batasan pada remaja yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Pencarian literatur dibatasi pada jurnal yang diterbitkan pada tahun 2017-2024.

Analisis

Penelitian ini menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) dengan mengikuti tahapan sesuai dengan protokol penelitian. Langkah-langkah dalam PRISMA yaitu :

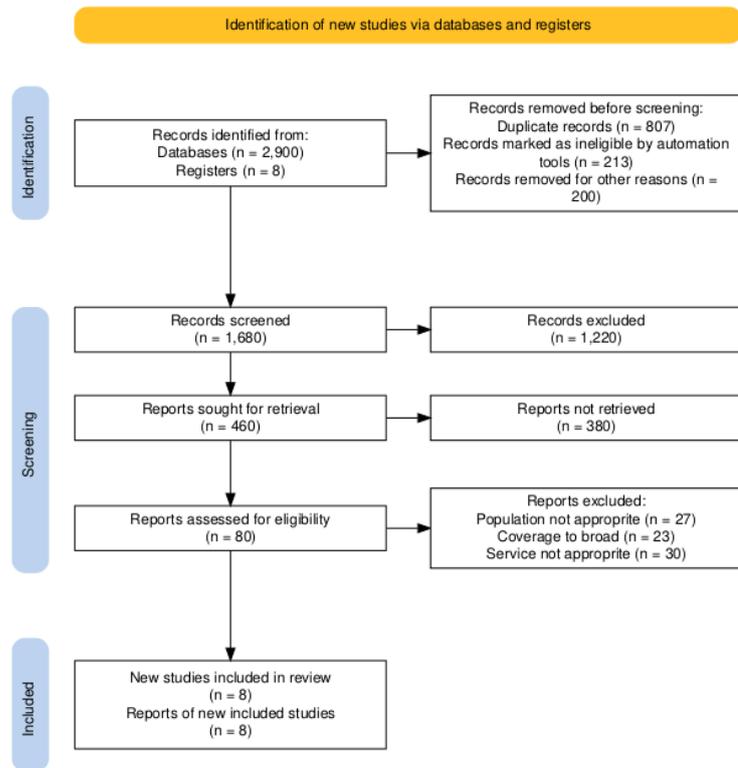
Tabel 1. Langkah-langkah PRISMA

No.	Proses	Keterangan
1.	Pencarian data	Proses untuk mengumpulkan informasi, pada penelitian ini mengacu pada <i>google scholar</i> dengan kata kunci yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan.
2.	<i>Screening data</i>	Proses untuk mengidentifikasi serta memproses penyaringan data jurnal penelitian yang disesuaikan dengan judul, abstrak kata kunci dari jurnal penelitian.
3.	Penilaian Kelayakan Data	Proses menguji jurnal penelitian dengan teks lengkap dalam rangka pemenuhan persyaratan atau kriteria inklusi
4.	Hasil Pencarian Data	Seluruh data dari jurnal penelitian yang sudah memenuhi kriteria akan dijadikan sebagai dasar kajian untuk suatu penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan pencarian melalui jurnal *online*, yakni *google scholar*. Teknik penelusuran menggunakan teknik PRISMA, Dimana peneliti melakukan penelusuran secara umum mengenai jurnal yang berkaitan dengan teknik *art therapy* bagi remaja yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Selanjutnya, dilakukan proses *screening* dan memilih jurnal yang *eligible* untuk digunakan serta melakukan penyaringan kembali untuk mendapatkan jurnal yang tepat dengan variable yang akan dibahas.

