

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

REALITA JURNAL	VOLUME 9	NOMOR 1	EDISI April 2024	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung	:	Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat	:	Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab	:	Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika
Editors in Chief	:	
Hariadi Ahmad, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Editors	:	
Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D		Universitas Negeri Jember
Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. Wayan Tamba, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Farida Herna Astuti, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Section Editors	:	
Mustakim, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
M. Chaerul Anam, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Jessica Festi Maharani, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Mujiburrahman, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Ichwanul Mustakim, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Muzanni, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd.		Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. A. Hari Witono, M.Pd		Universitas Mataram
Reza Zulaifi, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Reviewers	:	
Prof. Dr. Sutarto. S.Pd., M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd		Universitas Negeri Surabaya
Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd		Institut Sains dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara
Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons		Universitas PGRI Maha Dewa
Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd		Universitas Negeri Surabaya
Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd		Universitas Negeri Malang
Dr. Mutmain'nah, M.Pd		Universitas Negeri Yogyakarta
Dr. Gunawan, M.Pd		Universitas Mataram

Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Universitas Mathla'ul Anwar Banten
Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon
Dr. I Ketut Sukarma	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ginancar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra M. Yamin Solok
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Mataram
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Nurul Iman, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Suharyani, M.Pd.	Universitas Pendidikan Mandalika
B. Fitria Maharani, M.Si	Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Shobrina

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karier dalam Membantu Pemilihan Karier Siswa 2209 – 2216

Nurul Hafizhah Salsabila Sitorus, Tarisha Putri, Mhd. Haical Eriyanto, Silvy Nurhasanah, dan Rosita Dongoran

Analisis Bimbingan dan Konseling dalam Lingkup Pendidikan 2217 – 2225

Gina Furi Pramanik, Ujang Rohman, dan Shalahudin Ismail

Analisis Dampak Bullying terhadap Kepercayaan Diri Remaja 2226 – 2236

Diah Nurul Fitriani, Ayu Auliya, Yulfi dan Silvianetri

Pelaksanaan Layanan Konseling Budaya di Pondok Pesantren Modern Darunna'im Lebak - Banten (Studi Deskriptif terhadap Pelayanan Bimbingan Konseling terhadap Anak Baru) 2237 – 2247

Santi Fatmawati, Winda Mei Lestari, dan Salma Fadila Salsabila

Peran Konseling Keluarga dalam Mengatasi Kenakalan Remaja 2248 – 2255

Nurjannah, Najdah Faroh, Fikri Nur Hidayat, dan Mumtaz Afridah

Studi Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual di Pesantren X: Efektivitas Intervensi Cognitive Behavioral (CB) 2256 – 2264

Chintya Salsha Azzahra, Nandang Budiman, dan Nadia Aulia Nadhirah

Analisis Tantangan dalam Membentuk Konselor yang Kompeten dan Beretika 2265 – 2274

Aluh Hartati dan Yasinta Milda

Pengaruh Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) terhadap Sikap Konformitas Siswa SMP Negeri 1 Mataram 2275 – 2282

Hariadi Ahmad dan Elfida Utami

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP 2283 – 2293

Ni Made Sulastri

Identifikasi Tipe Kepribadian Ditinjau dari Teori Alrbert Bandura 2294 – 2300

Farida Herna Astuti

Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Emosi Marah pada Siswa Kelas VIII di SMPN 5 Praya 2301 – 2307

Ahmad Muzanni dan Baiq Sarlita Kartiani

Peningkatan Literasi Digital: Studi Kasus dan Best Practice 2308 – 2316

Nuraeni

Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Membentuk Kepribadian Siswa yang Berlandaskan pada Nilai Tindih Etnis Sasak 2317 – 2327

Mustakim, Lalu Jaswandi, dan Yanti Komala Sari

Pengaruh Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Empati Siswa di Sumbawa Barat 2328 – 2334

Muhammad Iqbal, Haromain, dan Nurul Hidayati

Implementasi Program Kelas Unggulan di SMA Negeri 3 Mataram 2335 – 2342

M. Najamuddin dan Mujiburrahman

Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Pengendalian Emosi pada Siswa SMP Peduli Anak Langko Lombok Barat 2343 – 2349

Baiq Rohiyatun dan Eneng Garnika

Studi Literatur: Implementasi Pendidikan Profil Pelajar Pancasila pada Lembaga Pendidikan 2350 – 2357

Miftahurrizki

Implementasi Bimbingan Perkawinan Pra Nikah di Kutai Kartanegara Kalimantan Timur 2358 – 2372

Ahmad Zainul Irfan

Meningkatkan Kreativitas Anak melalui Permainan Konstruktif pada Anak Kelompok A 2373 – 2381

