

Mengenal dan Mengelola Emosi Individu Dengan ART Terapi Melalui Layanan Penguasaan Konten

Christine Masada Hirashita Tobing¹, Afiatin Nisa², Devi Ratnasari³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI

Email : christinemhtobing@gmail.com¹, Afiatinnisa83918@gmail.com², ratnasaridevi37@yahoo.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu orang membentuk emosi yang stabil dan positif dengan memahami dan mengelola perasaan mereka. Individu membutuhkan perhatian, interaksi, dan cara untuk mengekspresikan emosi mereka dan berkomunikasi dengan orang lain. Individu mampu mengenali dan mengelola baik emosi positif maupun negatif dalam dirinya. Jika dibiarkan, emosi negatif dapat menyebabkan anak menjadi temperamental dan sangat emosional. Terapi seni adalah kegiatan bermanfaat yang membantu orang dari segala usia untuk mengekspresikan dan meningkatkan emosi mereka melalui cara-cara kreatif. Dikategorikan sebagai terapi ekspresif yang menggunakan warna, suara/bunyi, dan gerakan yang dipadukan dengan teknik psikoterapi dan teknik proses kreatif. Seni dapat memainkan peran penting dalam mengeluarkan emosi bawah sadar dan bawah sadar seseorang. Ini dapat membantu mengungkapkan perasaan ini dengan cara yang mentah dan tidak teratur. Terapi ini membuat sesuatu, proses dan produk. Banyak pendekatan dan intervensi yang bisa diberikan dalam terapi ini, mulai dari menggambar, membuat objek, menyanyi dan bermain musik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, survei, studi kasus, dan eksperimen semu dengan penerapan layanan konseling individual, penguasaan konten, dan kerja kelompok. Tujuannya adalah untuk mengatasi masalah melalui kegiatan yang menyenangkan. Layanan ini disesuaikan dengan kebutuhan spesifik individu. Melalui terapi, individu mampu mengekspresikan emosinya dari alam bawah sadar, yang kemudian dapat digali dan dikembangkan menjadi kemampuannya mengelola emosi positif dan negatif.

Kata Kunci: *Emosi, Art Terapi, Layanan Penguasaan Konten*

Abstract

The research aims to help people form stable and positive emotions by understanding and managing their feelings. Individuals need attention, interaction, and a way to express their emotions and communicate with others. Individuals are able to recognize and manage both positive and negative emotions within themselves. If left unchecked, negative emotions can cause children to become temperamental and highly emotional. Art therapy is a beneficial activity that helps people of all ages to express and improve their emotions through creative means. It is categorized as an expressive therapy that uses colors, sounds/sounds, and movements integrated with psychotherapeutic techniques and creative process techniques. Art can play an important role in bringing out someone's subconscious and unconscious emotions. It can help express these feelings in a raw, unordered way. This therapy makes something, the process and the product. Many approaches and interventions can be given in this therapy, ranging from drawing, making an object, singing and playing music. The methods used in this study were a qualitative descriptive approach, surveys, case studies, and quasi-experiments with the application of individual counseling services, content mastery, and group work. The aim was to address problems through enjoyable activities. This service is tailored to the individual's specific needs. Through therapy, the individual is able to express their emotions from the subconscious, which can then be explored and developed into their ability to manage positive and negative emotions.

Keywords: *Emotions, Art Therapy, Content Mastery Services.*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama bagi anak, dan lingkungan keluarga merupakan pengalaman pertama bagi anak. Pendidikan dalam keluarga dapat menjamin kehidupan emosional anak untuk tumbuh dan berkembang. Lingkungan keluarga akan menumbuhkan sikap gotong royong, toleransi sehingga tumbuh (Lihidayatulloh et al., 2019). Tujuan pendidikan anak usia dini adalah untuk mengembangkan anak-anak Indonesia yang utuh yang siap secara fisik dan emosional untuk tahap kehidupan selanjutnya. Fokus perkembangan anak usia dini seharusnya adalah memaksimalkan emosi positif pada anak (Sjarkawi, 2020). Anak membutuhkan kepribadian yang seimbang sejak kecil agar dapat berkembang secara optimal baik fisik maupun mental. Kesehatan sosial juga merupakan faktor kunci dalam memastikan bahwa anak-anak tumbuh dan berkembang dengan cara yang sehat. Apa pun yang dapat diperoleh anak-anak yang akan membantu mereka mencapai keseimbangan dalam kepribadian mereka akan bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka secara keseluruhan.

Kemampuan mengelola emosi diri dapat dideteksi sejak dini pada anak. Oleh karena itu penting bagi guru untuk mengetahui tanda-tanda pengelolaan emosi pada anak agar dapat melakukan deteksi dini. Pemahaman tentang karakteristik emosi anak dapat membantu orang tua dan pendidik memberikan rangsangan emosi yang tepat bagi anak (Coles, 1998). Orang dewasa seringkali memiliki pemahaman yang terbatas tentang emosi anak-anak, yang dapat mengakibatkan respons yang tidak akurat terhadap emosi tersebut (Brata, 2001).