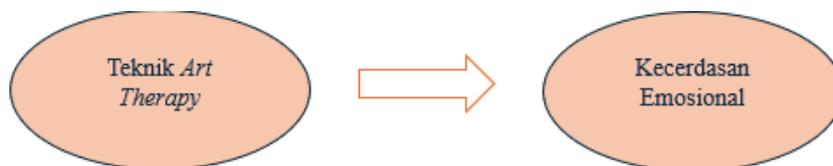
Hasil dan Pembahasan

Hasil penelaah yang dilakukan menggunakan metode SLR dengan teknik PRISMA, topik yang ditemukan sekitar 2900 judul jurnal melalui *google scholar* dengan menggunakan kata kunci “Teknik art therapy dan peningkatan kecerdasan emosional”. Selanjutnya, disesuaikan dengan kriteria yang sudah ditentukan seperti kata kunci, judul, *contect isi* dan lain sebagainya pada proses ini disebut *screening*, setelah dilakukan pemindahan judul terdapat 1680 penemuan jurnal yang diikutsertakan karena tidak memenuhi kriteria yaitu teknik *art therapy* yang digunakan pada saat penelitian tidak sesuai. Selajutnya pemindahan judul kembali terdapat 80 jurnal yang ditinjau ulang karena adanya variabel yang diangkat tidak berkaitan dengan emosional. Peneliti masih menscrenning lebih lanjut untuk mendapatkan jurnal yang betul tepat untuk yang dijadikan sebagai literatur. Dalam perkembangannya jurnal yang digunakan sebanyak 8 jurnal yang termasuk dalam tinjauan literatur. Adapun alur PRISMA dalam penelitian ini adalah :



Gambar 1. Diagram PRISMA

Terdapat dua variable dalam judul teknik *art therapy* “membatik” untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik sekolah menengah pertama, yakni teknik *art therapy* sebagai variable bebas (X) serta kecerdasan emosional yang rendah sebagai variable terikat (Y). Dengan Gambaran sebagai berikut :



Gambar 2. Hubungan antara 2 variabel

Tabel 2. Ringkasan jurnal

Judul Jurnal	Penulis	Tahun	Kode	Hasil kajian
<i>Art Therapy dalam Upaya Menurunkan Kecenderungan Agresi pada Remaja Awal</i>	Aironi, Zuroida, Firsty, Oktaria, Grahani	2022	JN 1	Penelitian ini melibatkan 5 orang subjek yang memiliki kecenderungan agresi. Karena sering kali enggan merespon lingkungan sekitar, subjek tidak mampu mengendalikan emosi (seperti membanting barang). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa intervensi <i>art therapy</i> visual mampu membantu subjek meluapkan emosi negatif, sehingga mampu meminimalisir tindakan agresi.
<i>Art Therapy Sebagai</i>	Siti Azizi Fauziyyah, Ifdil Ifdil ,	2020	JN 2	Penelitian ini membahas tentang anak yang memiliki permasalahan emosional seperti mudah tersinggung, mudah marah, trauma serta mudah

<i>Penyaluran Emosi Anak</i>	Yola Eka Putri		<p>tantrum ini merupakan bentuk yang tidak tersalurkan emosi dengan baik. Dalam proses <i>art therapy</i> subjek akan menyalurkan emosi melalui terapi visual. Hasil dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan produktivitas, meningkatkan kreativitas, kesadaran diri serta mampu membangun hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya. Teknik <i>art therapy</i> mampu mengubah kecemasan menjadi suatu hasil karya yang kreatif sebagai bentuk penyaluran ekspresi emosi dan keterampilan dalam mengeksplorasi emosi.</p>
<i>Perancangan Media Interaktif Art Therapy Sebagai Metode Regulasi Emosi</i>	Annisa Maulidina, Riky Azharyandi	2020 JN 3	<p>Penelitian ini membahas faktor penyebab seseorang merasakan gejala emosi disebabkan oleh; (1) masalah sosial, seperti di-bully, tuntutan dari orang tua, keluarga, dan masalah pertemanan; (2) trauma psikologis seperti kehilangan orang yang dicintai, korban kekerasan seksual dan lain-lain; (3) gangguan mental juga dapat muncul seperti gangguan makan, stress, dan depresi. Metode <i>art therapy</i> dapat membantu meregulasi emosi sehingga dapat mencegah dan atau mengurangi seseorang melakukan self harm, karena disaat pikiran penuh dan memunculkan emosi, hal tersebut dapat dialihkan dan diluapkan kedalam bentuk karya seni.</p>
<i>Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Batik Megamendung Untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosi Remaja Di Era Revolusi Industri 4.0</i>	Ariska triastutik, Dhika Indahsari, Kurnia, Triyanti	2019 JN 4	<p>Hasil dari penelitian ini yaitu bimbingan kelompok dengan metode <i>art therapy</i> batik megamendung, hasil yang diperoleh remaja mampu meningkatkan kecerdasan emosi serta pemahaman filosofis terkait hasil budaya lokal. Filosofi dan nilai dari karya batik akan membantu remaja menemukan <i>self concept</i> yang positif. Maka dari itu, layanan bimbingan kelompok mampu menjadi alternatif untuk meningkatkan kecerdasan emosional bagi remaja.</p>
<i>Penerapan Art Therapy Membatik Colet Sebagai Upaya Memelihara Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Barokah, Kelurahan Klampis Ngasem, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur</i>	Ulfiana, Al.,	Et 2020 JN 5	<p>Subjek pada penelitian ini adalah lansia, dengan tujuan agar subjek memiliki pengetahuan tentang perubahan fungsi kognitif yang terjadi pada usia lansia serta upaya preventif untuk demensia serta peningkatan produktivitas bagi lansia. Melalui kegiatan <i>art therapy</i> membatik colet akan membantu subjek untuk mengekspresikan emosi, meningkatkan <i>coping</i> dalam menghadapi situasi tertekan, mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, memelihara fungsi kognitif serta mencegah demensia.</p>

