

**PENGARUH *ONLINE ART THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**



Oleh:

Zakia Damar Sekarwangi

NIM: 201103050014

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2024**

**PENGARUH *ONLINE ART THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S. Psi.)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh:  
Zakia Damar Sekarwangi  
NIM: 201103050014

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2024**

**PENGARUH *ONLINE ART THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S. Psi.)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Zakia Damar Sekarwangi  
NIM: 201103050014

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Disetujui Pembimbing



Arrumaisha Fitri M.Psi.  
NIP : 198712232019032005

**PENGARUH *ONLINE ART THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar (S.Psi.)

Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Selasa

Tanggal: 10 November 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

  
David Ilham Yusuf, M.Pd.I.  
NIP. 198507062019031007

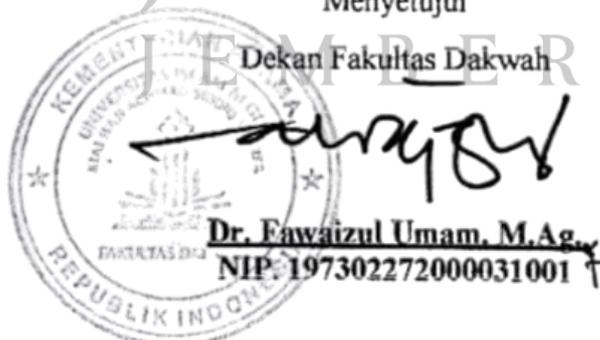
  
Anugrah Sulistyowati, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 199009152023212052

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA.
2. Arrumaisha Fitri, M.Psi.

  
Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (Kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.<sup>1</sup>



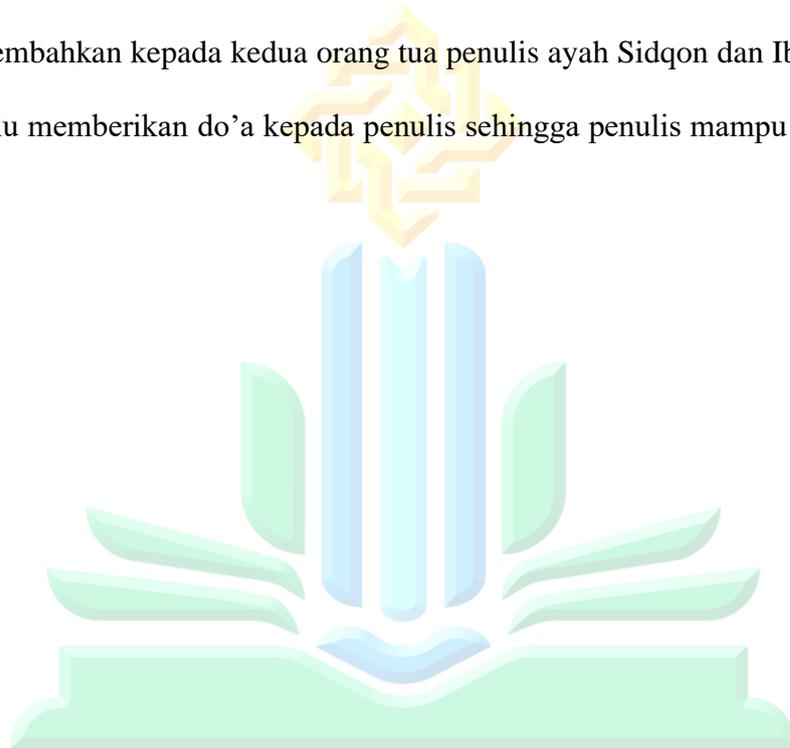
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kemenag, Al-Qur'an dan terjemahan Q.S. Al-Baqarah, Ayat 153, Surah ke 2.

## **PERSEMBAHAN**

Pada proses penulisan skripsi penulis mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'alamin, atas limpahan rizki dan nikmat sehat yang Allah SWT yang telah diberikan. Dengan penuh kasih karya skripsi ini dibuat penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya, pada kesempatan ini penulis akan mempersembahkan kepada kedua orang tua penulis ayah Sidqon dan Ibu Kismiati yang selalu memberikan do'a kepada penulis sehingga penulis mampu pada tahap ini.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puja dan puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, hidayah serta nikmat sehat-Nya, penulisan serta penyelesaian penulisan skripsi dengan judul **“PENGARUH *ONLINE ART THERAPY* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER”** ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar, Nabi agung, Nabi Muhammad SAW, kepada para sahabat dan tabi'in. Semoga kita semua senantiasa mengikut seluruh ajarannya dan kelak mendapatkan syafaat di hari kiamat. Peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam membantu proses penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., MM., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta para jajarannya yang selalu berupaya dalam memenuhi fasilitas selama kami menuntut ilmu di kampus Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah, beserta para jajarannya yang mampu memberi izin serta memfasilitasi penulis selama proses penelitian hingga menyelesaikan skripsi.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator program studi Psikologi Islam dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa-nya untuk terus mencoba dan

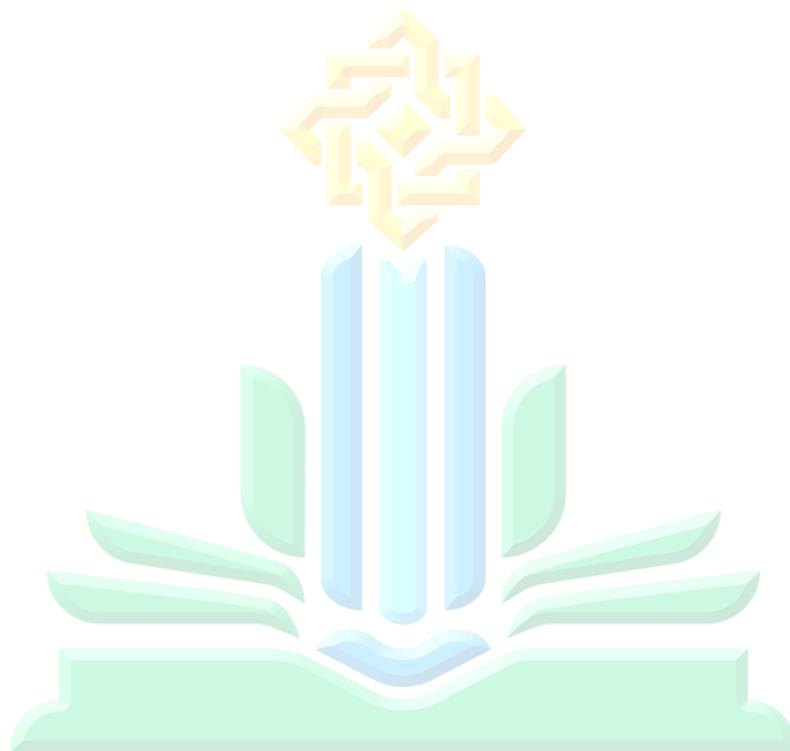
mengembangkan potensi serta memberikan motivasi kepada mahasiswa-nya untuk menyelesaikan studi.

4. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, telah menyalurkan ilmunya selama menempuh studi di kampus UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
5. Kepada Ayah dan Ibu yang telah membesarkan, membantu, mendukung dan memberikan do'a yang senantiasa tidak pernah putus untuk penulis skripsi ini.
6. Kepada Neng putri dan Mas Muksin terimakasih untuk kalian yang membantu atau ikut serta dalam proses belajar penulis hingga ada pada tahap ini.
7. Kepada teman-teman Program Studi Psikologi Islam terutama informan peneliti yang telah bersedia meluangkan waktu untuk keperluan peneliti.

Tidak ada kata yang dapat peneliti ungkapkan selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidaklah sempurna, di mana masih banyak kesalahan di dalam skripsi ini. oleh karena itu, peneliti berharap mendapatkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk perkembangan penulisan karya tulis di masa yang akan datang. Semoga karya tulis skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya.

Jember, 13 November 2024

Zakia Damar Sekarwangi



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## ABSTRAK

**Zakia Damar Sekarwangi, 2024:** *Pengaruh Online Art Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*

**Kata Kunci:** *Online Art Therapy, Regulasi Emosi*

Penelitian ini dilatar belakangi adanya mahasiswa yang melakukan banyak peran yang menimbulkan konflik antar peran dan saling tukar emosi negatif maupun positif yang keluar dari dirinya, seperti kecemasan, gangguan emosional yang mudah mengeluh, marah, rasa gembira yang muncul, dan rasa takut. Rasa emosional yang campur akan muncul karena adanya pengaruh dari sebuah masalah keluarga, rekan baru, lingkungan sosial yang tidak sesuai, dan adanya peningkatan dibangku kuliah seperti mendapat tugas dari dosen secara bersamaan dengan keadaan yang tidak stabil.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah terdapat pengaruh *online art therapy* dalam membantu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *online art therapy* dalam membantu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *quasi eksperimen*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jenis sampel yang memenuhi kriteria peneliti mahasiswa/I Fakultas Dakwah, Usia 18-25 tahun, Angkatan 2022, mahasiswa yang bersedia mengikuti terapi, memiliki skor regulasi emosi kategori sedang, belum pernah mengikuti terapi *art therapy*, dan subjek berjumlah 6 mahasiswi. Teknik analisis data uji pengaruh yang didapatkan memiliki hasil signifikan sebesar  $0,462 < 0,05$  artinya memiliki pengaruh tidak signifikan. Dengan artian  $H_a$  yang menyatakan terdapat pengaruh antara *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 dinyatakan ditolak, sedangkan  $H_0$  yang dinyatakan tidak terdapat pengaruh antara *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *online art therapy* yang dilakukan dengan regulasi emosi dapat disebabkan karena beberapa faktor, bisa karena pemilihan subjek, karena waktu dan proses treatment berlangsung, dan beberapa subjek merasakan ketidaknyamanan saat melakukan treatment *online art therapy* karena waktu yang terbatas dan tidak terjangkau secara langsung dengan terapis. Faktor lain terdapat cara lain untuk individu meregulasikan emosi dengan cara lain atau *coping* individu. Dimana *coping* individu adalah cara untuk melakukan segala sesuatu yang mampu menghilangkan atau mengurangi dampak yang negatif dari tekanan-tekanan yang diterima.

## DAFTAR ISI

|                                  | <b>Hal</b> |
|----------------------------------|------------|
| Halaman Sampul .....             | i          |
| Persetujuan Pembimbing.....      | ii         |
| Lembar Pengesahan .....          | iii        |
| Motto.....                       | iv         |
| Persembahan .....                | v          |
| Kata Pengantar .....             | vi         |
| Abstrak .....                    | viii       |
| Daftar Isi.....                  | ix         |
| Daftar Tabel .....               | xi         |
| Daftar Gambar.....               | xii        |
| BAB 1   PENDAHULUAN .....        | 1          |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1          |
| B. Rumusan Masalah.....          | 13         |
| C. Tujuan Penelitian .....       | 14         |
| D. Manfaat Penelitian .....      | 14         |
| E. Ruang Lingkup Penelitian..... | 15         |
| 1. Variabel Penelitian .....     | 15         |
| 2. Indikator Variabel .....      | 15         |
| F. Definisi Operasional .....    | 17         |
| G. Asumsi Penelitian .....       | 19         |

|         |   |    |
|---------|---|----|
|         | H. Hipotesis Penelitian .....                 | 21 |
|         | I. Sistematika Pembahasan.....                | 22 |
| BAB II  | KAJIAN PUSTAKA.....                           | 24 |
|         | A. Penelitian Terdahulu.....                  | 24 |
|         | B. Kajian Teori.....                          | 30 |
| BAB III | METODE PENELITIAN.....                        | 44 |
|         | A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....       | 44 |
|         | B. Populasi dan Sampel.....                   | 45 |
|         | C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data..... | 47 |
|         | D. Analisis Data.....                         | 58 |
| BAB IV  | PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....              | 62 |
|         | A. Gambaran Objek Penelitian.....             | 62 |
|         | B. Penyajian Data.....                        | 65 |
|         | C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....      | 68 |
|         | D. Pembahasan.....                            | 77 |
| BAB V   | PENUTUP.....                                  | 94 |
|         | A. Simpulan.....                              | 94 |
|         | B. Saran.....                                 | 95 |
|         | DAFTAR PUSTAKA.....                           | 96 |
|         | LAMPIRAN                                      |    |

## DAFTAR TABEL

| No.  | Uraian   | Hal |
|------|--|-----|
| 1. 1 | Indikator Variabel <i>Art Therapy</i> .....                | 20  |
| 1. 2 | Indikator Variabel Regulasi Emosi.....                     | 20  |
| 2. 1 | Penelitian Terdahulu.....                                  | 33  |
| 3. 1 | Skala Regulasi Emosi.....                                  | 55  |
| 3. 2 | Kriteria Penilaian .....                                   | 56  |
| 3. 3 | Validitas Regulasi Emosi .....                             | 57  |
| 3. 4 | Blue print Regulasi Emosi setelah uji validitas.....       | 58  |
| 3. 5 | Uji Realibilitas .....                                     | 59  |
| 4. 1 | Deviasi Statistik.....                                     | 75  |
| 4. 2 | Tabel Klasifikasi .....                                    | 76  |
| 4. 3 | Hasil Uji Kategorisasi <i>Pretest</i> .....                | 76  |
| 4. 4 | Hasil Uji Kategorisasi <i>Postest</i> .....                | 77  |
| 4. 5 | Analisis Trend <i>Before After</i> .....                   | 77  |
| 4. 6 | Hasil Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> .....                 | 81  |
| 4. 7 | Hasil Homogenitas <i>Pretest-Postest</i> .....             | 82  |
| 4. 8 | Transformasi Ordinal Menjadi Interval .....                | 83  |
| 4. 9 | Hasil Uji Pengaruh <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> ..... | 84  |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR GAMBAR

| No. | Uraian                        | Hal |
|-----|-------------------------------|-----|
| 4.1 | Diagram Prodi Responden ..... | 74  |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Individu pasti mempunyai permasalahan mulai dari permasalahan ringan hingga permasalahan berat. Pada zaman modern banyak individu yang memendam rasa emosional, dari permasalahan ringan yang tidak segera ditangani. Mahasiswa akan dihadapkan dengan adanya perubahan-perubahan dalam kehidupan baru menjadi mahasiswa seperti beradaptasi dengan lingkungan baru dan beradaptasi saat transisi menjadi masa remaja menuju kedewasaan. Santrock mengemukakan bahwa, selain dari pada impersonal yang terstruktur mengenai adanya interaksi antara teman-teman yang berbeda latar belakang, serta ragam etnis menjadi salah satu kefokusannya tersendiri dalam mengetahui kehidupan selama menjadi mahasiswa.<sup>2</sup>

