



**TEKNIK MENGGAMBAR UNTUK MENURUNKAN EMOSI MARAH PADA  
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI-2 PALANGKARAYA**

**Drawing Techniques To Reduce The Emotional Upset On State Students In  
SMA-2 Palangkaraya**

<sup>1</sup>Karyanti <sup>2</sup> Yanti Agustina

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah palangkaraya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah palangkaraya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

**ARTIKEL INFO**

**Diterima**  
Januari 2019

**Dipublikasi**  
Februari 2019

**\*E-mail:**  
karyanti982@gmail.com

**ABSTRAK**

Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Menggambar Untuk Menurunkan Emosi Marah Peserta Didik di SMA Negeri-2 Palangka Raya Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Menggambar Untuk Menurunkan Emosi Marah Peserta Didik Di SMA Negeri-2 Palangka Raya. Rancangan penelitian ini menggunakan Single Subject Design (SSD) dengan Multiple Baseline Across Subject. Subjek dalam penelitian ini adalah 9 peserta didik di kelas X MIPA-6 SMA Negeri 2 Palangkaraya tahun ajaran 2017/2018 yang teridentifikasi sebagai peserta didik yang berperilaku emosi marah dalam kategori cenderung tinggi, masing-masing diidentifikasi dari rubric observasi analisis analisis visual dengan memperhatikan perubahan level dan trend. Hasil analisis menunjukkan kesembilan subjek pada fase baseline memiliki perilaku emosi marah yang cenderung tinggi. Pada fase intervensi terakhir kesembilan subjek mengalami penurunan kategori dari kategori tinggi menjadi sedang dan dari kategori sedang menjadi rendah. Pada fase berikutnya yaitu pada fase maintenance atau fase follow up, pergerakan data stabil seperti data pada pengukuran intervensi. Berdasarkan data tersebut trend dan level mengalami penurunan yang cukup tajam. Hal ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik menggambar dapat mengurangi emosi marah peserta didik di kelas X MIPA-6 SMA Negeri 2 Palangkaraya

**Kata kunci:** Teknik Menggambar, Emosi Marah Peserta Didik.

**ABSTRACT**

*Group Counseling Services with Drawing Techniques to Reduce Angry Emotions of Students in Palangka Raya Public High School 2 Academic Year 2017/2018. This study aims to determine the success of Group Counseling Services with Drawing Techniques to Reduce Angry Emotions of Students at Palangka Raya Public High School 2. The design of this study uses Single Subject Design (SSD) with the Multiple Baseline Across Subject. The subjects in this study were 9 students in class X MIPA-6 Palangkaraya 2 Public High School 2017/2018 school year who were identified as students who behaved angry emotions in a high-tendency category, each identified from rubric observation visual analysis analysis with attention to changes level and trend. The results of the analysis showed that the nine subjects at the baseline phase had angry emotions that were high. In the last intervention phase the nine subjects experienced a decline in the category from high to moderate and from the medium category to low. In the next phase, namely in the maintenance phase or follow-up phase, the data movement is stable as is the data in the intervention measurement. Based on these data trends and levels experienced a sharp decline. It can be concluded that group counseling services with drawing techniques can reduce angry emotions of students in class X of MIPA-6 Palangkaraya 2 Public High School*

**Keywords:** Drawing Technique, Angry Emotions of Students

**Orchid:**

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia bukanlah manusia jika tanpa emosi. Kita memiliki emosi dan rasa, karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia.

Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi melalui raut wajah dan gerakan tubuh, bagaimana mengungkapkan atau menyampaikan perasaannya pada orang lain, sehingga keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari dan mendalam sifatnya, dan perubahan perilakunya seperti adanya rangsangan yang menakutkan, menyedihkan, menjengkelkan atau situasi yang dikenal sebagai takut, sedih, bahagia, dan marah (Maurus, 2014: 16).