<i>Implementasi Metode Art Therapy Dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik</i>	B Mahardika	2017	JN 6	Penelitian ini membahas tentang pentingnya mengimplementasikan pembelajaran yang interaktif dan inovatif sebagai upaya pengentasan masalah psikologis seperti kecemasan ketika berada dilingkungan sosial, trauma dan gangguan emosional. Peserta didik yang cerdas secara emosional maka akan menjadi pribadi yang mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengelola emosi serta mampu memecahkan masalah.
<i>Studi Kasus Penggunaan Art therapy bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi</i>	Amallia Putri, Halida	2024	JN 7	Penelitian ini membahas tentang upaya untuk mengatasi peserta didik yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi rendah dengan memberikan bimbingan intensif. Serta, dengan diberikannya teknik <i>art therapy</i> visual, peserta didik mampu untuk menuangkan apapun yang ada difikirannya berkaitan dengan emosi yang dialami ke dalam kertas yang disediakan. <i>Art therapy</i> merupakan bentuk bahasa visual individu guna mengekspresikan perasaan serta pikiran yang tidak mampu diungkapkan. Penelitian ini menunjukkan dampak positif dalam membantu peserta didik yang mengalami masalah terkait dengan perilaku marah yang tinggi. Sehingga penggunaan <i>Art therapy</i> pada penelitian ini dianggap tepat sasaran dan memberikan dampak positif bagi konseli.
<i>Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madrasah Desa Jagabaya</i>	Erina Eva, dkk	2021	JN 8	Penelitian ini membahas tentang keefektifan penerapan <i>art therapy</i> . Metode yang digunakan adalah terapi seni, terapi tersebut berpengaruh pada peningkatan kecerdasan emosional bagi peserta didik yang telah diberikan perlakuan. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu menangani emosi yang dirasakannya, mampu mengekspresikan pikiran serta perasaan, dan membimbing energi emosional peserta didik dengan lebih aman.

RQ1: Bagaimana kondisi psikologis remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama?

Berdasarkan delapan jurnal yang sudah dikumpulkan dan dapat disimpulkan bahwa individu yang berada pada tahap remaja memiliki regulasi emosi yang rendah, yang ada kaitannya dengan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja tersebut. Semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki kemampuan memotivasi diri juga rendah, mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, belum mampu mengenali perasaan, agresif, mudah putus asa, pemarah, serta melakukan suatu tindakan tanpa memikirkan akibatnya. Banyak remaja yang belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang sedang dihadapi sehingga tindakan yang dilakukan tidak memedulikan konsekuensi yang akan diterima. Kondisi psikologis remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sering ditandai dengan kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti kecenderungan agresi, mudah tersinggung, dan marah, yang disebabkan oleh kurangnya keterampilan regulasi emosi atau penyaluran

emosi yang sehat. Selain itu, trauma psikologis, tekanan sosial seperti bullying, tuntutan orang tua, dan pengalaman negatif lainnya turut memengaruhi kemampuan remaja dalam meregulasi emosi, beradaptasi, serta membangun hubungan sosial yang baik. Kecerdasan emosional yang rendah menjadi hambatan dalam mengekspresikan perasaan, mengelola tekanan, dan membangun konsep diri positif, yang juga dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran diri. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti art therapy, termasuk membatik, efektif membantu remaja menyalurkan emosi negatif, meningkatkan kecerdasan emosional, kesadaran diri, dan membangun konsep diri yang positif, sehingga mampu menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis.