Tingginya beban ekonomi yang timbul, semakin tinggi kesenjangan sosial, ketidakpastian dalam situasi sosial, termasuk hal utama yang menjadi salah satu permasalahan mahasiswa adalah tuntutan akademis yang harus dihadapi dan sikap tidak siap individu untuk menghadapi situasi selama di dunia perkuliahan juga akan mengakibatkan gangguan psikologis timbul seperti halnya stress dan emosional timbul dengan tidak terkontrol. Perubahan emosi menjadi salah satu tanda paling umum yang terjadi pada pengidap

---

<sup>2</sup> Firdaus Muttaqien&Fina Hidayat, "Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2025", Jurnal Psikologi, Vol. 05, No.1, 2020

stress.<sup>3</sup> Secara umum permasalahan terhadap mahasiswa yang tergolong dewasa awal berkaitan dengan peran dan mempunyai tanggung jawab baru. Menurut Santrock mengemukakan dewasa awal adalah masa peralihan individu dari remaja menuju ke dewasa rentang usia 18-25 tahun.<sup>4</sup>

Emosi disini adalah suatu perasaan yang muncul dalam diri seseorang sebagai respon dari situasi tertentu. Perasaan seseorang mampu mempengaruhi pikiran-pikiran persepsi seseorang. Misalnya, emosi gembira mendorong perubahan hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa. Emosi pada umumnya dikatakan sebagai keadaan atau *state* yang ada pada individu atau suatu kelompok organisme pada suatu waktu. Emosi berperan untuk pengambilan sebuah sikap atau keputusan dalam individu untuk menentukan keselamatan dan kesejahteraan individu atau sekelompok orang. Menurut Schiffman dan Kanuk, motif emosional memiliki arti bahwa pemilihan sasaran memiliki kriteria subjektif, seperti kebanggaan, ketakutan, perasaan, atau status. Santrock mengungkapkan, bahwa emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan juga pengalaman masa lalu.<sup>5</sup>

Emosi yang bersalah akan berkesinambungan dalam munculnya kesedihan dan kecemasan dalam diri individu. Dengan rasa bersalah mereka akan merasakan kecemasan muncul karena kesalahan yang mereka lakukan dan hal tersebut akan menyebabkan perasaan yang sedih akibat dari

---

<sup>3</sup> Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa", Jurnal Keprewatan, Vol. 5, No.1, Mei 2017: 40-47 <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/4466/4081>

<sup>4</sup> Anisa Putri Dimas, "Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal", Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humoniora, Vol.2, No.6, Oktober 2023.

<sup>5</sup> Sciffman dan Kanuk, "Perilaku Konsumen", ( Jakarta: Jakarta Indeks, 2008), 78.

permasalahan yang timbul. Timbulnya emosi dikarenakan suatu perasaan yang mendorong individu untuk menimbulkan respon atas rangsangan yang mulai muncul dari dalam tubuh individu, sehingga individu mendapatkan suatu rasa yang menimbulkan perubahan system terhadap psikologis dan fisiologis dalam waktu yang cepat. Sedangkan adanya emosi kecewa timbul dari yang tidak sesuai dari individu dengan lingkungan disekitarnya. Secara meluas emosi adalah perasaan dari individu mendorong suatu respon atas rangsangan yang timbul dari dalam individu dan dapat merasakan suatu rasa perubahan sistem terhadap psikologis dan fisiologisnya dalam waktu cepat.<sup>6</sup>

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), regulasi diartikan sebagai pengaturan. Campos dalam Santrock mendefinisikan, emosi sebagai perasaan atau sebuah efeksi yang timbul pada individu dalam suatu keadaan atau saat interaksi yang dianggap penting olehnya terutama pada *well-being* pada dirinya. Regulasi emosi menurut Gross adalah sebuah proses individu untuk membentuk emosi yang telah dimilikinya dan mengetahui cara untuk menyampaikan ekspresi emosinya. Sedangkan menurut Thompsonn, regulasi emosi yaitu kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah suatu reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan kondisi dan situasi. Ravich & Shatte mendefinisikan tentang regulasi emosi suatu kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Kemampuan regulasi emosi suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan untuk mengontrol.

---

<sup>6</sup> Rani Setyaningrum, "Pengaruh Kecerdasaan Emosional Terhadap Kinerja", Jurnal Administrasi Bisnis (Malang: Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya Malang, Vol. 36 No. 1 Juli 2019)

Terbentuknya regulasi emosi adanya faktor-faktor yang mempengaruhi adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Menurut Gross, terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu: Memonitor emosi (*Emotions monitoring*), Mengevaluasi emosi (*Emotions evaluating*), modifikasi emosi (*Emotions modification*)<sup>7</sup> Dari beberapa faktor dan aspek yang telah di paparkan membuat individu untuk mampu bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati hambatan atau rintangan dalam hidupnya dengan baik.

Emosi menurut mahasiswa mengartikan sebagai kata marah atau biasanya mahasiswa langsung spontan mengatakan “saya sedang emosi nih”, kalimat kecil yang sering mahasiswa atau orang-orang awam yang belum mengerti tentang dasar dari emosi. Emosi mahasiswa pada umumnya akan disalurkan lewat berkomunikasi, emosi mahasiswa akan timbul dari perasaan, perwujudan kasih sayang, jengkel, dan amarah. Menurut Yusauny, Sejalan dengan perkembangan interaksi manusia, berbagai peristiwa yang dapat menyebabkan timbulnya emosi positif maupun negative.<sup>8</sup> Emosi mahasiswa jika semakin hebat, semakin sukar untuk membuat sebuah keputusan dan semakin susah untuk mengungkapkan. Emosi bagi mahasiswa sangat penting, karena emosi adalah sesuatu yang mempunyai motivasi

---

<sup>7</sup> Rusmaladewi, Dewi Rosia Indah, Intan Kamalia, Hanny Anggraini, “Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR”, Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Hartati Vol. 16, No. 2 (Desember 2020).

<sup>8</sup> Erza Agistara Azizah, Wiwin Hendriani, “Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi”, Jurnal Psikologi, Vol.6, No.2, 2023.  
<https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/3243/1425>

kehidupan selama menjadi mahasiswa. Menurut Brewer dan Hewstone bahwa, kita mengatur kehidupan untuk memaksimalkan bahasa emosi yang positif dan meminimalisasi bahasa emosi negatif.<sup>9</sup>

Mahasiswa akan melakukan banyak peran yang menimbulkan konflik antar peran dan saling tukar emosi negatif maupun positif yang keluar dari dirinya, seperti kecemasan, gangguan emosional yang mudah mengeluh, marah, rasa gembira yang tiba-tiba muncul, dan rasa takut. Rasa emosional yang campur ini akan timbul karena adanya pengaruh yang muncul dari sebuah masalah keluarga, rekan baru, lingkungan sosial yang tidak sesuai, adanya peningkatan dibangku kuliah seperti mendapatkan tugas dari dosen secara bersamaan dengan keadaan yang tidak stabil.<sup>10</sup> Fenomena pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember kebanyakan mendapatkan konflik mengenai masalah keluarga, lingkungan sosial yang tidak sesuai dengan pemikiran individu, banyaknya tuntutan menjadi seorang mahasiswa, dan masalah mengenai ekonomi yang tidak stabil. Dari kutipan kecil mengenai fenomena yang dialami oleh mahasiswa mengalami emosional yang dirasa tidak stabil, emosi yang tidak stabil ini akan memicu dampak yang tidak sehat bagi mahasiswa seperti gelisah, konsentrasi yang terganggu, tidak mengerti cara menyikapi emosi yang timbul karena fenomena yang datang secara berturut. Adapun gangguan

---

<sup>9</sup> Budi Sarasati, "*Emotion In Writing*", Jurnal Psibemetika, Vol.14, No.1, 2021

<sup>10</sup> Kinanti Hanum Kumala, Ira Darmawati "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran". Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.9, No.3, 2022. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46151>

emosional yang timbul pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember adalah mudah marah karena hal tersebut yang timbul dalam pikirannya, mengeluh atau merasa capek dengan tekanan fenomena, merasa tertekan dengan keadaan yang timbul, dan gelisah yang berkepanjangan karena merasa berat karena fenomena yang timbul secara berturut.

Mahasiswa Fakultas Dakwah pada angkatan 2022 tidak menyadari mengalami emosional yang golongan ringan maupun berat, karena mengingat mahasiswa angkatan 2022 fakultas dakwah mereka akan melewati mata kuliah yang mulai meningkat, lingkungan sosial yang tidak sesuai dengan keinginan individu, faktor keluarga dan juga mereka merasa keberatan saat menempuh pendidikan atau lingkungan sekitarnya. Karena adanya faktor dan penyebab mereka tidak mampu untuk meregulasikan emosi, tanpa disadari mahasiswa mengalami banyak emosi yang terpendam, karena mahasiswa kurang mampu untuk menyampaikan emosional, secara tidak langsung akan mengalami timbulnya emosional negatif yang keluar secara meluap. Jika rasa emosional terus dipendam dan tidak ditangani secara bertahap akan mengganggu mahasiswa dalam berkonsentrasi, kesulitan belajar, dan kegiatan sehari-hari. Mengingat mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 akan melewati rintangan yang harus mereka hadapi. Hal ini dapat membuat mahasiswa sulit untuk belajar dan menghadapi kesehariannya secara baik dan normal.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Wawancara Dengan Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 14 Januari 2024

Strategi atau cara untuk mengatur emosi menurut Gross, J dan Jazairi, cara untuk mengatur emosi yang adaptif dengan cara memikirkan kembali peristiwa atau kejadian yang memicu stress dari prespektif atau sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat meminimalisir emosi-emosi yang negatif yang dirasakan oleh individu. Regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang tergolong sebuah perubahan secara kognitif yang dianggap sebagai strategi yang akan fokus pada anteseden, karena sebuah strategi yang digunakan pada awal proses yang mempunyai pembangkitan emosi, sebelum respons emosional sepenuhnya yang diaktifkan. *Expressive suppression* adalah cara untuk mengontrol respon emosional dengan menghindari pengekspresian emosi lahiriah, sifatnya menekan ekspresi emosional dari luar, seperti tersenyum ketika perasaan sedang cemas.<sup>12</sup>

*Expressive suppression* termasuk dalam strategi yang berfokus pada respons, karena mengelola emosi ketika emosi tersebut telah dihasilkan. Kontradiksinya ialah, penggunaan untuk mengelola emosi negatif, seperti kesedihan atau kecemasan, terbukti dapat meningkatkan perasaan emosi negatif yang dirasakan, sedangkan menggunakan *suppression* untuk mengelola emosi positif, seperti kebahagiaan, terbukti mengurangi pengalaman emosi positif yang dirasakan. Menurut Dryman dan Heiberg, melihat *suppression* yang terhubung dengan dampak negatif dalam

---

<sup>12</sup> Erza Agistara Azizah, "Efektifitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi", Jurnal Psikologi, Vol. 6, No.2, Februari 2023.

mengelola emosional, maka secara umum ini dianggap sebagai strategi regulasi emosi *maladaptive*.<sup>13</sup>

Hasil sementara peneliti melakukan sebuah wawancara kepada 7 mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022, ditemukan bahwa 4 dari 7 mahasiswa mengaku bahwa kurang mampu untuk meregulasi emosi pada dirinya. Mahasiswa pertama dan kedua dengan inisial nama Rb dan Pu menjelaskan bahwa emosi yang kurang stabil dirasakan saat mereka sedang di posisi sendiri mereka berdua merasakan emosi yang ada di dalam dirinya sangat mengganggu waktu istirahat atau dalam keadaan sendiri. Rb mengaku sering marah dengan dirinya sendiri, ia sering menangis karena lelah dengan keadaan yang ia alami. Rb mengalami hal seperti itu karena faktor lingkungan di kampus dan di kos yang tidak sesuai. Rb mengaku tidak ada tempat untuk menampung keluh kesah, Rb merasakan komunikasinya sekedar komunikasi tidak ada yang menjadikan tempat untuk mendengarkan keluh kesah. Sedangkan, Pu merasa sering marah karena Pu lelah dan terbebani karena faktor lingkungan yang toxic yang menyebabkan dampak buruk terhadap dirinya. Maka dari itu ia merasa lelah dan marah saat Pu sendiri dikamar kos dan istirahat yang terganggu.<sup>14</sup>

Subjek yang bernama Sa lebih sering merasakan tertekan dan gelisah. Sa merasa tertekan karena tuntutan dari ayah dan kakak yang sudah menempuh profesinya sebagai dokter mudah, memikirkan tentang masa

---

<sup>13</sup> Erza Agistara Azizah, "Efektifitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi", Jurnal Psikologi, Vol. 6, No.2, Februari 2023.

<sup>14</sup> Wawancara Dengan Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 18 Januari 2024

depan yang diharapkan oleh orang tua, harapan agar mampu lulus 3,5 th dan tentang bakat yang di turunkan oleh ayahnya. Ketika waktu kuliah dimulai Sa merasa terganggu saat berkumpul asik dengan temannya karena Sa tetap terlontar pikiran yang membuat gelisah dan tertekan. Subjek terakhir yang merasa sering menangis saat melihat teman sebayanya merasa tercukupi dengan keadaan ekonomi temannya lebih stabil adalah Hn. Hn merasa capek dan terkadang menangis saat mendengarkan curhatan dari orang tua mengenai finansial yang keluarganya hadapi. Hn adalah anak tunggal yang merasakan kuliah dengan bekerja, merasakan susahnyanya dalam hal finansial, dan masalah keluarga lainnya. Hn merasa berat jika tidak menemukan tempat untuk bercerita. Hn sering mempunyai pikiran untuk tidak lanjut kuliah jika ia sudah merasa lelah dan marah karena menurut Hn faktor atau penyebab utama yang Hn hadapi adalah finansial. Disini Hn sangat membutuhkan teman dan cara agar Hn mampu menyampaikan keluh kesahnya.<sup>15</sup>

Empat mahasiswa yang sudah memberikan informasi dan memberikan jawaban kepada peneliti yang membutuhkan, ada 3 mahasiswa yang memberikan jawaban yang berbeda. Sd, Ni, dan Hi, tiga mahasiswa yang diberikan pertanyaan mereka saling memberikan jawaban yang menurut mereka tidak ada tempat atau kurangnya tempat cerita buat mereka tidak terlalu terbebani, karena menurut mereka tidak semua orang harus bisa mendengarkan keluh kesah orang lain atau individu lain. Dari mereka

---

<sup>15</sup> Wawancara Dengan Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 18 Januari 2024

bertiga mempunyai pikiran yang hampir sama jika mereka tidak mampu mengontrol emosi yang timbul mereka melakukan aktifitas yang membuat mereka senang dan tidak sampai terbawa larut dalam pikiran.