Jessica Festi Maharani, Lalu Jaswandi dan Rosita Diantini

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Perilaku Bullying pada Siswa SMP Negeri 10 Mataram 2382 – 2389

PENGARUH TEKNIK *ART THERAPY* TERHADAP EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 5 PRAYA

Oleh:

Farida Herna Astuti

Dosen Pogram Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: faridaherna@undikma.ac.id

Abstract; Art therapy is a therapy that combines art and psychology to help individuals overcome emotional and psychological problems experiencing trauma, illness, and people seeking personal development. Anger is one of the various types of human emotions that arise in response to a situation or event that triggers feelings of anger or anger. The purpose of this study was to determine the effect of art therapy techniques on angry emotions in class VIII students at SMPN 5 Praya in the 2022/2023 academic year. The design of this research is one group pre-test - post-test design. The population in this study were VIII grade students of SMPN 5 Praya totaling 64 students, and the sample in this study were 7 students who had high levels of angry emotions based on the results of the pre-test. The data collection technique used in this study was purposive sampling. Data collection methods used are questionnaires as the main method, observation methods, interviews and documentation as complementary methods. Data analysis uses the t-test formula. Based on the results of data analysis, the tcount value was obtained (6.687), while the ttable value at the 5% significance level was (2.447). Because the tcount is greater than the ttable value ($6.687 > 2.447$), then H_0 is rejected and H_a is accepted. So the results of this study indicate that there is an effect of Art Therapy Techniques on Angry Emotions in Class VIII Students at SMPN 5 Praya. This means that the results of this study are "Significant".

Keywords : art therapy technique, Angry Emotions

Abstrak; Art therapy adalah sebuah terapi yang menggabungkan seni dan psikologi untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan psikologis yang mengalami trauma, penyakit, serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Emosi marah adalah salah satu dari berbagai jenis emosi manusia yang timbul sebagai respons terhadap suatu situasi atau peristiwa yang memicu perasaan kemarahan atau amarah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 5 Praya Tahun Pelajaran 2022/2023. Desain penelitian ini yaitu one group pre-test – post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswa kelas VIII SMPN 5 Praya yang berjumlah 64 siswa, dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 orang siswa yang memiliki tingkat emosi marah yang tinggi berdasarkan hasil dari pre-test. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok, metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap. Analisis data menggunakan rumus t-test. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai thitung sebesar (6,687), sedangkan untuk nilai ttabel pada taraf signifikansi 5% sebesar (2,447). Karena thitung lebih besar dari nilai ttabel ($6,687 > 2,447$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan ada Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 5 Praya. Artinya hasil penelitian ini adalah "Signifikan".

Kata Kunci : Teknik Art Therapy, Emosi Marah

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya untuk membantu peserta didik agar mereka mampu mengerjakan tugas kehidupan secara mandiri dan bertanggung jawab secara moral dan susila "Martinus Jan Langeveld". Dalam hal ini, pendidikan juga diartikan sebagai upaya untuk

membangun anak agar lebih dewasa, proses memanusiakan manusia yang tidak terlepas dari kegiatan belajar mengajar di sekolah. Sekolah merupakan tempat pendidikan untuk menuntut ilmu yang berupa kegiatan belajar mengajar yang diberikan oleh seorang guru

kepada para peserta didik. Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa puncak emosional. Pada masa remaja perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosi remaja bersifat negatif dan begitu temperamental sehingga seringkali mudah marah. Siswa sedang mengalami masa transisi menuju sekolah lanjutan tingkat pertama dari sekolah dasar, merupakan suatu pengalaman yang normal bagi siswa. Namun, proses transisi tersebut menimbulkan stres karena terjadi bersamaan dengan transisi lainnya dalam diri individu, keluarga dan sekolah (Simmons & Husen, 1980, dalam B Budijanto 2016:6).

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah lebih utama diberikan kepada siswa, karena siswa itulah yang menjadi pusat perhatian dalam proses pendidikan di sekolah. Menurut Sutirna (2012:15), konseling merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah dengan cara yang disesuaikan dengan kebutuhan. Salah satu teknik dalam CBT (*Cognitive Behaviour Therapists*) yang berkaitan dengan mengatasi masalah emosi marah adalah *teknik art therapy*. *Art therapy* adalah sebuah terapi yang menggabungkan seni dan psikologi untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan psikologis yang mengalami trauma, penyakit, serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. *Art therapy* dilakukan dengan memberikan pengalaman seni, seperti bernyanyi, menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan, sebagai alat untuk memahami dan mengekspresikan emosi.