RQ 2 : Bagaimana proses membatik sebagai *art therapy*?

Terapi membatik dapat dilakukan secara kelompok. Tujuan dari pembentukan kelompok adalah memberikan kepercayaan terhadap lingkungan untuk lebih terbuka dan mampu memberikan kehangatan untuk saling memberikan perhatian (Liebmann,2004). Menurut Diane Waller (2003) tahapan dalam terapi membatik:

Proses membatik sebagai *art therapy* dimulai dengan pengenalan pola-pola batik yang memiliki nilai budaya dan simbolis. Peserta diajak untuk memahami filosofi di balik pola-pola tersebut, yang bertujuan membantu mereka mengenal diri lebih dalam dan mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan. Setelah itu, peserta memilih atau menciptakan pola yang sesuai dengan preferensi mereka, memberikan ruang untuk menyalurkan ekspresi diri secara visual. Pemilihan pola ini menjadi langkah awal yang penting dalam menghubungkan seni membatik dengan kondisi emosional peserta.

Setelah memilih pola, peserta mempersiapkan alat-alat yang diperlukan seperti kain, canting, malam (lilin batik), dan pewarna. Proses ini dilakukan dalam suasana yang nyaman untuk mendukung terapi, sehingga peserta merasa rileks dan siap memulai aktivitas kreatif. Langkah berikutnya adalah menggambar pola yang telah dipilih di atas kain menggunakan pensil. Aktivitas menggambar ini memfasilitasi peserta untuk fokus, mengalihkan perhatian dari tekanan, dan memberikan kesempatan untuk merefleksikan pikiran atau perasaan yang sedang dialami.

Tahapan berikutnya adalah aplikasi malam menggunakan canting untuk melindungi area kain yang tidak akan diwarnai. Proses ini membutuhkan konsentrasi dan kesabaran, sehingga membantu peserta melatih ketekunan dan meredakan kecemasan. Setelah itu, kain dicelupkan ke dalam pewarna. Pemilihan warna sering kali mencerminkan emosi peserta, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan suasana hati melalui seni. Pewarnaan ini menjadi cara untuk melepaskan emosi secara kreatif, yang pada akhirnya menghasilkan karya seni yang bermakna.

Langkah terakhir adalah pelepasan malam dengan mencelupkan kain ke dalam air panas, yang melambangkan pelepasan emosi atau tekanan yang telah dirasakan. Setelah proses selesai, peserta diajak untuk merefleksikan perasaan mereka selama kegiatan membatik. Refleksi ini bertujuan untuk membantu mereka memahami emosi yang telah dialami dan memberikan wawasan baru tentang bagaimana mengelola emosi di masa mendatang. Dengan demikian, proses membatik sebagai *art therapy* tidak hanya menghasilkan karya seni tetapi juga menjadi medium introspeksi, penyembuhan emosional, dan pengembangan diri secara holistik.

RQ 3 : Apa manfaat *art therapy* membatik untuk remaja yang memiliki kecerdasan emosional rendah?

Terapi membatik merupakan suatu bentuk terapi seni yang menggunakan batik sebagai media terapinya. Membatik termasuk dalam *art therapy* menggambar, berikut merupakan manfaat dari *art therapy* membatik, yaitu :