Hasil wawancara di atas terdapat hubungan dengan regulasi emosi karena adanya faktor kepribadian pada individu yang mana menurut Cohen dan Armeli, individu yang memiliki kepribadian *neuroticism* atau jenis kepribadian yang bertendensi pada sebuah pengalaman emosional yang negatif, seperti pada kesedihan, ketidakpastian, ketakutan, kesalahan, dan antisipasi yang mempengaruhi dari beberapa informan. Karena mengutip dari Gross tentang regulasi emosi adalah sebuah proses individu untuk membentuk emosi yang telah dimiliki dan mengetahui cara untuk menyampaikan sebuah ekspresi emosionalnya.<sup>16</sup> Berdasarkan dari hubungan hasil wawancara dengan regulasi emosi ini, maka regulasi emosi sangat penting untuk diterapkan oleh mahasiswa yang mempunyai peran banyak sebagai fungsi untuk menimbulkan sebuah efek-efek positif dalam menimbulkan berperilaku dan pikiran.

Melihat dari hasil wawancara jika hubungan regulasi emosi untuk mahasiswa sangat penting. Maka dari itu peneliti menggunakan *Art therapy* karena pada dasarnya dapat membantu mahasiswa memunculkan strategi koping yang positif dalam menangani emosional, faktor lingkungan, situasi, dan stress. *Art therapy* juga mampu dinilai sebagai aktivitas karya seni yang mampu memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis pada individu, dan

---

<sup>16</sup> Ira Darmawati, Kinanti Hanum Kumala, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 11, no.1 (2020)

salah satu jenis *art therapy* adalah menggambar. Chambala mengatakan bahwa *art therapy* adalah metode terapi yang sangat cocok untuk penderita gangguan emosional karena terapi ini mampu mengeskpresikan diri dengan menciptakan bentuk, desain, dan warna, serta *art therapy* lebih bermanfaat daripada mengandalkan kata-kata untuk mengekspresikan dan komunikasi.<sup>17</sup> *Art therapy* juga mampu mengajak individu dengan menampilkan rasa atau bukti-bukti yang bertentangan dengan rasa keyakinan mereka tentang masalah atau emosi yang mereka hadapi lewat media cetak koran, kertas, dan alat tulis yang berwarna.<sup>18</sup>

Wawancara dengan beberapa mahasiswa sebagai penguat dalam penelitian. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa masalah yang telah diahapi oleh mahasiswa tidak jauh dengan masalah lingkungan sekitar, keluarga, tekanan dari beberapa sudut, dan lingkungan yang tidak sesuai dengan ekspetasi atau harapan mereka. Dalam penelitian ini kenapa peneliti mengambil sudut masalah dan peneliti melangkah untuk memberikan wadah bagi mahasiswa yang berniat untuk belajar meregulasikan emosi karena sebagian dari mereka mempunyai rasa malu dan takut jika mereka mengambil keputusan untuk melangkah mencari wadah secara langsung, hal ini mereka malu dan takut jika lingkungannya menganggap bahwa seseorang yang melangkah mencari bantuan langsung dianggap gila atau lemah. Maka dari itu peneliti ingin mengambil langkah *online art therapy*.

---

<sup>17</sup> Halen, Monty P, Satiadarma, dan Rismiyati, “Penerapan *Art therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Avoidance* Dalam Gad Pada Masa Awal Dewasa”, Jurnal Muara Ilmu Sosial Humoniora dan Seni Vol. 3, No.2, Oktober (2019) hal 520-531

<sup>18</sup> Wawancara Dengan Mahasiswa Angkatan 2022, 18 Januari 2024

Penelitian ini bertujuan untuk membantu meregulasi emosi melihat acuan dari beberapa aspek mengenai regulasi emosi, ada tiga acuan aspek regulasi emosi menurut Gross & Thompson yang pertama ada *emotions monitoring* adalah sebuah aspek dasar kemampuan individu untuk menyadari dan memahami sebuah proses yang terjadi atau yang akan terjadi dalam dirinya, *emotions evaluating* adalah sebuah kemampuan yang mampu membuat individu dalam melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan mampu membuat seseorang mengambil sebuah kebaikan dibalik peristiwa yang terjadi, dan yang terakhir ada *emotions modifications* kemampuan memodifikasi emosi yang membuat seseorang mampu untuk bertahan dalam menghadapi masalah dan berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidup dengan baik.<sup>19</sup> Dari tiga aspek yang membuat acuan adalah *emotions monitoring*, dimana *emotions monitoring* adalah sebuah kemampuan awal untuk memahami dan proses menyadari akan terjadinya yang ada didalam dirinya seperti pikiran, perasaan, dan sebuah latar belakang dari tindakan maupun keseluruhan yang terjadi pada individu masing-masing.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>19</sup> Gross, J.J & Thompson, "Handbook Of Emotion Regulation", (2006)

Proses selanjutnya akan diberikan sebuah pernyataan-pernyataan dalam bentuk aitem dimana diaitem tersebut terkait tiga aspek tentang regulasi emosi. Mengenai regulasi emosi ada beberapa kaitan dengan pemberian *art therapy* untuk membantu meningkatkan regulasi emosi dan pada hasilnya akan berpengaruh maka timbul regulasi emosi yang tepat dan baik akan membantu mempercepat penyelesaian masalah, tetapi jika tidak dikelola dengan baik akan menyakiti diri sendiri atau mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada sebuah perilaku untuk meningkatkan regulasi emosi dan untuk mengurangi kejadian yang tidak diinginkan dapat dicegah atau dikurangi dengan metode *art therapy* gambar untuk membantu mengekspresikan emosionalnya, dari kutipan-kutipan yang telah dipaparkan diatas bahwa jika mahasiswa mempunyai rasa tidak siap untuk mengelola emosi akan mempengaruhi kehidupannya, tugas kuliah yang tertunda karena faktor-faktor yang mempengaruhi emosionalnya, dan mengakibatkan stress.

*Art therapy* sendiri adalah suatu terapi komplementer yang biasanya digunakan dalam menurunkan kecemasan atau emosi. Biasanya *art therapy* menggunakan metode melukis, menggambar dikertas, atau mengeluarkan rasa emosional melalui bercerita dengan media kertas dan alat tulis untuk membantu mengeskpresikan diri, mengelola emosi dan memperkuat rasa percaya diri. Menurut *American Art therapy Association*, *art therapy* adalah sebuah intervensi yang menudukung pada kesehatan mental menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan agar mampu untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan

mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan sebuah harga diri. Lain dari itu *art therapy* juga mampu untuk mengungkapkan sebuah pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau art dalam terapi.<sup>20</sup> Dalam penelitian ini nantinya akan menggunakan *art therapy* secara *online* atau *online art therapy*.

Ruang virtual juga memungkinkan untuk digunakan sebagai material yang memiliki sifat-sifat yang tidak wajar karena karya tersebut tidak tunduk pada hukum fisika dan material serta ruang tersebut dapat mencakup gerakan fantasi dan perubahan dinamis dalam ruang yang tak terbatas. Namun, ketika konten emosional yang sulit diungkapkan, terapis seni tetap dapat mendampingi klien, dengan menjaga komunikasi verbal. Hal ini kemudian dapat memungkinkan pemrosesan fisik material seni tradisional (seperti berbagai jenis cat termasuk cat minyak, guas, akrilik, krayon, spidol, pensil, tanah liat, bubur kertas, wol, kain, glitter, kawat, plester, pembersih pipa, tusuk sate kayu, dan lainnya) dalam kaitannya dengan pengalaman virtual. Dengan demikian, melalui simbolisasi visual, emosi negatif tampak diekspresikan melalui materi virtual dan tindakan fisik, tanpa harus mengarahkannya kepada orang lain. Nantinya, klien dapat kembali melihat produk visual dan melihat apakah ada perubahan dalam simbolisasi visual.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Elizabet Chan Maat. "Proposal For a Studion Based Art Therapy Education". *Journal of the American Art Therapy Associaton*. No.3, Vol.17,(1997), hal.18-19

<sup>21</sup> Liat Shamri Zeevi. "Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adoloscents". *Studi Kasus Komunitas*, Vol. 12 (2021), hal.2

*Online art therapy* dan regulasi emosi adalah hal yang efektif yang mencakup media dan aktivitas berbasis digital, hal ini mampu mencakup banyak materi seni tradisional dan non-tradisional yang digunakan oleh terapis seni dalam psikoterapi tatap muka atau secara langsung. Menurut Christel Bondenbender, Ma, dengan *online* adalah cara yang mudah untuk bisa diakses dan efektif untuk mendukung sebuah kesejahteraan emosional melalui ekspresi kreatif. Terdapat berbagai manfaat yang dapat berpartisipasi dalam penelitian secara *online* seperti menggunakan tablet, ponsel, computer dan berbagai macam elektronik lainnya dan sesi *online* bersifat lebih pribadi dan rahasia serta memungkinkan untuk terlibat dari tempat aman. Adapun cara kerja terapi *online* hampir sama dengan bertatap muka karena sama-sama membicarakan tentang seni yang dibuat oleh klien atau peserta. Banyaknya terapis seni yang percaya diri dan berkompeten dalam memberikan wadah terapi seni *online* atau virtual, dengan harapan semakin banyak klien yang mendapatkan manfaat dari perkembangan di seluruh dunia.<sup>22</sup>

Penelitian ini memilih untuk menjadikan *art therapy* sebagai cara untuk meregulasikan emosi karena salah satu intervensi yang digunakan untuk mendukung kesehatan mental dengan memanfaatkan media seni, proses kreatif dan sebuah karya yang dihasilkan. Memilih *art therapy* sebagai solusi untuk membantu meregulasikan emosi dengan acuan aspek regulasi emosi seperti *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, dan

---

<sup>22</sup> Michelle Winkel, "Virtual Art Therapy", (2002)

*emotions modifications* dari ketiga aspek *art therapy* menjadi alasan atau solusi untuk meregulasikan emosi dikarenakan mempunyai fasilitas untuk membantu individu mengeksplorasi sebuah perasaan, mengatasi konflik emosional, mampu untuk mengembangkan ketahanan emosional, mampu membantu individu untuk mendapatkan wawasan dan pemahaman lebih tentang diri, mampu memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial, dan mampu mengurangi konflik internal dan mengatasi perasaan stress dan cemas.

Penelitian ini nantinya akan menggunakan terapi seni visual atau terapi menggambar, *art therapy* dalam meregulasikan emosi ini tidak seperti kelas seni atau kelas menggambar. Tetapi dalam *art therapy* ini seseorang akan diarahkan untuk mengekspresikan dirinya dalam bentuk seni, jika individu tidak menyukai atau tidak hobby dalam seni tidak perlu khawatir akan hasilnya karena dalam *art therapy* ini tidak dibutuhkan skill khusus ataupun hal lainnya dalam *art therapy*. Pada dasarnya *art therapy* ini digunakan untuk mengetahui kondisi psikologis seseorang bukan digunakan untuk memperoleh hasil karya yang bagus dan lain-lain.<sup>23</sup>

*Art therapy* menggunakan diagnostik sebagai bahan analisis masalah emosional kemudian dilakukan tahapan untuk mengamati lalu dihubungkan dengan teori psikoterapi dan berbagai bentuk dalam penunjangannya.<sup>24</sup>

Terlebih *art therapy* tergolong metode paling aman untuk menyalurkan

---

<sup>23</sup> Andi Meldayani, Nurjannah, "Perkembangan Teori Art Therapy", Jurnal Al-Taujih Vol. 9, No.2 (Desember 2023), hal. 81-82

<sup>24</sup> Eka Susanti, "Art therapy Dalam Mengatasi Depresi Untuk Mahasiswa Di Bagian Kaunseling Universitas Putra Malaysia", Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2020)

emosi apapun seperti kemarahan, penolakan, frustrasi, perasaan terluka karena sebuah penyiksaan dari lingkungan sekitar maupun dari individu sendiri. Jika metode *art therapy* ini diterapkan maka akan memberikan penerapan sebagai sarana dalam pelepasan emosional, dan memberikan pengurangan tingkat stress pada mahasiswa yang menyimpan emosi mampu menginduksi respon untuk merelaksasikan fisiologis melalui perubahan suasana hati.<sup>25</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan di atas, peneliti bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang layak terkait bagaimana Pengaruh *Online Art Therapy* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Dengan menggunakan subjek mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2022. Dalam proses penelitian, peneliti berencana menggunakan teknik penelitian eksperimen dengan memberikan langkah *Pre-Test dan Post-Test* berupa kuesioner dan berupa alat yang digunakan dalam proses *online art therapy*, menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi* eksperimen. Peneliti juga menjadikan *online art therapy* sebagai acuan dalam penelitiannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan deskripsi latar belakang di atas, peneliti merumuskan yang akan menjadi fokus masalah adalah: “Apakah terdapat pengaruh *online*

---

<sup>25</sup> Nurul Miftahatul Ulumiyah, “Regulasi Emosi Melalui *Art therapy* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus Dibalai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus”, Skripsi (Alyatama Jambi, 2021)

*art therapy* dalam membantu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022?”