Ada berbagai cara yang dilakukan peserta didik dalam mengekspresikan emosi marahnya. Sebagian dari remaja lebih suka memilih untuk memendam emosi marahnya dari pada mengekspresikan keluar. Terlihat dari sikap dan perilaku peserta didik dengan mengurangi aktivitas, sikap mengucilkan diri, upaya bunuh diri, pikiran negatif tentang orang lain dan diri sendiri. Selain itu bagi peserta didik yang lebih memilih mengekspresikan emosi marahnya dengan cara-cara yang kurang tepat, terlihat dari perilaku tindak kriminalitas, penyalahgunaan obat terlarang, perkelahian, minum-minuman keras, melakukan kerusakan pada tempat-tempat umum. Terkadang peserta didik menciptakan masalah yang lain dengan cara yang dapat merugikan dirinya sendiri yaitu dengan mengekspresikan emosi marah yang kurang terkendali melalui kebut-kebutan motor di jalanan, membanting pintu kamar, melakukan pemukulan. Apa yang diuraikan di atas menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola emosi, dalam hal ini emosi marah pada peserta didik. Menurut Goleman (2001: 28) berbagai perilaku ketidak mampuan

mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali, dan mencerminkan meningginya ketidak seimbangan emosi. Padahal emosi memainkan peranan penting dalam perilaku peserta didik.

Fenomena yang peneliti temukan saat melakukan observasi, wawancara, dan DCM pada tanggal 17 Oktober 2017 di SMA Negeri 2 Palangka Raya. Terdapat peserta didik memukul temannya jika pendapatnya tidak didengarkan. Mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan atau tidak pantas terhadap teman atau pun guru, menyumpah, memukul, memendam, ketika dipermalukan atau dipojokkan dihadapan teman-temannya.

Bahkan pertengkaran antar kelas saat mereka sedang marah. Jika perilaku itu tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak negative. Berdasarkan kondisi yang ada disekolah maka peneliti akan meneliti salah satu emosi yang sulit diatasi adalah rasa marah dan bentuk-bentuk layanan yang perlu diberikan kepada peserta didik yang kurang mampu mengelola kemarahannya salah satunya adalah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik menggambar.

Melihat berbagai permasalahan yang terkait dengan penurunan emosi marah pada peserta didik maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat penyembuhan untuk membantu peserta didik memiliki kemampuan menurunkan emosi marah yang baik dan tidak terjerumus pada perilaku yang menyimpang.

Menurut Arif Budiman (Wetrimudrison, 2005: 2) mengatakan bahwa marah sebagai suatu emosi yang disebabkan karena seseorang menghadapi suatu keadaan yang tidak disukainya, atau bertentangan dengan kemauannya bentuk dari emosi marah biasanya agresif, dan kadang-kadang dibarengi tindakan yang mengurangi orang lain. Didukung juga oleh Mawardi (2002) bahwa emosi marah juga merupakan suatu luapan emosi yang meledak-ledak dari dalam diri yang dilampiaskan menjadi suatu perbuatan untuk membalas kepada orang yang menyebabkan marah itu. Sehingga emosi

marah yang diungkapkan dengan perbuatan atau ekspresi untuk memperoleh kepuasan dan sesungguhnya amarah seseorang adalah sifat dan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan, biasanya bersamaan dengan berbagai ekspresi perilaku.

Emosi marah yang ada dalam diri peserta didik merupakan emosi manusia yang normal. Pada remaja emosi marah lebih mudah timbul dibandingkan emosi lainnya. Emosi marah pada peserta didik berhubungan erat dengan depresi. Depresi digambarkan sebagai emosi marah yang berbalik pada diri sendiri. Sebagai akibatnya, mereka rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah dengan emosi negatifnya (Risa Yuliani, 2013). Penyebab timbulnya emosi marah pada pesertas didik ialah apabila peserta didik tertekan, terhina, terhambat, diperlakukan seperti anak kecil, merasa pendapatnya tidak didengarkan, merasa keinginannya tidak terpenuhi oleh orang tua meskipun orang tuanya mampu, merasa terlalu dikekang oleh orang tua ketika membina keakraban dengan lawan jenis, frustrasi, dipermalukan atau dipojokkan dihadapan teman-temannya bahkan peserta didik sering mendesak orang tua agar diberi kebebasan namun orang tua masih menahan dengan memberikan batasan-batasan tertentu.