- a. Media ekspresi emosi
Menurut Rogers (2004) *art therapy* menggunakan media seperti menggambar, melukis, membuat patung, bermusik atau dengan media lainnya mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan dan menambah pengalaman. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Buchalter (2004) mengungkapkan bahwa menggambar simbol secara spontan memberi kesempatan individu untuk mengekspresikan ketakutan, masalah yang sedang dihadapi, perasaan tidak nyamannya, serta harapan.
- b. Media untuk mengetahui perasaan dan pengalaman yang dialami
Sesuatu yang selama ini dipendam, dapat digambarkan melalui pola-pola yang dituangkan melalui membatik. Dalam *art therapy* membatik keindahan dalam membuat gambar bukan menjadi hal yang utama, tetapi tujuannya adalah untuk mengekspresikan perasaan. Menurut Steele (2003) menggambar mampu memberikan gambaran dari pengalaman.
- c. Media untuk meningkatkan kecerdasan emosional
Tahap setelah menggambar pola adalah mencanting, pada proses ini individu akan melakukan tahapan secara berulang dan memerlukan ketelitian dan kesabaran dalam prosesnya. Sehingga, individu memerlukan kemampuan untuk mengontrol emosinya dan mengenali emosinya. Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi merupakan pemahaman individu dalam mengatur tingkah laku saat emosi terjadi sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pada saat mencanting individu akan mengalami emosi yang bermacam, namun terdapat tahapan yang harus terus dilakukan. Di kondisi ini individu akan mengontrol perasaan dan tingkah laku dengan tepat.

RQ 4 : Apakah penerapan teknik *art therapy* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional?

Berdasarkan delapan jurnal yang sudah dikumpulkan dan disimpulkan bahwa teknik *art therapy* efektif dalam mengobati berbeberapa meningkatkan kecerdasan emosional. Dengan pemberian teknik secara berkala akan membantu individu untuk mengungkapkan emosi melalui nonverbal yang disadari maupun tidak disadari. Selain itu, juga akan membantu individu untuk mengeksplorasi emosi, menangani stress, serta mengatasi konflik batin. Terapi ini juga bisa diterapkan kepada segala usia salah satunya pada tahap remaja. Penelitian yang sudah dikumpulkan membuktikan bahwa kegiatan *art therapy* yang dilakukan secara berkala dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh subjek, melalui seni subjek berfokus pada representasi realitas secara simbolis.

Penerapan teknik *art therapy* telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Prosesnya yang kreatif memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi secara mendalam melalui karya seni, tanpa harus menggunakan kata-kata. Dalam kegiatan ini, setiap langkahnya memberikan kesempatan bagi individu untuk merefleksikan perasaan mereka, mengelola emosi yang sulit diungkapkan, dan menemukan keseimbangan emosional. Teknik ini juga membantu mengalihkan energi negatif, seperti stres dan kemarahan, ke dalam bentuk yang produktif dan bermakna.

Art therapy, seperti membatik, memberikan pengalaman terapeutik yang tidak hanya melatih konsentrasi dan kesabaran, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri. Melalui penghayatan nilai-nilai filosofi seni, individu belajar memahami emosi mereka sendiri,

membangun konsep diri yang positif, dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih harmonis. Pewarnaan dan pola yang dipilih dalam proses ini mencerminkan suasana hati individu, memungkinkan mereka untuk menyampaikan apa yang dirasakan tanpa harus berkata-kata.

Keberhasilan art therapy dalam meningkatkan kecerdasan emosional terlihat dari dampaknya yang holistik. Selain membantu individu mengenali dan meregulasi emosi, teknik ini juga menumbuhkan kemampuan untuk memahami emosi orang lain, memperkuat keterampilan interpersonal, dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, art therapy tidak hanya menjadi alat untuk menenangkan diri, tetapi juga sebuah proses pembelajaran emosional yang mendalam, yang mampu memberikan manfaat jangka panjang dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan emosional seseorang.

Kesimpulan

Teknik art therapy menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengatasi permasalahan emosional, dengan fokus utama pada peningkatan kecerdasan emosional. Kesamaan temuan dalam berbagai jurnal terletak pada upaya menyelesaikan permasalahan emosi melalui pendekatan art therapy visual, sementara perbedaan terlihat pada kategori usia subjek, mulai dari anak-anak hingga lansia. Teknik ini, ketika diterapkan secara berkala, tidak hanya mampu meningkatkan kecerdasan emosional, tetapi juga memberikan manfaat tambahan, seperti penguatan nilai budaya lokal, terutama melalui teknik membatik. Teknik art therapy "membatik" tidak hanya membantu remaja mengelola emosi, tetapi juga memperkenalkan dan melestarikan kearifan lokal, menjadikannya alat terapi yang memiliki nilai ganda. Dengan demikian, teknik ini sangat relevan dan efektif untuk diterapkan pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan penelitian mendatang mengeksplorasi variabel lain yang memengaruhi efektivitas terapi, mengukur dampak jangka panjangnya, atau mencoba berbagai jenis art therapy lainnya, seperti puisi, menyanyi, menari, atau seni kerajinan tangan, untuk memperluas cakupan manfaat terapi seni.