### C. Tujuan Masalah

“Untuk mengetahui pengaruh *online art therapy* dalam membantu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022”

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

- a) Menambah pengetahuan mengenai pentingnya *Art Therapy* dalam membantu meningkatkan Regulasi Emosi pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- b) Memperkaya penelitian-penelitian tentang *Art therapy* dan Regulasi Emosi terhadap mahasiswa pada angkatan 2022.
- c) Hasil pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

#### 2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap mampu untuk membantu individu khususnya pada mahasiswa angkatan 2022 yang berada dalam meningkatkan regulasi emosi. Ada beberapa harapan agar mahasiswa mampu melewati segala rintangan yang ada dengan memahami betapa pentingnya regulasi emosi untuk diterapkan agar mampu mengontrol emosi negatif dalam diri mereka.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Adapun pada tujuan yang akan diamati oleh peneliti tentang variabel penelitian, terdapat dua variabel dalam sebuah penelitian ini, yaitu:

#### a) Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas adalah yang menjadi sebab akan terjadinya atau terpengaruh variabel dependen. Terdapat lambang tertentu untuk variabel bebas adalah (X). Adapun pada penelitian ini variabel bebasnya adalah *Online Art Therapy*.

#### b) Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas. Biasanya didefinisikan sebagai skala yang pengukurannya adalah skala rasio yang kemudian dilambangkan dengan huruf (Y). Adapun pada variabel terikat pada penelitian ini adalah *Regulasi Emosi*.<sup>26</sup>

### 2. Indikator Variabel

Indikator adalah variabel yang membantu kita dalam mengukur perubahan-perubahan yang terjadi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Indikator variabel independent dalam penelitian ini *Art Therapy* dan indikator variabel dependen dalam sebuah penelitian ini adalah *Regulasi Emosi*.

---

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif dan Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 1999),

**Tabel 1. 1**  
**Indikator Variabel *Art Therapy***

| No | Variabel           | Sub Variabel                         | Indikator   |
|----|--------------------|--------------------------------------|---|
| 1. | <i>Art Therapy</i> | 1. Pemahaman diri dan kesadaran diri | 1. Memahami pola hidup<br>2. Mengenali kelebihan dan kekurangan               |
|    |                    | 2. Resiliensi Emosional              | 1. Mampu mengontrol diri dengan baik<br>2. Berhasil bangkit dari keterpurukan |
|    |                    | 3. Pemahaman                         | 1. Mampu memberikan pemahaman terhadap diri sendiri                           |
|    |                    | 4. Keterampilan Sosial               | 1. Mampu manajemen waktu<br>2. Mampu bersosialisasi dengan teman sebaya       |
|    |                    | 5. Reduksi Konflik dan Distress      | 1. Mampu memahami penyebab terjadinya konflik dan stress                      |

**Tabel 1. 2**  
**Indikator Variabel Regulasi Emosi**

| No | Variabel       | Sub Variabel                  | Indikator   |
|----|----------------|-------------------------------|---|
| 1. | Regulasi Emosi | 1. <i>Emotions Monitoring</i> | 1. Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul   |
|    |                | 2. <i>Emotions Evaluating</i> | 2. Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa |

|  |  |                                  |  |
|--|--|----------------------------------|--|
|  |  |                                  | muncul pikiran yang irasional  |
|  |  | 3. <i>Emotions Modifications</i> | 3. Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif, seperti (cemas, marah, dan putus asa) |

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang akan digunakan sebagai patokan dalam pengukuran secara empiris terhadap variabel penelitian dengan rumusan yang didasarkan pada indikator variabel.<sup>27</sup>

Adapun sebagai berikut definisi operasional pada penelitian ini:

### 1. *Online Art Therapy*

Dalam penelitian ini menggunakan terapi visual atau terapi menggambar. *Art therapy* (menggambar) menurut *American Art Therapy Association* terapi menggambar adalah sebuah intervensi yang salah satunya untuk mendukung kesehatan mental, yang menggunakan media seni (menggambar) dimana proses ini adalah proses yang kreatif menghasilkan untuk membantu mengeksplorasi perasaan, emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam *setting* kelompok.<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Jember Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 82.

<sup>28</sup> *American Art therapy Association, "What Is Art Therapy? American Art Therapy, 1-2 (2013)*

Penelitian ini menggunakan *online art therapy*, mengenai *art therapy online* pada dasarnya secara online adalah cara yang mudah dan efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional melalui ekspresif kreatif. Meskipun *art therapy* ini dilakukan secara *online* mampu mencakup media dan aktivitas yang dilakukan secara digital, dalam hal ini mampu untuk mencakup banyak materi seni tradisional dan non tradisional yang digunakan oleh terapis seni dalam psikoterapi tatap muka secara *online*. Menurut Christel Bondenbender, Ma, adapaun cara kerja terapi *online* hampir sama dengan bertatap muka karena sama-sama membicarakan tentang seni yang dibuat oleh klien atau peserta. Penting untuk diingat bahwa sebuah terapi seni *online* atau virtual tidak bergantung pada metode pembuatan seni digital.<sup>29</sup>

Ruang virtual juga memungkinkan untuk digunakan sebagai material yang memiliki sifat-sifat yang tidak wajar karena karya tersebut tidak tunduk pada hukum fisika dan material serta ruang tersebut dapat mencakup gerakan fantasi dan perubahan dinamis dalam ruang yang tak terbatas. Namun, ketika konten emosional yang sulit diungkapkan, terapis seni tetap dapat mendampingi klien, dengan menjaga komunikasi verbal. Hal ini kemudian dapat memungkinkan pemrosesan fisik material seni tradisional (seperti berbagai jenis cat termasuk cat minyak, guas, akrilik, krayon, spidol, pensil, tanah liat, bubur kertas, wol, kain, glitter, kawat, plester, pembersih pipa, tusuk sate kayu, dan lainnya)

---

<sup>29</sup> Michelle Winkel, "*Virtual Art Therapy*", (2002)

dalam kaitannya dengan pengalaman virtual. Dengan demikian, melalui simbolisasi visual, emosi negatif tampak diekspresikan melalui materi virtual dan tindakan fisik, tanpa harus mengarahkannya kepada orang lain. Nantinya, klien dapat kembali melihat produk visual dan melihat apakah ada perubahan dalam simbolisasi visual.<sup>30</sup>

Penelitian ini menggunakan terapi seni menggambar yang mempunyai sifat yang tergolong ekspresif atau menggambarkan sebuah perasaan. Pada metode ini sesuai untuk menjadi sarana pelepasan emosi atau bentuk media untuk membantu mengekspresikan emosi. Sesuai dengan indikator *art therapy* yang didapatkan oleh peneliti seperti memahami pola hidup, mengenali kelebihan dan kekurangan, mampu mengontrol diri dengan baik, berhasil bangkit dari keterpurukan, mampu memberikan pemahan terhadap diri sendiri, mampu manajemen waktu, dan mampu memahami penyebab terjadinya konflik dan stress.

## 2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross adalah sebuah proses individu untuk membentuk emosi yang telah dimilikinya dan mengetahui cara untuk menyampaikan ekspresi emosinya.<sup>31</sup> Regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki beberapa indikator yang mampu digunakan sebagai patokan dalam proses penelitian dari awal hingga akhir. Berdasarkan dari

---

<sup>30</sup> Liat Shamri Zeevi. “*Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adolescents*”. Studi Kasus Komunitas, Vol. 12 (2021), hal.2

<sup>31</sup> Rusmaladewi, Dewi Rosia Indah, Intan Kamalia, Hanny Anggraini, “Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR”, Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Hartati Vol. 16, No. 2 (Desember 2020).

indikator variabel regulasi emosi tentang *emotions monitoring* yang mempunyai yang dimana mampu untuk memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul. *Emotions evaluating* adalah mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul dalam pikiran yang irasional. *Emotions modifications* adalah sebuah cara untuk merubah emosi sehingga mampu memotivasi dirinya untuk terhindar dari sebuah keadaan yang negatif, seperti (cemas, marah, dan putus asah).

#### **G. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian merupakan sebuah dugaan yang telah diterima sebagai landasan berpikir karena dianggap sebuah kebenarannya. Adapun langkah pertama yaitu, mulai mengumpulkan asumsi penelitian sebelum memulai penelitian. Adapun tujuannya sebagai jembatan awal yang kukuh terhadap masalah yang akan diteliti, dan sebagai penegas variabel bagi peneliti.<sup>32</sup> *Art therapy* merupakan suatu cara untuk memahami dan membantu orang lain dalam proses terapi melalui seni sebagai media untuk melakukan identifikasi, mengeksplor serta dapat membantu konsep diri, perilaku individu dan perasaan. *Art therapy* juga mampu digunakan sebagai sarana untuk menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, dapat mengontrol perilaku, mengurangi kecemasan, mengarahkan realitas, dan *self esteem* atau harga diri.

---

<sup>32</sup> Tim penyusun, Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, (Jember: UIN Jember, 2021). Hlm.41

Mahasiswa yang mengalami kecemasan yang berlebihan dan emosional yang tidak terkontrol diakibatkan karena faktor internal yang dimana faktor internal ini terjadi pada mahasiswa karena bertambahnya usia, kurangnya motivasi dalam diri individu dari lingkungan terdekatnya dan tingkat kelelahan mahasiswa dalam menjalankan kesehariannya untuk mengejar target menjadi mahasiswa agar sesuai dengan harapan lulus dengan tepat waktu dan tidak tertinggal mata kuliah. Sedangkan faktor eksternal yang terjadi pada mahasiswa kebanyakan dari tuntutan keluarga untuk menjadi anak yang mampu mewujudkan impian dari orang tua, kondisi lingkungan sekitar yang tidak sesuai harapan, waktu istirahat mahasiswa yang tidak terkontrol, dan bentuk organisasi yang menjadi tuntutan mahasiswa untuk menjadi mahasiswa yang aktif dan mampu memberikan contoh yang baik bagi mahasiswa lainnya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dibawa tekanan.<sup>33</sup> Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan dasar yang dimiliki mahasiswa untuk memberikan nilai, mengatasi emosional, dan memproses emosi yang tepat dalam mencapai keseimbangan emosional. Secara umum regulasi emosi adalah kapasitas atau menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat yang intensitas untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Pada fase dewasa awal mahasiswa angkatan 2022 mahasiswa mendapatkan konflik dengan rasa kecemasan dan stress karena faktor

---

<sup>33</sup> Reivich, K., Shatte, A, "The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles".

internal dan faktor eksternal, seperti lingkungan yang toxic, tekanan dari keluarga, dan perjalanan selama menjadi mahasiswa tidak sesuai dengan ekspektasi individu.

Peneliti memahami bahwa pada fase dewasa awal adalah fase yang cukup sulit bagi mahasiswa mengenai desakan-desakan dari internal maupun eksternal dan diri sendiri yang mengharuskan untuk menjadi diri sendiri. Pada beberapa faktor mahasiswa mampu meningkatkan regulasi emosi dengan baik apabila mempunyai aspek-aspek dasar untuk meningkatkan regulasi emosi. Secara umum regulasi emosi dapat dikatakan sebagai kapasitas atau menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat yang intensitas untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

Adanya *online art therapy* memungkinkan mahasiswa untuk membantu meningkatkan regulasi emosi pada individu dan membantu untuk melewati masa kecemasan yang berlebihan, tekanan, dan stress yang berkepanjangan. Jika individu tidak mampu melewati rasa kecemasan, stress, dan tekanan pada dirinya kemungkinan besar mahasiswa tidak mampu untuk meregulasikan emosi dengan baik.

#### **H. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian, pada rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk suatu pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang

telah diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.<sup>34</sup>

Pada hipotesis penelitian ini, peneliti mengajukan sementara dalam bentuk pernyataan terhadap hasil penelitian yaitu, sebagai berikut:

1. H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh antara *online Art Therapy* dalam meningkatkan Regulasi Emosi pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. H<sub>a</sub>: Ada pengaruh *online Art Therapy* dalam meningkatkan Regulasi Emosi pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

#### **I. Sistematika Pembahasan**

Alur pembahasan pada penelitian ini dimulai dari bab awal yang berisi pendahuluan hingga bab terakhir penutup dari penelitian. Sistematika penulisan pembahasan dalam penelitian ini berbentuk deskriptif naratif.

Adapun sistematika kepenulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dibuat penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, definisi operasional variabel, metode yang digunakan dalam penelitian, asumsi peneliti, hipotesis, dan sistematika pembahasan.

---

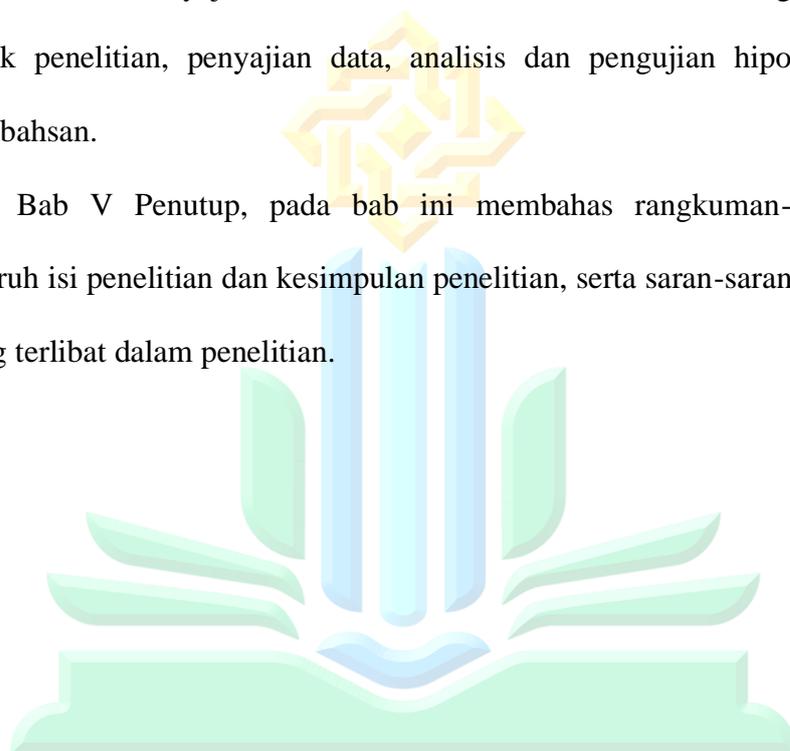
<sup>34</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). Hlm. 63.

Bab II Kajian Pustaka, membahas tentang kajian pustaka yang meliputi penelitian terdahulu dan kajian teori.