Marah adalah salah satu emosi yang seringkali sulit diungkapkan dan diatasi oleh individu, termasuk siswa. Marah yang tidak diatasi dengan baik dapat memicu konflik interpersonal dan memengaruhi kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penggunaan *art therapy* sebagai terapi untuk mengelola emosi marah pada siswa dapat menjadi alternatif yang efektif. Akan tetapi,

perlu diingat bahwa terapi ini tidak dapat menjadi satu-satunya solusi untuk mengatasi masalah emosional siswa. Terapi ini sebaiknya dilakukan bersama dengan intervensi dan dukungan lain dari orang tua, guru, atau tenaga kesehatan mental yang berkualitas. *Art therapy* merupakan salah satu bentuk terapi kreatif yang melibatkan seni dan ekspresi diri untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis atau emosionalnya. Dalam dunia pendidikan, terapi ini dapat memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi siswa serta memperbaiki hubungan antara guru dan siswa. Menurut artikel "*The Benefits of Art Therapy in Schools*" di situs web Verywell Mind (2021), *art therapy* juga dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa dan mengurangi stres akademik mereka. Selain itu, terapi ini juga bisa menjadi cara alternatif dalam menyelesaikan konflik antar-siswa maupun konflik antara guru dan siswa. Berdasarkan hasil observasi di SMPN 5 Praya kami menemukan beberapa siswa yang mengalami emosi marah seperti, 1) ciri pada wajah, yaitu perubahan pada warna kulit menjadi pucat, tubuh terutama pada jari tangan bergetar keras, bola mata memerah, gerakan tidak terkendali, membesarkan pembuluh darah dan urat pada leher, 2) ciri pada anggota tubuh, seperti timbul keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh, 3) ciri pada hati, akan timbul rasa benci, adanya niat untuk balas dendam, memutuskan hubungan pertemanan, iri dan dengki.

KAJIAN PUSTAKA

Liebmann (2004:6) menjelaskan bahwa *art therapy* sebagai ekspresi diri dalam mengkomunikasikan perasaan, bukan menilai hasil akhir. Dalam artian, ekspresi tersedia untuk semua orang, tidak hanya yang mempunyai bakat seni. Sedangkan American *Art Therapy Association* dalam Edwards (2004:3) mendefinisikan *art therapy* adalah terapi penyembuhan menggunakan bahan seni yang dilakukan

ahli untuk orang-orang yang mengalami penyakit, trauma, atau tantangan dalam hidup serta orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Dari pengertian diatas *Art therapy* adalah sebuah terapi yang menggunakan seni untuk klien yang mengalami trauma, atau tantangan hidup, serta orang-orang yang ingin mengembangkan diri sebagai wujud dalam berkomunikasi dan mengapresiasi diri. *Art therapy* dalam melaksanakan penelitian ini dilakukan secara berkelompok (konseling kelompok).

Sarlito Wirawan Sarwono (2000:53) menjelaskan marah adalah emosi yang timbul terhadap sesuatu yang menjengkelkan. Ekman dan Friesen (1971:124) Marah adalah salah satu emosi dasar manusia yang melibatkan pengalaman perasaan tidak puas, frustrasi, dan kemarahan yang muncul akibat adanya penghalang atau hambatan terhadap tujuan atau keinginan seseorang. Dari beberapa definisi diatas, peneliti dapat menyimpulkan Emosi marah ialah suatu tindakan yang mengatur pikiran, perasaan, nafsu dengan cara yang tidak tepat dan tidak dapat diterima sehingga dapat merugikan orang lain. Aspek-aspek pengelolaan emosi marah terdiri dari aspek biologis, aspek emosional, aspek intelektual, aspek sosial, dan aspek spiritual (Beck(1997dalam Purwanto,2005:69).Marah dapat muncul dalam berbagai tingkat intensitas, mulai dari marah yang ringan hingga kemarahan yang kuat. Ekspresi marah dapat berbeda-beda antara individu, budaya, dan situasi yang berbeda. Beberapa orang mungkin mengekspresikan marah secara terbuka dan mengungkapkan emosi dengan lantang, sedangkan yang lain mungkin lebih cenderung menahan atau mengekspresikan marah dengan cara yang lebih terkontrol.Raymond W. Novaco (2010:89), seorang ahli psikologi yang mengkhususkan diri dalam studi marah,