(Prayitno & Amti, 2004) percaya bahwa Layanan Penguasaan Konten (PKO) adalah cara untuk membantu orang mempelajari keterampilan baru atau meningkatkan yang sudah ada melalui kegiatan belajar. Layanan penguasaan konten membantu individu mempelajari dan memahami informasi dan keterampilan yang terkandung dalam satu unit konten. Layanan ini dapat memberikan panduan untuk menguasai fakta dan data, konsep, proses, hukum, atau aturan, dan dapat membantu mengembangkan persepsi, efektivitas, dan sikap yang berorientasi pada Tindakan (Farozin et al., 2017).

Menurut psikolog Daniel Goleman, kecerdasan emosional adalah jenis kecerdasan yang berbeda dari yang biasanya diukur dengan tes IQ. Pada tahun 2002, Goleman, Richard Boyatzis, dan Annie McKee menulis *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*, yang mengeksplorasi gagasan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor kunci dalam kepemimpinan yang efektif. Kemampuan untuk melihat dan menggunakan data perilaku sebagai sumber informasi tentang keterampilan emosional individu, seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan social (Chairilisyah, 2012). Untuk mengoptimalkan perilaku, diperlukan proses pembiasaan berupa stimulus yang tepat. Proses ini ditanamkan pada setiap anak sejak usia dini.

Art therapy adalah intervensi psikologis yang membantu orang mengekspresikan diri dan mengatasi masalah kesehatan mental. Popularitasnya semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. *Art therapy* telah banyak digunakan dalam berbagai kasus medis baik pada anak maupun dewasa (Malchiodi, 2011). Tujuan *Art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik demi seni, melainkan untuk menekankan kebebasan berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistic (Hidayah, 2014). Ada berbagai jenis terapi seni, termasuk terapi musik, terapi puisi, terapi tari, dan terapi drama. Terapi musik telah terbukti mengurangi gejala depresi pada pasien depresi, dan membantu mengurangi rasa sakit pada orang dengan penyakit kronis. Menggambar, melukis dan kerajinan lainnya juga dapat membantu menyembuhkan trauma pada korban bencana alam (Wirastania, 2016). Psikoterapi seni telah terbukti membantu orang dengan autisme, karena tampaknya memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dengan cara yang tidak dapat mereka lakukan ketika diminta untuk berkomunikasi secara verbal. Layanan penguasaan informasi dan konten yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan orang tua dan guru untuk mengenali dan mengelola emosi individu dan anak melalui terapi seni juga dapat bermanfaat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, survei, studi kasus, dan eksperimen semu untuk mencoba memecahkan masalah. Tujuannya adalah untuk memberikan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk mengumpulkan informasi dan perilaku pada subjek tertentu selama periode waktu tertentu, untuk menggambarkan semua gejala atau kondisi yang ada selama penelitian (Mukhtar & Pd, 2013). Pengumpulan data survei bidang sosial yang melibatkan subjek/responden termasuk penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data faktual tentang hubungan dan evaluasi. Berdasarkan hasil observasi dan survey maka tim bekerjasama dengan mitra untuk melaksanakan kegiatan pelayanan informasi sebagai salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut dan menetapkan sejumlah 25 peserta (orang tua dan guru).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL YANG DICAPAI DARI LAYANAN PKO (LAYANAN PENGUSAHAAN KONTEN).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi seni dapat menjadi cara yang efektif bagi individu untuk belajar mengelola emosinya. Para peserta dalam studi (orang tua dan guru) menemukan bahwa mereka dapat menerapkan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari, dan itu membantu mereka memberikan dukungan, motivasi, dan bimbingan yang tepat kepada orang lain. Ini memberikan insentif yang kuat bagi individu untuk menjadi sehat secara psikologis dengan emosi yang stabil dengan mengenali dan mengelola emosi mereka dengan benar pada berbagai tahap perkembangan, baik sebagai orang tua, guru, atau anak-anak. Ada korelasi antara mengelola emosi dan kesehatan mental dan menjalani kehidupan yang lebih produktif.

1. Hasil yang dicapai dari Layanan Materi Mengenal dan Mengelola Emosi melalui Art Terapi

Pengenalan dan pengelolaan emosi adalah topik yang kompleks dengan banyak aplikasi potensial dalam kehidupan sehari-hari. Panduan ini memberikan informasi lebih mendalam tentang regulasi emosi untuk anak-anak dan orang dewasa. Perkembangan dan psikologi anak-anak dan media merupakan bidang studi yang penting, dengan potensi implikasi untuk kesejahteraan pribadi dan seni terapi. Penting untuk dapat memahami dan mengelola emosi dengan cara yang positif, untuk mendorong perkembangan yang sehat.