Bab III Metode Penelitian membahas tentang rangkaian metode yang digunakan dalam penelitian.

Bab IV Penyajian Data dan Analisis, membahas tentang gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, serta pembahasan.

Bab V Penutup, pada bab ini membahas rangkuman-rangkuman seluruh isi penelitian dan kesimpulan penelitian, serta saran-saran bagi pihak yang terlibat dalam penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini tentunya peneliti merujuk kepada penelitian terdahulu yang tentunya valid dan relevan dengan rumusan masalah pada penelitian ini.

1. Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik *Art therapy* Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 3 Bantul.”

Pada penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *art therapy* pada pengelolaan emosi marah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *quasi experimental design* menggunakan *nonequivalent control group design*. Penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas 11 sejumlah 6 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 4 perempuan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan tentang pengelolaan emosi marah pada siswa kelas 11 mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan dalam bentuk *art therapy*.

Hasil ditunjukkan dengan analisis data deskriptif, siswa mengalami kenaikan skor pengelolaan emosi marah sebanyak 16,84 point setelah pemberian *treatment*. Skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dari 55,16 menjadi 72 yang mampu dikatakan

bahwa teknik *art therapy* efektif dalam mengatasi masalah pengelolaan.<sup>35</sup>

2. Rafika Qibtiatun dkk dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh Terapi Seni (*Art Therapy*) Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas.”

Tujuan dari penelitian ini untuk menerapkan *art therapy* dalam meningkatkan kontrol diri pada anak didik lepas yang telah dilaporkan telah melakukan sebuah pelanggaran di dalam salah satu instansi. Metode dalam penelitian yang dilakukan adalah menggunakan *quasi experimental* dengan jumlah partisipan 5 orang yang telah dilaporkan, partisipan diawali dengan melakukan pre-test menggunakan tes menggambar orang, menggambar pohon, dan kuesioner *brief self-control scale* milik Tangney et al berjumlah 13 aitem. Didapatkan 5 orang yang memiliki karakteristik kontrol diri yang rendah, *art therapy* dalam penelitian dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dalam 1 bulan.

Hasil dari penelitian ini adanya peningkatan kontrol diri dilihat dari post test yang mencakup observasi dan penilaian perbedaan respon aitem dari partisipan pada saat pre-test dan post-test. Kontrol diri yang meningkat pada partisipan berkaitan dengan sikap pemalas, pengendalian diri, dan regulasi emosi.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Anisa Tuzzuhroh Nurbaiti, “Pengaruh Teknik *Art therapy* Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 3 Bantul”, Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol.5, No.1 (2019)

<sup>36</sup> Rafika Qibtiatun dkk, “Pengaruh Terapi Seni (*Art Therapy*) Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lepas”, Jurnal Ilmu Hukum, Vol. 1, No. 7-14 (2022). <https://consensus.stihpada.ac.id/index.php/S1/article/view/7/2>

3. Rusmaladewi dalam penelitian yang berjudul tentang “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG Paud FKIP UPR.”

Penelitian ini menggunakan populasi seluruh mahasiswa aktif dengan berjumlah 242 orang mahasiswa. Sampel penelitian ini menggunakan tehnik random sampling dengan jumlah responden sebanyak 87 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument skala regulasi emosi yang disebarakan menggunakan angket yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas angket dan metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian telah diperoleh skor angket dari 87 orang responden. Skor keseluruhannya adalah sebesar 6309 dari skor maksimal yang di harapkan 8.503, dimana dari skor tersebut memperoleh persentase sebesar 75,53%. Sehingga dapat di golongankan

dalam kategori Baik. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa program studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya memiliki regulasi emosi yang baik selama pembelajaran daring.<sup>37</sup>

4. Halen, Monty P. Satiadarma, dan Rismiyati E. Koesma penelitian yang berjudul tentang “Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Avoidance* Dalam Gad Pada Dewasa Awal Yang Bekerja.”

---

<sup>37</sup> Rusmaladewi, Dewi Rosia Indah, Intan Kamalia, Hanny Anggraini, “Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR”, Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Hartati Vol. 16, No. 2 (2020).

Dalam penelitian ini menggunakan partisipan dengan usia sekitar 22-28 tahun dengan subjek sebanyak 5 perempuan dan 1 laki-laki yang mempunyai pikiran bahwa kecemasan menyebabkan perubahan dalam pekerjaan dan kegiatan sehari-hari, sehingga tergantungnya aktifitas sehari-harinya dan pekerjaan menjadi tidak optimal. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menggambarkan perilaku menghindar dan metode kuantitatif untuk melihat efektivitas *art therapy* dalam mengurangi perilaku menghindar dan menurunkan tingkat kecemasan awal. Penelitian ini menggunakan metode *snowball sampling*. Dalam penelitian ini *art therapy* terbukti dapat mengurangi perilaku menghindar dan dapat mengurangi rasa kecemasan.<sup>38</sup>

5. Dewa Gede Agung Agus Setiawan, penelitian yang berjudul “Pengaruh *Art Therapy* (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stres pada lansia yang bertempat di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu dengan metode *pre test and post test nonequivalent control group*. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling. Jumlah sampel 36 responden. Instrumen menggunakan DASS 42. Penelitian dilakukan selama 8 hari. Hari pertama pengukuran data pre test, dan hari kedua dimulainya *art therapy* hingga

---

<sup>38</sup> Halen, “Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Avoidance Dalam GAD Pada Dewasa Awal yang Bekerja”, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humoniora, dan Seni* Vol.03, No.2 (2019). Hal. 520-531

hari ke-8, dan post test diukur setelah diberikan art therapy pada hari ke-8.

Pengaruh *art therapy* terhadap stress lansia dianalisa *bivariate* menggunakan uji *t-test paired & t-test independent*. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok intervensi, didapatkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05), dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p value = 0,067 (p value < 0,05). Perbandingan pengaruh *art therapy* pada post test kedua kelompok intervensi dan control dengan p value = 0,000 (p<0,05). Kesimpulan terdapat pengaruh *art therapy* (terapi menggambar) terhadap stres pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.<sup>39</sup>

**Tabel 2. 1**  
**Penelitian Terdahulu**

| No | Penulis                  | Judul   | Persamaan   | Perbedaan   |
|----|--------------------------|---|---|---|
| 1. | Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti | Pengaruh Teknik <i>Art therapy</i> Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 3 Bantul | Penelitian ini sama-sama menggunakan <i>Art therapy</i> sebagai variabel bebas. Penelitian tersebut sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, <i>quasi experimental design pretest-posttes</i> . | Dalam penelitian ini menggunakan subjek pada siswa kelas 11 SMA |
| 2. | Rafika Qibtiatun dkk     | Pengaruh Terapi Seni ( <i>Art Therapy</i> ) Dalam   | Pada penelitian tersebut sama-sama  | Pada penelitian ini menggunakan                                 |

<sup>39</sup> Dewa Gede Agung Agus Setiana, "Pengaruh *Art Therapy* (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 13, No.2 (2020) hal. 192-202

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    |   | Meningkatkan Diri Pada Anak Didik Lapas   | menggunakan variabel <i>Art therapy</i> sebagai variabel X<br>Sama-sama menggunakan metode kuantitatif <i>quasi experimental</i> | subjek anak di didik di lapas Pada penelitian ini lebih fokus untuk meningkatkan diri merupakan dimensi yang hampir serupa dengan regulasi emosi   |
| 3. | Rusmalade wi  | Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG Paud FKIP UPR               | Pada penelitian ini sama-sama menggunakan subjek pada mahasiswa  | Pada penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif Pada penelitian ini menggunakan regulasi emosi sebagai variabel X   |
| 4. | Halen, Monty P. Satiadarma, dan Rismiyati E. Koesma | Penerapan <i>Art Therapy</i> Untuk Mengurangi Perilaku <i>Avoidance</i> Dalam Gad Pada Dewasa Awal Yang Bekerja | Dalam penelitian ini mempunyai persamaan yaitu sama-sama menggunakan <i>art therapy</i> dalam meningkatkan kecemasan             | Penelitian ini mempunyai perbedaan yaitu menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif atau <i>snowball sampling</i> . Perbedaan mengenai subjek dimana penelitian ini menggunakan subjek hanya 5 perempuan dan 1 laki-laki. |
| 5. | Dewa Gede Agung Agus Setiawan                       | Pengaruh <i>Art Therapy</i> (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia                                      | Penelitian ini mempunyai sebuah kesamaan dalam variabel yaitu <i>Art therapy</i> Mempunyai                                       | Penelitian ini mengambil subjek lansia BPSTW Yogyakarta Unit Budi  |

|  |  |  |  |        |
|--|--|--|--|--------|
|  |  |  | kesamaan dalam mengambil metode kuantitatif eksperimental Pretes-Posttes kontrol grup. | Luhur. |
|--|--|--|--|--------|

## B. Kajian Teori

### 1. *Art Therapy*

#### 1) Pengertian *Art Therapy*

Menurut Junge, dalam sebuah kutipannya *art therapy* adalah sebuah kombinasi dari seni visual dan psikologi. *Art therapy* dicetuskan pada tahun 1940 di Amerika Serikat Ketika Marganet Naumbrug yang dikenal sebagai “*Mother Of Art Therapy*” mulai untuk mempublikasikan beberapa kasus klinis. Selanjtnya pada tahun 1943 ia menyebut sebagai “*Dynamically Oriented Art Therapy*”. Metode ini sudah ada di Inggris pada tahun 1930-an dengan seseorang seniman Bernama Adrian Hill dan baru resmi menciptakannya pada tahun 1942 yang dimana ini bersamaan dengan Naumburg di Amerika. Pada kegiatan *art therapy* ini melibatkan semua seni mulai dari melukis, menari menggambar, menyanyi, mengukir, dan jenis-jenis lainnya. Penggunaan ekspresi dalam seni adalah sebagai dasar dari penggunaan sebuah terapi seni yang berguna sebagai penghubung antara sebuah pengalaman luar dan pengalaman dalam individu.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Imami, dkk, “efektivitas Pendampingan Kegiatan Menggambar Dengan Modifikasi Art Therapy Sebagai Kataris Terhadap Agresivitas”, Jurnal Sins Psikologi (2016)

*The American Art Therapy Association* mengemukakan bahwasannya pembuatan karya seni yang kreatif yang berguna sebagai penyembuhan. Malchiodi, menyatakan bahwa *art therapy* salah satu bentuk terapi yang mampu menghasilkan suatu karya seni yang berasal dari potensi-potensi manusia guna menghasilkan suatu hal yang kreatif. Selain itu melalui media seni, seseorang mampu menyalurkan komunikasi melalui eksplorasi, persepsi, pengalaman, keyakinan dan sebuah pikiran serta emosi. Adapun proses dan juga respon pada subjek saat menggambar serta karya seni pada subjek ini menggunakan sebagai bahan refleksi perkembangan, kemampuan, sebuah kepribadian, dan keterampilan bahkan konflik individu, Muklis.<sup>41</sup>

Persepektif konteporer *art therapy* adalah sebagai bentuk untuk menciptakan gambar atau suatu objek drama peran sentral dalam suatu hubungan psikoterapi antara terapis klien dan seni. Menurut *American Art therapy Association*, *art therapy* adalah sebuah intervensi yang mendukung pada kesehatan mental menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan agar mampu untuk mengeksplor perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan dan mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan sebuah harga diri. Lain dari itu *art therapy*

---

<sup>41</sup> *Ibid.*

juga mampu untuk mengungkapkan sebuah pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau *art* dalam terapi.<sup>42</sup>

*The American Art therapy Association* mendefinisikan sebagai terapi yang menggunakan seni, dalam sebuah hubungan yang profesional pada orang dengan penyakit dan trauma, memiliki sebuah tantangan dalam hidup atau oleh orang-orang yang mencari pengembangan pribadi. Melalui sebuah pencintaan seni dan merefleksikan produk seni dan prosesnya, seseorang mampu meningkatkan kemampuan kognitif, dan menikmati kesenangan dalam seni. Pada *Art therapy Association* Kanada dan *National Art therapy* Australia, mengungkapkan tentang *art therapy* adalah sebagai bentuk psikoterapi yang memungkinkan untuk mengekspresikan emosional-emosional dan penyembuhan melalui cara nonverbal, dimana anak-anak akan dianggap tidak seperti kebanyakan orang dewasa, namun seringkali tidak mampu dengan mudah mengekspresikan diri secara verbal. Kemudian dewasa mulai berkembang pengetahuan-pengetahuan bahwa kata-kata mampu digunakan untuk melihat sebuah intelektualitas dan menjauhkan diri dari emosi. *Art therapy* sendiri memungkinkan klien untuk menerobos hambatan-hambatan rumit untuk melakukan ekspresi diri menggunakan bahan seni yang sederhana.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Elizabet Chan Maat. "Proposal For a Studion Based Art Therapy Education". (*Journal of the American Art Therapy Associaton*. No.3, Vol.17,1997), ha.18-19

<sup>43</sup> *American Art therapy Association*, "What Is Art Therapy? *American Art Therapy*, 1-2 (2013)

*Art therapy* ini dilakukan secara *online* atau *Online art therapy* karena menurut Christel Bondenbender, Ma, dengan *online* adalah cara yang mudah untuk bisa diakses dan efektif untuk mendukung sebuah kesejahteraan emosional melalui ekspresi kreatif. Terdapat berbagai manfaat yang dapat berpartisipasi dalam penelitian secara *online* seperti menggunakan tablet, ponsel, computer dan berbagai macam elektronik lainnya dan sesi *online* bersifat lebih pribadi dan rahasia serta memungkinkan untuk terlibat dari tempat aman. Adapun cara kerja terapi *online* hampir sama dengan bertatap muka karena sama-sama membicarakan tentang seni yang dibuat oleh klien atau peserta. Banyaknya terapis seni yang percaya diri dan berkompeten dalam memberikan wadah terapi seni *online* atau virtual, dengan harapan semakin banyak klien yang mendapatkan manfaat dari perkembangan di seluruh dunia.