mengidentifikasi beberapa ciri-ciri marah. Menurut Novaco, ciri-ciri marah meliputi peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, pernapasan yang cepat dan dangkal, otot-otot yang menegang, dan peningkatan tingkat energi. Selain itu, terdapat perubahan emosional seperti kegelisahan, ketegangan, dan kemarahan yang kuat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian One Group Pre-test and Post-test Design (Sugiyono, 2014: 74). Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 64 orang siswa sedangkan sampelnya adalah 7 orang siswa dengan metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode angket sebagai metode pokok untuk memperoleh data tentang Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 5 Praya. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup karena jawabannya telah tersedia dan tinggal dipilih oleh responden, peneliti menggunakan angket pilihan ganda untuk mendapatkan data tentang emosi marah pada siswa, metode observasi, dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus teknik *T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengetahui deviasi dari masing-masing data pre-test dan post-test, maka langkah selanjutnya adalah memasukan data ke dalam rumus. Berdasarkan hasil perhitungan t-test yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh = 6,687 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan db $(N - 1) = 7 - 1 = 6$ dengan taraf signifikansi 5% = 2,447. Sedangkan nilai t hitung hasil penelitian sebesar 6,687. Dengan demikian nilai t hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t tabel yakni $6,687 > 2,447$, maka

hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dari hasil uji t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,687. Berdasarkan taraf signifikansi 5 % dengan $df = 6$ ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi t-tabel adalah 2,447. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ($6,687 > 2,447$). Karena t hitung lebih besar dari harga t tabel, maka penelitian ini dikatakan signifikan. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: “Ada Pengaruh Teknik *Art Therapy* Terhadap emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Praya. sehingga penelitian ini dinyatakan “*Signifikan*”.

Pada awal penelitian peneliti menetapkan jumlah populasi sebanyak 64 siswa. Setelah peneliti melakukan pre-test ternyata yang menyampai nilai tinggi sebanyak 7 siswa dengan laki-laki 4 orang, perempuan 3 orang. Selanjutnya peneliti melakukan treatment kepada 7 orang siswa tersebut diatas. Selesai melakukan treatment peneliti melakukan post-test, ternyata hasil dari post-test ada perubahan. Dengan demikian nilai t hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t tabel yakni $6,687 > 2,447$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “*Signifikan*”. Berarti Ada Pengaruh Teknik *Art Therapy* Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Praya. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan konseling dengan *art therapy* dan sesudah diberikan konseling dengan *art therapy*. Karena dalam penelitian ini menggunakan one group pre-test post-test design, maka digunakan satu kelompok eksperimen.

KESIMPULAN

Berdasarkan landasan teori yang telah diajukan, dibandingkan dengan analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus t-test, ternyata hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Teknik *Art Therapy* Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII SMPN5 Praya ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada Pengaruh Teknik *Art Therapy* Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Praya diterima. Dengan demikian, bahwa teknik *art therapy* mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa yang mengalami masalah terkait dengan perilaku marah yang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bab IV maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Art Therapy* Terhadap Emosi Marah Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Praya. Dengan kata lain bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai terhitung sebesar 6,687 dan nilai tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan $N= 6$ lebih besar dari nilai tabel yaitu ($6,687 > 2,447$) sehingga dapat disimpulkan “*signifikan*”. Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti mengajukan beberapa saran kepada Kepala Sekolah, hendaknya selalu menjalin kerjasama yang baik dengan orang tua/wali murid, guru pembimbing, guru bidang studi, wali kelas serta pihak-pihak yang lain serta memberikan motivasi dalam mengelola emosi marah pada siswa di SMPN 5 Praya. Kepada para guru mata pelajaran, agar tetap memberikan bimbingan kepada siswa untuk membantu siswa dalam mengelola emosi marah siswa di dalam kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Edwards, David. (2004). *Art therapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 124-129.
- Friesen, W. V., & Ekman, P. (1971). The Repertoire of Nonverbal Behavior: Categories, Origins, Usage, and Coding. *Semiotica*, 3(4), 321–329.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hariadi Ahm dan Jessica Festi Maharani. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Mustakim. 2022. Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa Sma Negeri Kota Mataram. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 7 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1664 – 1677. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6

- No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad. 2023. Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- IKIP MATARAM. (2011). *Pedoman Bimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*, Mataram.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260-280.
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press.
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgment and choice. *Cognition & Emotion*, 14(4), 473-493.
- Liebmann, Marian. (2008). *Art therapy and anger*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Marian Liebmann, *Art Therapy for Groups : A Handbook of Themes and Exercises*, (New York : Taylor & Francis Group, 2004), h. 6.
- Purwanto, Yadi, dan Mulyono, Rachmat. 2006. *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sarah & Hasanat, Nida Ul. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi* , 29-35.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Yulianti, E., & Dwiastuti, A. (2019). Pengaruh art therapy terhadap kemarahan pada remaja. *Jurnal*

Psikologi Klinis dan Kesehatan
Mental, 8(1), 25-33.
Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). Art
Therapy dalam Upaya

Menurunkan Kecenderungan
Agresi pada Remaja
Awal. *Edukatif: Jurnal Ilmu
Pendidikan*, 4(1), 1212-1218.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

REALITA JURNAL	VOLUME 9	NOMOR 1	EDISI April 2024	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--



Alamat Redaksi.

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