Sangat penting untuk memiliki pendidikan berkualitas tinggi untuk dapat bekerja dengan anak dalam mengembangkan kepribadian mereka, mengelola emosi, dan menganalisis karya seni yang ada yang dibuat oleh anak, guru, dan orang tua.

2. Hasil yang Dicapai dari Praktik mengelola Emosi dengan PKO

Ketika orang menjadi lebih terampil dalam mengelola dan mengatur emosi mereka, mereka lebih mampu mendukung orang lain dalam melakukan hal yang sama. Orang tua dan guru TK memahami pentingnya mengenali dan mengelola emosi guna meningkatkan hubungan sosial baik di sekolah maupun di rumah. Anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan terapi seni cenderung mengembangkan harga diri dan kepercayaan diri yang positif, serta menunjukkan emosi dan perilaku yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa terapi seni dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu anak belajar mengelola dan mengatur emosinya, terutama saat sedang merasa marah.

B. HASIL MENGENAL DAN MENGELOLA EMOSI PADA INDIVIDU

Materi dan praktik terapi seni yang diberikan berhasil membantu peserta mengenali dan mengelola emosinya. Ini terbukti dari umpan balik positif yang diterima, dengan peserta mengatakan bahwa materi dan praktik berguna dalam membantu mereka memahami dan mengatasi emosi mereka. Terapi seni ini memberikan kesan materinya bagus dan menarik, serta bermanfaat bagi orang tua maupun guru dan anak, Materinya mudah dipahami dan praktiknya mudah dilakukan bagi guru, orang tua dan anak. Materi tersebut bermanfaat untuk memahami perkembangan psikososial anak dan mengoptimalkan kepribadian positif anak. Terapi seni bisa sangat membantu guru dalam hal membantu mereka mengelola setiap tahap perkembangan emosi individu. Dengan menyediakan

pelampiasan emosi yang positif, terapi seni dapat memainkan peran kunci dalam membantu individu berkembang dengan cara yang sehat. Terapi seni dapat membantu individu dari segala usia untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka. Melalui penggunaan seni, terapi seni dapat membantu orang untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaan batin mereka, dan untuk mengekspresikan diri dengan cara yang aman dan konstruktif.

SIMPULAN

Sangat penting bagi individu untuk dapat mengelola emosinya dengan baik, dari usia dini hingga usia lanjut, untuk memiliki kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Perkembangan psikologis yang optimal ini hanya dapat dicapai jika emosi stabil. Setiap individu memiliki caranya sendiri dalam mengelola emosi dan perilaku yang berbeda. Penting bagi anak-anak, orang tua, guru taman kanak-kanak dan masyarakat luas untuk memahami bagaimana mengelola emosi, sehingga dapat dikendalikan secara efektif. Kemampuan orang tua dan guru TK dalam mengelola emosi akan berdampak pada anak sebagai siswa di sekolah. Pertumbuhan dan perkembangan mental dan fisik yang sehat dikaitkan dengan emosi yang sehat. Terapi seni media, yang mencakup aktivitas seperti mengeksplorasi dan menganalisis gambar, musik, gerakan, drama, ekspresi emosi dan ekspresi wajah, serta bahasa tubuh, dapat membantu mengembangkan emosi yang sehat. Memiliki emosi yang sehat akan memungkinkan Anda mengatasi masalah hidup secara efektif, sehingga menjadi pengalaman berharga yang dapat Anda jadikan pengalaman di masa dewasa dan tua. Anda akan tetap produktif dan memiliki pandangan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Brata, S. S. (2001). Psikologi kepribadian. *Jakarta, Raja Grafindo Persada.*
- Chairilisyah, D. (2012). Pembentukan kepribadian positif Anak sejak usia dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial, 1(1), 1–7.*
- Coles, R. (1998). *The moral intelligence of children.* A&C Black.
- Farozin, M., Suwarjo, S., & Astuti, B. (2017). Identifikasi permasalahan perancangan program bimbingan dan konseling pada guru SMK di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 10(1), 40–52.*
- Hidayah, R. (2014). Pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak. *Makara Hubs-Asia, 18(2), 89–96.*
- Lihidayatulloh, M. S. L., Kristianti, S., & Rahayu, D. E. (2019). Perbedaan antara Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet dan Video terhadap Pengetahuan Ibu tentang Toilet Training pada Anak Usia Todler (1–3 tahun) di Desa Sumberjo Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (Mother and Child Medical Science Journal), 4(2), 70–79.*
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy.* Guilford Press.
- Mukhtar, P. D., & Pd, M. (2013). Metode praktis penelitian deskriptif kualitatif. *Jakarta: GP Press Group.*
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta, 3.*
- Sjarkawi, M. P. (2020). *Pembentukan kepribadian anak.*
- Wirastania, A. (2016). Penggunaan Clay Therapy Dalam Program Bimbingan Untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Fokus Konseling, 2(1).*