Ruang virtual juga memungkinkan untuk digunakan sebagai material yang memiliki sifat-sifat yang tidak wajar karena karya tersebut tidak tunduk pada hukum fisika dan material serta ruang tersebut dapat mencakup gerakan fantasi dan perubahan dinamis dalam ruang yang tak terbatas. Namun, ketika konten emosional yang sulit diungkapkan, terapis seni tetap dapat mendampingi klien, dengan menjaga komunikasi verbal. Hal ini kemudian dapat memungkinkan pemrosesan fisik material seni tradisional (seperti berbagai jenis cat termasuk cat minyak, guas, akrilik, krayon, spidol, pensil, tanah liat, bubur kertas, wol, kain,

glitter, kawat, plester, pembersih pipa, tusuk sate kayu, dan lainnya) dalam kaitannya dengan pengalaman virtual. Dengan demikian, melalui simbolisasi visual, emosi negatif tampak diekspresikan melalui materi virtual dan tindakan fisik, tanpa harus mengarahkannya kepada orang lain. Nantinya, klien dapat kembali melihat produk visual dan melihat apakah ada perubahan dalam simbolisasi visual.<sup>44</sup>

## 2) Aspek-Aspek *Art therapy*

Menurut *American Art therapy Association*, *art therapy* adalah salah satu intervensi yang digunakan untuk mendukung kesehatan mental dengan memanfaatkan media seni, proses kreatif, dan sebuah karya seni yang dihasilkan. Adapun beberapa aspek penting dalam *art therapy* adalah:<sup>45</sup>

- a) Pengembangan Diri dan Kesadaran Diri: Melewati sebuah proses kreatif, seseorang dapat mengeksplorasi sebuah perasaan, mengatasi konflik emosional, dan meningkatkan kesadaran diri.
- b) Resiliensi Emosional: *Art therapy* mampu untuk mengembangkan ketahanan emosional, sehingga individu lebih mampu menghadapi tantangan dan stress.
- c) Pemahaman dan *Insight*: Melalui seni, individu mampu mendapatkan wawasan dan pemahaman lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan situasi hidup.

<sup>44</sup> Liat Shamri Zeevi. "Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adolescents". Studi Kasus Komunitas, Vol. 12 (2021), hal.2

<sup>45</sup> *American Art therapy Association*, "What Is Art Therapy? American Art Therapy, 1-2 (2013)

- d) Keterampilan Sosial: *Art therapy* mampu memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial, seperti berkomunikasi, berkolaborasi, dan berinteraksi dengan orang lain.
- e) Reduksi Konflik dan Distress: Seni dapat membantu mengurangi konflik internal dan mengatasi perasaan stress dan cemas.

### 3) Bentuk-Bentuk *Art Therapy*

Berkembangnya zaman membuat seni *art therapy* semakin berkembang pesat. Pada saat ini *art therapy* sudah banyak digunakan dalam sebuah kasus psikologis maupun medis dari anak-anak sampai dewasa, Malchiodi. Menurut March, *art therapy* mempunyai bentuk-bentuk seperti menari, drama, bermain musik dan seni visual yang merupakan salah satu bentuk *art therapy*.<sup>46</sup> Adapun dalam penelitian ini menggunakan terapi visual atau dengan cara menggambar. Adapun bentuk bentuk *art therapy* adalah:

- a) Terapi drama: biasanya dilakukan dengan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu yang biasanya dilakukan dengan mengulangi perilaku yang menyebabkan konseli mengalami masalah di masa lalu.
- b) Terapi musik: dimana konseli diminta untuk bermain instrument, mendengarkan musik, menyanyi, mengganti lirik dan bermain alat musik bersamaan dengan berfikir bagaimana hubungan dengan orang lain.

---

<sup>46</sup> Imami, dkk, "Efektivitas Pendampingan Kegiatan Menggambar Dengan Modifikasi *Art Therapy* Sebagai Kataris Terhadap Agresivitas", *Jurnal Sains Psikologi* (2016)

- c) Terapi visual: dengan mengambil suatu objek, foto, dan menuangkan ide-ide untuk menggambar atau melukis bahkan membuat benda dari tanah liat.

Penelitian ini menggunakan terapi visual atau terapi menggambar.

*Art therapy* (menggambar) menurut *American Art Therapy Association* terapi menggambar adalah sebuah intervensi yang salah satunya untuk mendukung kesehatan mental, yang menggunakan media seni (menggambar) dimana proses ini adalah proses yang kreatif menghasilkan untuk membantu mengeksplorasi perasaan, emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam *setting* kelompok. Studi yang dipublikasikan pada *Jurnal Of The American Art Therapy Association* menunjukkan bahwa 45 menit melakukan sebuah terapi seni menggambar mampu untuk menurunkan kadar hormon stress kortisol pada individu yang sudah tergolong dewasa. Dalam jurnal ini, para partisipan dalam penelitian mengatakan, pengalaman tersebut memberikan dampak positif dan membuat mereka ingin membuat lebih banyak menggambar atau karya seni untuk mengekspresikan.<sup>47</sup>

Terapi seni menggambar mempunyai sifat yang ekspersif atau menggambarkan perasaan, metode ini sesuai untuk menjadi sarana pelepasan emosi atau media untuk mengekspresikan emosi. Melalui aktivitas ini kita jadi lebih bisa menggali dan mengenali perasaan yang kompleks yang kita rasakan dan mengekspresikan segala emosi yang

---

<sup>47</sup> *American Art therapy Association, "What Is Art Therapy? American Art Therapy, 1-2 (2013)*

sulit jika harus diungkapkan dengan kata-kata, karena disini kita bebas mengekspresikan apa yang kita ungkapkan melalui gambar.

Ahli profesor *Neuroscience* di Universitas Alabama Birmingham sekaligus mantan *American Art Therapy Association*, *Chirstianne Strang*, mengatakan bahwa kreativitas itu sangatlah penting untuk menjaga diri kita untuk tetap sehat, tetap terhubung dengan diri sendiri, dan dengan dunia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dimisio pada tahun 1994, dimana gambar kita dilihat, dibayangkan, dan direalisasikan dalam bentuk yang nyata dapat mengaktifkan bagian *visual cortex* atau bisa dikatakan sebagai area serebral yang memproses informasi visual pada otak. Hal ini dapat membuktikan bahwa karya seni memang mempunyai sebuah pengaruh untuk otak seseorang.<sup>48</sup>

*Handbook Art Therapy*, menjelaskan bahwa akal sehat pada seseorang memberi tahu bahwa gambar memang berdampak pada perasaan dan reaksi kita. Seperti, menggambar gigitan lemon lalu dibayangkan bisa membuat mulut seseorang mengrucut dan melihat makanan favorit dan menyebabkan seseorang mengeluarkan air liur. Menurut Benson, gambar dapat menciptakan sebuah sensasi kesenangan, kekuatan, kecemasan atau ketenangan dan ada bukti hal-hal yang dapat mengubah suasana hati bahkan mampu menimbulkan rasa sejahtera. Terapis seni Vija Lusebrink, mengatakan bahwa mengamati bahwa gambar adalah “jembatan antara tubuh dan pikiran, atau antara tingkat

---

<sup>48</sup> Fatin Nafisah Azahra, “*Art Therapy: Goresan Artistik Pengontrol Emosi*”, (2020)

kesadaran pemrosesan informasi dan perubahan fisiologis dalam tubuh”. Menurut Damasio menjelaskan bahwa tubuh kita merespons gambaran mental seolah-olah itu adalah kenyataan. Dari hal itu gambar tidak hanya visual dan mencakup semua modalitas sensorik-pendengaran, penciuman, pengecap, dan somatosensori (sentuhan, otot, suhu, nyeri, visceral, dan vestibular indra). Gambar tidak disimpan di satu bagian otak manapun sebaliknya, banyak daerah otak adalah bagian dari pembentukan, penyimpanan, dan pengambilan gambar. Meningkatnya pemahaman tentang belahan otak dan interaksinya juga berkontribusi pada pemahaman gambaran mental dan pembuatan seni.<sup>49</sup>

Penelitian ini menggunakan eksperimen *art therapy* secara *online*. Menurut Christel Bodenbender, Ma, dengan *online* adalah cara yang mudah untuk diakses dan efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional melalui ekspresi kreatif. Terdapat manfaat yang dapat berpartisipasi dari mana saja menggunakan ponsel, tablet, komputer, dan alat elektronik lainnya, sesi online bersifat lebih pribadi dan rahasia serta memungkinkan anda terlibat dari tempat yang aman. Adapun menurut beliau cara kerja terapi online ini hampir sama dengan bertatap muka karena sama-sama membicarakan tentang seni yang dibuat oleh klien atau peserta. Penting untuk diingat bahwa sebuah terapi seni online atau virtual tidak bergantung pada metode pembuatan seni digital. Meskipun mampu mencakup media dan aktivitas berbasis digital, hal ini dapat

---

<sup>49</sup> Cathya A. Malchiodi, “Handbook Of Art Therapy”, (2003)

mencakup banyak materi seni tradisional dan non-tradisional yang digunakan oleh terapis seni dalam psikoterapi tatap muka atau secara langsung. Sering dengan banyaknya terapis seni yang percaya diri dan berkompeten dalam memberikan wadah terapi seni online atau virtual, berharap semakin banyak klien yang mendapatkan manfaat dari perkembangan di seluruh dunia. Simpson dan Reid, mengatakan secara umum layanan psikologi klinis dan konseling tidak terdistribusi secara merata dan terdapat kekurangan di daerah terpencil dan pedesaan di sebagian besar negara.<sup>50</sup>

Ruang virtual juga memungkinkan untuk digunakan sebagai material yang memiliki sifat-sifat yang tidak wajar karena karya tersebut tidak tunduk pada hukum fisika dan material serta ruang tersebut dapat mencakup gerakan fantasi dan perubahan dinamis dalam ruang yang tak terbatas. Namun, ketika konten emosional yang sulit diungkapkan, terapis seni tetap dapat mendampingi klien, dengan menjaga komunikasi verbal. Hal ini kemudian dapat memungkinkan pemrosesan fisik material seni tradisional (seperti berbagai jenis cat termasuk cat minyak, guas, akrilik, krayon, spidol, pensil, tanah liat, bubur kertas, wol, kain, glitter, kawat, plester, pembersih pipa, tusuk sate kayu, dan lainnya) dalam kaitannya dengan pengalaman virtual. Dengan demikian, melalui simbolisasi visual, emosi negatif tampak diekspresikan melalui materi virtual dan tindakan fisik, tanpa harus mengarahkannya kepada orang

---

<sup>50</sup> Michelle Winkel, "Virtual Art Therapy", (2022)

lain. Nantinya, klien dapat kembali melihat produk visual dan melihat apakah ada perubahan dalam simbolisasi visual.<sup>51</sup>

## 2. Regulasi Emosi

### 1) Pengertian Regulasi Emosi

Agar emosional itu tidak meluap secara berlebihan, kita perlu mengelolanya, pengelolaan emosi ini yang biasa kita sebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi pada umumnya adalah sebuah kemampuan untuk mengelola emosi, dengan melihat bagaimana individu yang mengalami dan mengungkapkan suatu emosinya, hal tersebut akan memengaruhi pada perilaku individu dalam mencapai suatu tujuannya, Menurut Gross, emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya. Seseorang yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, maka dapat dipastikan meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran yang merasa mengganggu dan mengurangi stress. Thompson mengemukakan regulasi emosi adalah sebuah kemampuan untuk mengevaluasi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.<sup>52</sup> Menurut Revich dan Shatte, regulasi emosi yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang mampu meregulasi emosi maka mampu mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan mampu mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat

---

<sup>51</sup> Liat Shamri Zeevi. "Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adoloscents". Studi Kasus Komunitas, Vol. 12 (2021), hal.2

<sup>52</sup> Gross, J.J & Thompson, "Hanbook Of Emotion Regylation", (2006)

dalam pemecahan suatu masalah. Reivich dan Shatte, mengemukakan dalam kutipannya ada dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*).<sup>53</sup>

Bonanno dan Mayne, menjelaskan bahwa kemampuan meregulasikan emosi adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai sebuah pengalaman emosi dan kemampuan untuk mengontrol emosi dan perasaan dalam kehidupannya. Dalam penelitian Kurniasi, menyebutkan sebuah kemampuan regulasi emosi yang menjadikan individu lebih mampu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri. dalam penelitian silaen dan dewi, menyebutkan bahwa seseorang yang akan melakukan regulasi emosi dengan baik maka akan mampu berperilaku yang asertif dan bisa sebaliknya semakin seseorang yang tidak baik dalam meregulasi emosi ia tidak mampu dalam berperilaku asertif.<sup>54</sup>

Kemampuan pada pemaparan di atas akan membantu dalam mengontrol emosinya, sehingga perilaku yang ditampilkan akan ke arah yang lebih positif ketika terjadi suatu masalah. Pada kutipan di atas berdasarkan dari beberapa pendapat bahwa sebuah regulasi emosi adalah suatu jalan seseorang untuk membantu membentuk dan mengendalikan emosional serta untuk mengetahui bagaimana mengekspresikan.

---

<sup>53</sup> Reivich, K., Shatte, A, "*The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*".

<sup>54</sup> Wienda Tridimita Ayu, "Konsep Diri, Regulasi Emosi dan Asertivitas Pada Mahasiswa", *Philanthorpy Journal of Psychology*, Vol.4, No.1 (2020)

## 2) Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dalam regulasi emosi adalah sebagai berikut:

- a. Usia: bahwa usia yang semakin bertambah maka seseorang dihubungkan dengan sebuah peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi, dimana semakin bertambah usia semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.
- b. Jenis Kelamin: beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan rasa emosional verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan jenis kelaminnya.
- c. Religiusitas: pada setiap agama akan mengajarkan seseorang untuk mampu mengontrol emosinya.
- d. Kepribadian: orang yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, panik, dan harga diri rendah kurang mampu untuk mengontrol diri dan kurang memiliki kemampuan untuk proses atau mengatasi tekanan secara eksternal maupun internal.

## 3) Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross & Thompson menyatakan bahwa ada tiga aspek regulasi emosi, yaitu sebagai berikut:<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Gross, J.J & Thompson, "Hanbook Of Emotion Regylation", (2006)

- a) *Emotions Monitoring*, adalah aspek dasar kemampuan individu dalam menyadari dan memahami proses-proses yang terjadi atau yang akan terjadi dalam dirinya, pikirannya, perasaan, dan pada latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.
- b) *Emotions Evaluating*, adalah kemampuan yang mampu membuat individu dalam melihat suatu peristiwa yang dialami mulai dari sisi positif dan mampu membuat seseorang mengambil sebuah kebaikan dibalik peristiwa yang terjadi.
- c) *Emotions Modifications* kemampuan memodifikasi emosi, yang membuat seseorang mampu bertahan dalam menghadapi masalah dan berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidup dengan baik.