Rasa marah akan berdampak pada diri dan keluarganya sehingga bisa menimbulkan kelelahan, capek, pegal pada bagian anggota badan. Bisa menimbulkan sakit hati. Bisa menimbulkan dendam. Berpotensi mengganggu ketenangan hidup dan hidup menjadi tidak bermakna. Ditakuti orang, bukan disegani atau juga bukan dihormati. Bisa jadi dibenci orang ketika tak berdaya lagi. Banyak musuh dalam hidup. Keluarganya ikut terhinakan. Termasuk orang yang tidak bersyukur. Berpotensi cepat jadi pelupa. Terkadang tampilan lebih tua dari usia yang sebenarnya. Bisa menyebabkan kematian. Dan berpotensi membuang-buang waktu. (Wetrimudrison, 2005:13)

Menurut Corey (2012) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dapat menurunkan emosi marah karena konseling kelompok berguna bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri dan merealisasikan pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Sehingga bertujuan sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk pertumbuhan tingkahlaku secara individual, sehingga kelompok dapat dimanfaatkan sebagai peroses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya. Dapat mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat. (Lubis, 2013: 204)

Berdasarkan paparan di atas, peneliti menganggap perlu adanya upaya yang lebih tepat untuk mengatasi kesulitan dalam menurunkan emosi marah pada peserta didik. Metode yang peneliti anggap cocok dengan menggunakan teknik menggambar yang difokuskan pada emosi marah peserta didik, dan upaya menurunkan kemampuan emosi marah tersebut. Salah satu proses atau cara untuk mencapai manajemen emosi adalah dengan menggambar. Terapi menggambar merupakan salah satu teknik yang digunakan di dalam terapi ekspresif. Terkadang ketika emosi marah sulit diungkapkan kepada orang lain atau ketika peserta didik malu untuk bercerita,

tidak berterus terang, dan tidak terbuka menimbulkan sikap yang tidak asertif pada peserta didik. Dengan menggambar peserta didik akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang sedang dialaminya. Salah satu cara tidak langsung seperti menggambar maka peserta didik dapat mencurahkan perasaan yang ada dalam dirinya dengan jujur, terbuka dan leluasa. menggambar juga merupakan media untuk peserta didik dalam mengelola emosi marah. Selain itu, peserta didik dapat

mengekspresikan emosi yang berlebihan dan menurunkan ketegangan, peserta didik dapat bercerita dengan bebas, terbuka dan dapat mengungkapkan seluruh perasaannya melalui menggambar. (Karyanti 2015)

Berdasarkan paparan tersebut akan merancang strategi untuk mengurangi emosi marah. Strategi konseling yang dirancang oleh peneliti bukan merupakan solusi total namun hanya solusi awal. Karena emosi sendiri terbedakan berdasarkan berbagai jenis.

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *Single Subject Design (SSD)*. Menurut Sunanto (2005 : 6) *Single Subject Design (SSD)* menggunakan subjek tunggal dalam menganalisis hasil-hasil intervensi perilaku. Jenis *Single Subject Design (SSD)* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multiple Baseline Across Subjects*. Penelitian dengan desain *Multiple Baseline Across Subjects* dilakukan pada sembilan orang subyek dengan target behavior yang sama. Sembilan subyek yang dipilih harus seimbang dalam beberapa hal misalnya IQ, jenis kelamin, usia dan lain-lain sesuai dengan target behavior yang sedang diteliti. Keadaan subyek yang seimbang itu penting karena kontrol terhadap variabel bebas ini didasarkan atas keadaan kesembilan subyek tersebut.