Daftar Pustaka

- Ali, M. & Asrori, M. (2014). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara
- Aqillamaba, K., & Puspaningtyas, N. D. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Peserta didik Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 3(2), 54-61.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitatif Inquiry and Research Design*. Sage Publications, Inc: California.
- Eskak, E. (2018). Menggali Nilai-Nilai Solidaritas Dalam Motif-Motif Batik Indonesia. *Jantra*, 13(2), 107-124
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas art therapy dalam membantu mencerdaskan emosional pada anak kelas 1-6 madrasah desa jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), 74-91.
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109-114
- Krippendorff, Klaus, *Content Analysis: an introduction ot its Methodology*, London: SAGE Publucations, 1991

- Maulidina, A., & Peserta didiknto, R. A. PERANCANGAN MEDIA INTERAKTIF ART THERAPY SEBAGAI METODE REGULASI EMOSI DESIGNING INTERACTIVE MEDIA OF ART THERAPY AS A METHOD OF EMOTION REGULATION.
- Mahardika, B. (2017). Implementasi metode art therapy dalam mencerdaskan emosional peserta didik. *utile: Jurnal Kependidikan*, 3(2), 114-125.
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh terapi membatik terhadap depresi pada narapidana. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Nursalim, Alvin. 2017. Tanda-Tanda Stress pada Remaja. Tersedia dalam: <http://www.klikdokter.com/rubrik/read/3062702/tanda-tanda-stres-pada-remaja>
- Nguyen, M. (2016). Art Therapy – A Review of Methodology, (January 2015).
- Nursalim, M., & Saroinsong, W. P. (2021). Pengembangan Model Mindfulness-Based CBT APP (MBSA-8 CR): Intervensi terhadap Keterampilan Resiliensi Remaja di Indonesia, Timor Leste, dan Malaysia sebagai Luaran Rekognisi Internasional. Surabaya: UNESA.
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12-22
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia Remaja. *JURNAL TALENTA*, 10(2).
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Setyowati, A. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada peserta didik penghuni rumah damai (Doctoral dissertation, UNDIP).
- Sholihah, I. N. M. (2018, October). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. In 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.
- Snyder, H. 2019. 'Literature review as a research methodology: An overview and guidelines'. *Journal of Business Research*, 104, pp. 333–339, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Triastutik, A., & Kurnia, D. I. (2019, July). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Batik Megamendung Untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosi Remaja Di Era Revolusi Industri 4.0. In SEMBIKA: Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling.
- Udayana, J. P. (2016). Gambaran kebutuhan psikologis pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku (tinjauan kualitatif dengan art therapy sebagai metode penggalan data) AA Ayu Wulan Dwi Anggaswari dan IGAP Wulan Budisetyani. *Jurnal psikologi udayana*, 3(1), 86-94.
- Ulfiana, E., Chotimah, K., & Rani, Z. (2020). PENERAPAN ART THERAPY MEMBATIK COLET SEBAGAI UPAYA MEMELIHARA FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI POSYANDU BAROKAH, KELURAHAN KLAMPIS NGASEM, KECAMATAN SUKOLILO, KOTA SURABAYA, PROVINSI JAWA TIMUR: The Application of Art Therapy Batik Colet as An Effort to Maintain Elderly Cognitive Functions in Posyandu Barokah, Kelurahan Klampis Ngasem, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 41-45.
- Wahyuni, W. (2018). Hubungan antara Dukungan Kelompok Sebaya dan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi Pada Remaja. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). Art therapy dalam upaya menurunkan kecenderungan agresi pada remaja awal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1212-1218