### **3. Hubungan *Art therapy* dengan Regulasi emosi**

Regulasi emosi bagi mahasiswa penting dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada individ. <sup>56</sup> Menurut

Naumberg, dari hubungan terapis dan peserta yang eksplorasi secara eksplesit dari gambar dan objek yang sudah dibuat oleh peserta, ini membuat terapis memperoleh pemahaman diri, sifat, kesulitan maupun tekanan yang dialami oleh peserta dengan lebih baik yang pada gilirannya dapat mengakibatkan perubahan positif dan menetap pada klien atau peserta, hubungan saat ini dan kualitas kehidupan peserta secara keseluruhan. Selain itu *art therapy* telah diterapkan untuk

---

<sup>56</sup> Anisa Maulidina, Riky Azharyandi Siswanto, "Perancangan Media Interaktif *Art Therapy* Sebagai Metode Regulasi Emosi", Vol. 7, No.2 (2020)

mengurangi sebuah perilaku menyakiti diri sendiri pada dewasa muda yang mengalami distress atau pengalaman emosional negatif dengan menggunakan *art therapy* menggambar sebagai media katarsis emosi yang aman.<sup>57</sup>

Melakukan *treatment online art therapy* untuk membantu meningkatkan regulasi emosi dan pada hasilnya akan berpengaruh maka timbul regulasi emosi yang tepat dan baik akan membantu mempercepat penyelesaian masalah, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, akan menyakiti diri sendiri atau mengganggu kehidupan sehari-harinya. Perilaku untuk meningkatkan regulasi emosi dan untuk mengurangi kejadian yang tidak diinginkan dapat dicegah atau dapat dikurangi dengan metode *art therapy* gambar untuk membantu mengekspresikan emosionalnya.<sup>58</sup>

Mahasiswa mempunyai rasa tidak siap untuk mengelola emosi akan mempengaruhi kehidupannya, tugas kuliah yang terbengkalai, dan mengakibatkan stress. Menurut Pe et al. regulasi emosi penting untuk mengurangi dampak-dampak negatif yang muncul pada kehidupan psikososial pada mahasiswa karena berperan penting atau sebagai kunci dalam menjaga sebuah kesehatan fungsi emosional. Pada fokusnya yaitu

---

<sup>57</sup> Dinar Saputra, "Penerapan Art Therapy untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologis", Jurnal Ilmu Psikologi, Vol.10 No.1 (2019), Hlm.26-40

<sup>58</sup> Anisa Maulidina, "Perancangan Media Interaktif *Art Therapy* Sebagai Metode Regulasi Emosi", Vol. 7, No.2 (2020)

bagaimana individu mengatur emosi mereka, bukan malah sebaliknya (regulasi oleh emosi).<sup>59</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>59</sup> Ferdi Fauzi, Aura Syafa Fitriani, Atila Sanggerti, Febby Ineza R, M. Abiyu, "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran", Jurnal Riset Psikologi, vol. 7, No.1 (2024). Hlm.19-27

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen kuantitatif dimana penelitian ini diperlukan adanya *treatment* sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada sebuah perlakuan. Dengan demikian metode penelitian *quasi* eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>60</sup> Penelitian ini akan menggunakan metode *quasi eksperimen* desain *One Group Pretest – Posttest*. *Quasi eksperimen* sendiri adalah sebuah metode untuk menguji hipotesis atau mengevaluasi efek suatu variabel independent pada variabel dependen tanpa menggunakan randomisasi penuh. Menurut Christensen, desain *One Group Pretest- Posttest* bisa disebut sebagai *before-after design*, pada desain ini di awal penelitian akan dilakukan sebuah pengukuran terhadap vt yang dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap vt dengan alat ukur yang sama.<sup>61</sup>

Menurut Sugiyono dalam bukunya, *One Group Pretest- Posttest*, jika pada desain tidak ada *Pre-test* maka pada penelitian ini terdapat *Pre-test*, sebelum mendapatkan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan

---

<sup>60</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). Hlm. 72.

<sup>61</sup> Liche Seniati, Psikologi Eksperimen (Jakarta: PT Indeks). Hlm. 118

sebelum diberikan perlakuan. Karena hal ini sangat memungkinkan mereka untuk membuktikan hubungan sebab dan akibat dengan sebuah variabel independent. Pada umumnya penelitian eksperimen membandingkan efek pada kelompok eksperimen melalui metode *quasi eksperimen* dengan desain *One Group Pretest- Posttest*. Adapun desain ini digambarkan seperti dibawah:<sup>62</sup>

**$O_1 \times O_2$**

$O_1$  = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$  = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Alasan peneliti mengambil *One Group Pretest- Posttest*, dikarenakan peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh terhadap pemberian treatment yang telah diberikan dan dilihat dari hasil *pretest-posttest*.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Populasi adalah suatu wilayah generasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>63</sup>

<sup>62</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). Hlm. 74

<sup>63</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). Hlm. 80.

Adapun pada penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 2022 dengan total keseluruhan 490 mahasiswa.<sup>64</sup>

#### **b. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>65</sup> Pada penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* yang dimana pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah yang akan diteliti.<sup>66</sup> *One Group Pretest-Posttest* yaitu teknik penentuan sebelum dan sesudah desain. Sehingga sampel yang diambil harus benar-benar mampu mewakili. kriteria sampel pada penelitian ini, yaitu:

- 1) Mahasiswa/i Fakultas Dakwah.
- 2) Usia 18-25 tahun.
- 3) Angkatan 2022.
- 4) Mahasiswa yang bersedia mengikuti treatment atau terapi.
- 5) Memiliki skor regulasi emosi dengan kategori sedang.
- 6) Belum pernah mengikuti treatment *art therapy*.
- 7) Subjek berjumlah 6 orang bersedia mengikuti penelitian awal hingga akhir.

---

<sup>64</sup> Pak Dhimas, Diwawancara Oleh Penulis, Jember, 17 Maret 2024.

<sup>65</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). Hlm. 81.

<sup>66</sup> *Ibid.*

## C. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

### a. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner atau angket sebagai sebagai pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis.<sup>67</sup> Dengan menggunakan responden angkatan 2022 Fakultas Dakwah tetapi dengan kriteria bersedia mengikuti *treatment* yang diberikan. Sebelum memberikan *treatment* akan diberikan *pretes* atau pertanyaan sebelum *treatment* dimulai. Selanjutnya, sesudah *treatment* diberikan maka akan diberikan *posttest*. Metode kuesioner ini akan diberikan kepada responden berupa angket tertulis dan tertutup yang berisi pertanyaan melalui *google form*.

Teknik pengumpulan data peneliti menggunakan skala regulasi emosi. Adapun *blue print* skala regulasi emosi yang telah digunakan oleh peneliti adalah *bule print* adaptasi dimana adaptasi *blue print* adalah sebuah cara untuk menentukan seperti apa kondisi psikis setiap orang.

Adapun *blue print* skala regulasi emosi sebagai berikut.<sup>68</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>67</sup> Arikunto Suharsimi, "Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik", Jakarta (2006)

<sup>68</sup> Rusmala dewi, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR", Jurnal Pendidikan dan Psikologi Hartati, Vol. 16. No.2, (2020)

**Tabel 3. 1**  
**Skala Regulasi Emosi**

| Aspek-Aspek                   | Indikator   | Nomor Item        |                     | Jumlah    |
|-------------------------------|---|-------------------|---------------------|-----------|
|                               |   | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |           |
| <i>Emotions Monitoring</i>    | Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul  | 1,2,3,4,          | 5,6,7,8             | 8         |
| <i>Emotions evaluating</i>    | Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional. | 9,10,11,12        | 13,14,15,16         | 8         |
| <i>Emotions modifications</i> | Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa). | 17,18,19,20       | 21,22,23,24         | 8         |
| <b>Jumlah total item</b>      |   | <b>12</b>         | <b>12</b>           | <b>24</b> |

Pada penelitian ini ada empat opsi jawaban, responden diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dialami.

Adapun pilihan jawaban meliputi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penelitian ini dibagi menjadi dua kategori pernyataan yang terdiri dari *Favourable* dan *Unfavourable*.

**Tabel 3. 2**  
**Kriteria Penilaian**

| Kategori Jawaban          | Nilai             |                     |
|---------------------------|-------------------|---------------------|
|                           | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |
| Sangat Setuju (SS)        | 4                 | 1                   |
| Setuju (S)                | 3                 | 2                   |
| Tidak Setuju (TS)         | 2                 | 3                   |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1                 | 4                   |

**b. Uji Validitas**

Untuk mengukur apa yang peneliti ingin untuk diuji, peneliti memerlukan sebuah alat ukur pada kuesioner. Pada instrument ini sangat penting untuk dilakukan uji coba agar kuesioner yang digunakan dinyatakan valid. Semua item dalam kuesioner, yang memiliki validitas akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Peneliti akan menguji kuesioner menggunakan alat bantu perangkat SPSS. Instrumen yang valid harus dapat mengukur apa yang sebenarnya diukur agar dianggap valid. Untuk melihat validitas *instrument* penelitian maka, penelitian melangsungkan uji coba instrument kepada mahasiswa non Fakultas Dakwah namun tetap sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan.

Setelah uji validitas dilakukan, maka selanjutnya akan ada uji realibilitas. Perhitungan ini akan menggunakan metode *Alpha Cronbach*.

Perhitungan kuesioner ini dapat dilakukan oleh peneliti dengan mengkonsultasikan dari koefisien yang reliabilitas hitung pada nilai-nilai standar reliabilitas. Adapun menurut Ghazali jika nilai pada standar reliabilitas lebih besar atau sama dengan 0,6 maka kuesioner tersebut dianggap reliabel<sup>69</sup>

**Tabel 3. 3**  
**Validitas Regulasi Emosi**

| Item | R hitung | Sig > 0.05 | R tabel 5% | Keputusan   |
|------|----------|------------|------------|-------------|
| Y1   | 0.325    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y2   | 0.324    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y3   | 0.469    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y4   | 0.434    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y5   | 0.511    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y6   | 0.343    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y7   | 0.253    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y8   | 0.296    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y9   | 0.528    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y10  | 0.469    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y11  | 0.314    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y12  | 0.204    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y13  | 0.471    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y14  | 0.438    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y15  | 0.130    | <          |            | TIDAK VALID |
| Y16  | 0.003    | <          |            | TIDAK VALID |
| Y17  | 0.440    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y18  | 0.557    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y19  | 0.226    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y20  | 0.378    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y21  | 0.517    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y22  | 0.310    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y23  | 0.555    | >          | 0.1927     | VALID       |
| Y24  | 0.406    | >          | 0.1927     | VALID       |

<sup>69</sup> Ghazali, Imam. 2005. Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS. Semarang: Badan Penerbit UNDIP

Validitas *instrument* pada penelitian ini dievaluasi dengan memakai uji validitas. Peneliti melakukan uji coba pada 30 mahasiswa sebagai batas minimum uji coba pada instrument, yang dimana 30 mahasiswa ini tergolong luar Fakultas Dakwah. Setelah dilakukan uji validitas terdapat 22 item valid pada variabel regulasi emosi. berikut merupakan tabel *blue print* setelah dilakukan uji validitas.

**Tabel 3. 4**  
**Blue print Regulasi Emosi setelah uji validitas**

| Aspek-Aspek                | Indikator  | Nomor Item        |                     | Jumlah |
|----------------------------|--|-------------------|---------------------|--------|
|                            |  | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |        |
| <i>Emotions Monitoring</i> | Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul   | 1,2,3,4,          | 5,6,7,8             | 8      |
| <i>Emotions evaluating</i> | Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional | 9,10,11,12        | 13,14               | 6      |

|                               |   |             |             |           |
|-------------------------------|---|-------------|-------------|-----------|
| <i>Emotions modifications</i> | Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa). | 17,18,19,20 | 21,22,23,24 | 8         |
| <b>Jumlah total item</b>      |   | <b>12</b>   | <b>10</b>   | <b>22</b> |

### c. Realibilitas

Hasil uji realibilitas variabel regulasi emosi, data menyatakan nilai *Alpha Cronbach* untuk masing-masing variabel lebih dari 0,6. berikut hasil uji reliabilitas.

**Tabel 3.5**  
**Uji Realibilitas**

| Variabel       | <i>Cronbach Alpha</i> | Nilai batas    | Keterangan |
|----------------|-----------------------|----------------|------------|
| Regulasi Emosi | 0,748                 | Lebih dari 0,6 | Reliabel   |

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa nilai *cronbach alpha* dari variabel regulasi emosi adalah 0,748. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai *cronbach alpha* pada variabel regulasi emosi lebih dari 0,6 yang artinya variabel pada kuesioner dianggap telah reliabel.

#### d. Pelaksanaan Eksperimen

*Art therapy* disini adalah sebuah pendekatan untuk meregulasikan emosi melalui sebuah kegiatan seni. Penelitian ini akan melibatkan sebagai aktivitas seperti menggambar, mewarnai, atau membuat sebuah kolase di alat tulis yang tersedia. Dalam pelaksanaan eksperimen ini nantinya akan dilakukan secara *online*. Penting untuk diingat bahwa sebuah terapi seni *online* atau virtual tidak bergantung pada metode pembuatan seni digital. Meskipun mampu mencakup media dan aktivitas berbasis digital, hal ini dapat mencakup banyak materi seni tradisional dan non-tradisional yang digunakan oleh terapis seni dalam psikoterapi tatap muka atau secara langsung.<sup>70</sup> Dalam pelaksanaan eksperimen ini nantinya akan ada 1 sesi dengan 5 tahap yang akan di terapkan saat eksperimen itu dimulai.