Prosedur dasar disain *Multiple Baseline Across Subjects* yaitu pengukuran data baseline yang dilakukan secara simultan untuk kesembilan subyek. Setelah data baseline pada subyek pertama stabil kemudian diberikan intervensi, sementara itu untuk subyek kedua yang lain masih dilanjutkan pengukuran baseline. Intervensi untuk subyek kedua diberikan setelah data baseline menjadi stabil demikian juga untuk subyek ketiga dan seterusnya. *Baseline* adalah kondisi dimana pengukuran *target behavior* dilakukan dalam keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Intervensi adalah kondisi pemberian

pelakuan dan *target behavior* diukur dibawah kondisi tersebut. Sunanto (2005 : 84).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini menyajikan hasil analisis grafis emosi marah peserta didik pada fase *baseline*, fase intervensi, dan fase *maintenance*. Hasil penelitian ini berupa analisis individual dan kelompok. Kedua analisis ini dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 9 orang, yaitu : YM, MJ, DS, DN, PS, MR, AA, HA, dan LE.

Kesembilan subjek penelitian yang diberikan intervensi adalah peserta didik kelas X MIPA-6 SMAN-2 Palangkaraya Tahun Ajaran 2017/2018 yang teridentifikasi memiliki emosi marah cukup tinggi. Tingginya emosi marah peserta didik ingin diturunkan atau diatasi dengan memberikan intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik menggambar yang sesuai dengan indikator perilaku emosi marah dengan menggunakan instrument penelitian berupa buku panduan untuk konselor dan format buku panduan peserta didik anggota konseling kelompok.

Hasil penelitian akan dilaporkan dalam tiga bagian, yakni deskripsi data, hasil analisis, dan garafis emosi marah peserta didik. Data yang akan di deskripsikan adalah hasil penerapan teknik menggambar berupa grafik perubahan amarah peserta didik sebelum, selama dan setelah diberi intervensi. Intervensi yang dilakukan dalam konseling kelompok dengan teknik menggambar dan diskusi. Subjek penelitian dikumpulkan dalam dinamika kelompok, kemudian selama fase intervensi subjek penelitian menggambar kondisi emosi diri yang sesuai dengan kriteria marah yang ingin dikurangi dalam instrument penelitian. Sedangkan pengukuran pada subjek penelitian dilakukan sebelum, selama, dan sesudah intervensi dengan teknik menggambar.

Tabel I  
Rekapitulasi Data Hasil Pengukuran Menggunakan Rubik Observasi

Sesi	Y	M	D	D	P	M	A	H	L
	M	J	S	N	S	R	A	A	E

Baseline

1	38	43	37	45	40	38	38	43	44
2	38	40	40	44	42	40	35	40	40
3	40	45	43	45	45	40	40	44	45
Fase Intervensi									
1	37	40	40	42	42	35	42	43	43
2	35	43	37	37	36	33	37	40	38
3	30	42	35	33	36	34	33	37	37
4	30	38	30	35	35	32	32	35	33
5	30	35	30	35	32	30	32	32	30
6	27	32	27	33	30	30	30	28	30
7	22	27	25	30	25	27	27	24	25
8	19	24	21	27	22	25	25	22	25
Fase Maintenance									
1	15	20	20	23	19	21	15	22	24
2	15	18	17	20	19	14	13	20	22
3	12	15	15	18	16	14	12	18	20

Berdasarkan tersebut dapat dilihat rekapitulasi data hasil pengukuran menggunakan rubrik observasi, masing-masing fase yaitu; 3 sesi pada fase *baseline* yang diwarnai dengan warna merah, 8 sesi pada fase intervensi yang diwarnai dengan warna pink dan 3 sesi pada fase *maintenance* yang diwarnai dengan warna biru. Data *baseline* dikumpulkan pada saat emosi marah peserta didik muncul dengan sendirinya pada subjek.

Peneliti menentukan penetapan target perilaku yang diharapkan muncul adalah peserta didik tidak bersikap kasar, sehingga peserta didik mampu mengelola amarahnya. Setelah fase *baseline* kemudian dilanjutkan dengan fase intervensi yang dilakukan setelah memperoleh skor yang berada pada kategori tinggi. Data intervensi dikumpulkan pada saat melakukan proses layanan konseling kelompok dengan teknik menggambar untuk menurunkan emosi marah pada peserta didik. Setelah diberikan intervensi kemudian dilanjutkan dengan fase *maintenance*, fase *maintenance* akan menindak lanjutkan dari hasil intervensi yang telah diberikan untuk mengetahui keberhasilan bantuan yang telah diberikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik menggambar dapat menurunkan emosi marah peserta didik di kelas X MIPA-6 SMA

Negeri-2 Palangka Raya. Hal ini dapat dilihat dari penurunan kategori masing-masing subjek yang dapat diketahui setiap harinya. Subjek mengalami penurunan kategori tinggi menjadi kategori rendah. Kategori tersebut meliputi sebagai berikut (1) Kategori tinggi 38 – 48, (2) Kategori sedang 25 – 37 dan (3) Kategori rendah 12 – 24. Masing masing subjek telah berada pada kategori emosi marah rendah dengan skor 12 – 28 poin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Azwar, Saipuddin.2007. *Tes Prestasi : Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Budi Astuti. 2012. *Konseling Kelompok untuk Mengurangi Prilaku Agresif Verbal Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, (1), (2), 12-13.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (8<sup>th</sup> Ed)*. Belmont, CA:Brook/Cole.
- Dharsono, S.K. 2004. *Seni Rupa Modern*, Bandung, Rekayasa Sains.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Gladding, T Samuel. 2011. *The Creative Arts in Counseling*. United States of America.
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Guttman, Joseph; Regev, Dafna. 2004. *The Phenomenological Approach to Art Therapy Journal of Contemporary Psychotherapy*; Summer 2004; 34, 2; ProQuest Psychology Journals. diakses 10 Nopember 2010.
- Hildae. 2014. *Hubungan Antar Permasalahan yang dihadapi Peserta Didik SMPN-3 Palangkaraya dengan Hasil Belajar. "Skripsi"*. Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.
- Kariyanti, 2015. *Konseling Art dengan Media Gambar untuk Meningkatkan Self Disclosure Mahasiswa*. *Anterior Jurnal*.

- Vol.15 No.1, Tahun 2015 ISSN 1412-1395 (cetak) 2355-3529.
- Kemendikbud. 2014. *Materi Implementasi Kurikulum 2013*. Bimbingan dan Konseling SMP/MTS. Modul.
- Latipun, 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malan
- Lubis. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Kencana
- Maurus, J. 2014. *Mengembangkan Emosi Positif*. Jogjakarta : Bright Publisher.
- Natawidjaja, rochman. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi press
- Narbuko,C.,Achmadi,A,H. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Prayitno, Erman. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Debdikbud.
- PurwantoY. & MulyonoR. M., 2006. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Riana Mashar. 2011. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta: Kencana.
- Risa Yuliani. 2013. *Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN I Sungai Limau*. *Jurnal Padang*. Vol.2, No.1. ISSN 2407 053X
- Runtukahu Tombokan. 2013. *Analisis Prilaku Terapan Untuk Guru*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Safaria,Triantoro. 2012. *Menajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Fositif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Shufi. R. 2015. *Pedoman dan Teknik Untuk Konselor*. Jakarta : PT Lintang Wiguna.
- Sugiyono. 2015 *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian* Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. Ketut. Dewa. 2008. *Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Susanti, Tri. 2015. *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta*. *Jurnal Konseling*. Vol. 1 No.1 Tahun 2015 ISSN 2460-1187.
- Sunanto, J. , Tekeuchi, K. & Nakata, H. 2006. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. CRISED : University of Tsukuba dan UPI Bandung.
- Sunanto. 2005. *Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Universitas Pendidikan Indonesia : Center Of Research On International Cooperation In Educational Development (CRIED), Uversity Of Tsabkuba
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wagiran. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Teori dan Implementasi)*. Yogyakarta : Deepublish
- Wetrimudrison, 2005. *Seni Pengendalian Marah Dan Menghadapi Orang Pemarah*. Alfabeta.
- Wibowo. Edy. Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Pres
- Zulkifli, 2015. *Ungsi Bimbingan & Konseling Kelompok di Sekolah*, *Jurnal bimbingan dan kons konseling* (1), (2) 28-29