Menurut Wuryani, terapi menggambar mampu memberikan makna jika dihubungkan dengan individu yang terluka, mengasingkan diri, tidak dapat mengungkapkan pikiran kepada orang lain, perasaan kepada orang lain, dan perasaan kecewa. Edwerds, menjelaskan bahwa *art therapy* tidak memiliki sebuah prosedur yang khusus dalam pelaksanaannya. Namun secara khusus dan secara umumnya ada tiga macam tahapan yang banyak digunakan dalam *art therapy*, yaitu:<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> Michelle Winkel, “*Virtual Art Therapy*”, (2022)

<sup>71</sup> Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi, “Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja”, *Jurnal Ilmia Indonesia*, Vol. 6. No. 10 (2021)

- 1) Pada awalnya mengarahkan fokus objek, subjek membuat gambar yang mampu untuk merepresentasikan perasaan atau peristiwa pada tahap pertama dan representasi gambar oleh terapis. Pada tahap pertama terapis menjelaskan atau memberikan sedikit materi mengenai hubungan peristiwa atau perasaan subjek. Tugas subjek pada tahap ini memikirkan dan merasakan topik serta kejadian yang diberikan oleh terapis.
- 2) Tahap kedua, terapis melakukan sebuah observasi terhadap proses gambaran dari subjek dan memberikan sebuah dukungan serta *reinforcement* atas usaha subjek.
- 3) Pada tahap ketiga, terapis memperhatikan arti atau makna kreasi klien dengan memperhatikan emosi pada gambar melalui ide gambar, penggunaan warna, proporsi, tekanan, dan desain secara keseluruhan serta asosiasi bebas verbal klien. Pada tahapan ini jika waktu masih mencukupi, terapis bisa menggali lebih lanjut tentang simbol atau gambar yang ada maupun yang tidak ada dalam kreasi klien. Proses tersebut lalu disempurnakan dengan kerja sama dengan terapis, subjek, dan profesi lain untuk memproses secara verbal dan menggunakannya untuk membantu subjek menyadari dan memahami dirinya.

Menurut *American Art Therapy Association*, adalah sebuah proses penyembuhan karya seni terutama pada karya seni menggambar. Adapun

*art therapy* untuk regulasi emosi secara online biasanya meliputi beberapa tahap, yaitu:

- 1) Pengenalan: Untuk saling mengenal antara terapis dengan peserta agar memudahkan saat berkomunikasi selama *treatment* dilakukan.
- 2) Penyiapan Materi: Membantu peserta untuk memahami dengan jelas tentang materi yang berkaitan dengan *treatment*
- 3) Aktivitas menggambar: Bertujuan untuk membantu peserta dalam mengekspresikan, menyalurkan emosi secara perlahan dengan mengikuti coretan yang mereka lakukan.
- 4) Refleksi: Untuk merenungkan kembali apa yang sudah terjadi dan apa yang sudah dilakukan untuk mengungkapkan pendapat dan sebuah apresiasi yang pada proses belajar yang telah selesai dilakukan.
- 5) Penutup: Diskusi ini bertujuan untuk pertukaran pikiran antara peserta dengan terapis tentang *treatment* yang berlangsung. Proses evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses berjalannya *treatment* yang telah dilakukan sesuai dengan yang diterapkan dan juga bagaimana proses ini berjalan dengan penuh manfaat untuk peserta yang mengikuti *treatment* ini.

Studi yang dipublikasikan pada *Jurnal Of The American Art Therapy Association* menunjukkan bahwa 45 menit melakukan sebuah terapi seni menggambar mampu untuk menurunkan kadar hormon stress kortisol pada individu yang sudah tergolong dewasa. Dalam jurnal ini,

para partisipan dalam penelitian mengatakan, pengalaman tersebut memberikan dampak positif dan membuat mereka ingin membuat lebih banyak menggambar atau karya seni untuk mengekspresikan.<sup>72</sup>

Sehubungan dengan tujuan, terapis seni terutama mengumpulkan informasi untuk merumuskan pengobatan bukan untuk diagnosis banding. Seiring dengan upaya untuk menentukan kekuatan peserta dan area masalah, terapis seni menggambar menggunakan penilaian untuk mengamati reaksi klien terhadap media seni yang sudah peserta lakukan, untuk menemukan cara yang digunakan klien berusaha menyelesaikan tugas seni, dan upaya untuk menemukan cara yang digunakan klien berusaha menyelesaikan tugas seni, dan untuk menentukan kesesuaian klien secara keseluruhan. Berkenan dengan proses, seorang terapis umumnya menawarkan berbagai pilihan media dan meminta klien menyelesaikan serangkaian tiga hingga lima karya seni. Biasanya arahan untuk karya seninya bervariasi dari yang sangat terstruktur seperti “gambar keluargamu”. Secara keseluruhannya prosedur ini mampu memberikan banyak hal untuk dipertimbangkan oleh terapis.<sup>73</sup>

Pelaksanaan eksperimen yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap penelitian *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022, menggunakan acuan modul yang sudah dibuat oleh peneliti tervalidasi dan di uji coba

---

<sup>72</sup> American Art therapy Association, “What Is Art Therapy? American Art Therapy, 1-2 (2013)

<sup>73</sup> Cathya A. Malchiodi, “Handbook Of Art Therapy”, (2003)

dengan catatan modul layak untuk dilanjutkan sebagai acuan terapi tetapi dengan catatan revisi yang harus dilakukan oleh peneliti. Peneliti membuat membuat modul secara langsung dan telah dilakukan validasi langsung dengan terapis ibu Agnes Novita AP, S.Psi, CTC, CMNLP pada tanggal 25 juli 2024. Pada penelitian lapangan yang dilakukan oleh peneliti, ada beberapa sesi untuk menunjang berjalannya *online art therapy* dan waktu yang telah tervalidasi pada modul penelitian adalah 02 jam 20menit dan ada beberapa sesi yang telah digunakan.

Berikut adalah beberapa sesi yang telah dilakukan oleh peneliti saat *online art therapy*:

- 1) Sesi pertama, dengan waktu 5-15 menit. Sesi pengenalan yang bertujuan untuk saling mengenal antara terapis dengan peserta agar mudah saat berkomunikasi atau saat berdiskusi selama *treatment* dilakukan.
- 2) Sesi kedua, waktu 15-30 menit. Dalam sesi kedua ini adalah penyampaian materi terkait *art therapy* dan regulasi emosi. Bertujuan agar peserta dapat memahami dengan jelas tentang materi yang berkaitan dengan *treatment*.
- 3) Sesi ketiga, waktu 10 menit. Sesi ketiga ini memasuki tahapan menggambar atau mulainya tahapan *online art therapy*. Pada proses ini bertujuan membantu peserta untuk mengekspresikan dan menyalurkan emosinya secara perlahan dengan mengikuti coretan,-coretan yang mereka lakukan. Tahapan selanjutnya, menggambar

jangkar diri dan tahapan kedua memiliki waktu yang sama 10 menit, mempunyai tujuan untuk mengetahui simbol diri atau penguat diri.

- 4) Sesi keempat, mempunyai waktu 30-60 menit. Sesi keempat adalah refleksi, yang bertujuan merenungkan kembali apa yang sudah terjadi, apa yang sudah dilakukan, untuk mengungkapkan sebuah pendapat, dan apresiasi saat proses yang telah selesai dan sedang berlangsung.
- 5) Sesi kelima, waktu 15 menit. Sesi kelima ini adalah sesi terakhir pada sesi *treatment* ini. Sesi kelima ini adalah penutup, bertujuan untuk pertukaran pikiran antara peserta dan terapis tentang *treatment* yang berlangsung saat itu juga.

Penelitian ini akan menggunakan *zoom meeting* karena sesuai dengan penelitian *online art therapy* dimana penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 24 september 2024.

#### **D. Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan sebuah teknik yang diarahkan untuk mendapat jawaban dari rumusan masalah atau hipotesis yang telah dirumuskan.<sup>74</sup> Pada analisis data menggunakan sumber data yaitu subjek yang digunakan untuk memperoleh data yang di gunakan dalam sebuah penelitian ini merupakan data primer dan skunder. Sumber data primer adalah sumber yang diperoleh dari sumber asli yang tidak melalui perantara

---

<sup>74</sup> Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: ALFABETA). Hlm. 285.

dan di dapat dengan menggunakan kuisioner yang akan menjadi data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i angkatan 2022 Fakultas Dakwah yang merupakan subjek penelitian.

Sedangkan data sekunder yang merupakan data yang di hasilkan dari luar data primer, seperti wawancara untuk menunjang kelengkapan informasi bagi peneliti dan penelitian ini.

## 1. Teknik Analisis

### 1) Uji Pengaruh

Seorang ahli statistik yang bernama Ronald Fisher, uji pengaruh merupakan metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah ada sebuah pengaruh atau hubungan yang signifikan secara statistik dalam dua variabel. Adapun tujuan dari uji ini adalah untuk menilai apakah variabel independent memiliki pengaruh dengan variabel dependen dalam suatu penelitian.<sup>75</sup> Dalam konteks ini, uji pengaruh dilakukan melalui teknik uji pengaruh *Wilcoxon Signed Ranks Tets*, adapun teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah uji yang bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan antara dua sampel atau kelompok data yang berpasangan karena diberikan perlakuan yang berbeda dan data tersebut berdistribudi normal setelah di uji normalitas. Uji pengaruh ini dilakukan untuk menentukan apakah terdapat sebuah pengaruh antara *art therapy* dengan meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri

---

<sup>75</sup> Liche Seniati, Psikologi Eksperimen (Jakarta: PT Indeks). Hlm. 119

Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penelitian ini juga menggunakan metode *quasi* eksperimen kuantitatif *One Group Pretest – Posttest*. Dalam uji pengaruh ini ada tahap yang akan dilakukan, yaitu mengetahui perbedaan pengisian kuesioner dari *pretest* dan *posttes* oleh kelompok eksperimen dan yang selanjutnya untuk melihat presentase atau seberapa besar efektivitas layanan kelompok dengan melalui *treatmen art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pengambilan keputusan pada uji pengaruh ini yang pertama jika  $Sig > 0,05$  maka  $H_0$  diterima tidak ada pengaruh. Sebaliknya, jika data  $Sig < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan terdapat perbedaan.

## 2. Uji prasyarat

Uji prasyarat adalah diartikan sebagai pemenuhan syarat sebelum dilakukan analisis yang akan digunakan untuk menentukan jenis analisis dalam melakukan uji pengaruh. Adapaun beberapa uji yang akan dijadikan sebagai syarat wajib untuk melakukan pengujian pengaruh adalah sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah suatu data mengikuti sebuah distribusi normal. Hal ini mempunyai relevansi penting untuk menentukan sebuah data apakah berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* karena data yang digunakan oleh peneliti kurang dari 50

responden. Uji normalitas *Shapiro Wilk* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel yang kecil digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel.<sup>76</sup> Pada uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* melalui SPSS versi 25. Adapun pengambilan keputusan pada uji normalitas *Shapiro Wilk*, yaitu:

- Jika nilai Sig > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- Jika nilai Sig < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu pengujian yang dilakukan untuk mengetahui bahwa ada dua atau lebih kelompok data sampel yang berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen).<sup>77</sup> Pada uji homogenitas ini menggunakan *oneway anova* melalui SPSS 25. Berikut adalah pengambilan keputusan uji homogenitas.

- Jika nilai Sig > 0,05 maka distribusi data homogen.
- Jika nilai Sig > 0,05 maka distribusi data tidak homogen.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>76</sup> Linda Rosalina, S,Ked.,M.Biomed, Rahmi Oktarina, S.Pd., M.Pd.T. Dkk, Buku Ajar Sttistika, (CV. Muharika Rumah Ilmiah: Padang). Hlm.61-62

<sup>77</sup> Dr.dr.Linda Rosalina, S,Ked.,M.Biomed, Rahmi Oktarina, S.Pd., M.Pd.T. Dkk, Buku Ajar Sttistika, (CV. Muharika Rumah Ilmiah: Padang). Hlm.61-62

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Objek Penelitian

##### 1. Sejarah singkat UIN KH.Achmad Siddiq Jember

Berdirinya perguruan tinggi ini didasarkan pada dorongan masyarakat agar adanya perguruan tinggi Islam di Jember yang kemudian para tokoh dan alim ulama Jember mengambil langkah lanjutan yakni, tepat tanggal 30 September 1964 Ulama Nahdlatul Ulama (NU) melakukan konferensi yang diketuai oleh KH. Sholeh Syakir dan memberikan keputusan untuk didirikannya perguruan tinggi Islam di Jember. Menindaklanjuti hal tersebut, terbentuklah panitia pendiri diantaranya ada KH. Achmad Siddiq, H. Shodiq Machmud, SH., Muljadi, Abd. Chalim Muchammad, SH., Drs. Adji Surjadi dan Maqsun Arr., BA.

Resmi berdiri pada tahun 1965 dengan nama Institut Agama Islam Djember (IAID) dengan fakultas yang pertama adalah fakultas Tarbiyah. Kemudian, pada tahun 1966 IAID dinegerikan menjadi fakultas Tarbiyah IAIN “Sunan Ampel” Jember mengacu pada surat keputusan Menteri Agama RI No. 4/1966. Setelah berjalan sekitar 30 tahun, pada tahun 1997 fakultas Tarbiyah IAIN “Sunan Ampel” Jember beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) mengacu pada keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 1997.

Tahun 2014 STAIN beralih status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) mengacu pada keputusan Presiden (Keppres) Nomor 142 tahun 2014 setelah melalui proses pengajuan yang panjang. Kemudian baru-baru ini, tepatnya pada tanggal 11 Mei 2021 IAIN Jember resmi beralih status menjadi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember berpacu pada peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2021. Terhitung hingga saat ini UIN KHAS memiliki lima fakultas dan 27 program studi pada jenjang strata 1 (S1), 8 program studi pada jenjang strata 2 (S2) dan 3 program studi pada jenjang strata 3 (S3).<sup>83</sup> Kemudian salah satu fakultas yang menjadi fokus lokasi penelitian adalah Fakultas Dakwah.

## 2. Visi Misi

### a. Visi Misi UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Visi: Menjadi Perguruan Tinggi Islam terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 dengan kedalaman ilmu berbasis kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

### b. Misi UIN KH. Achmad Siddiq Jember

- 1) Memadukan dan mengembangkan studi keislaman, keilmuan, dan keindonesiaan berbasis kearifan lokal dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran.
- 2) Meningkatkan kualitas penelitian untuk melahirkan orisinalitas ilmu yang bermanfaat bagi kepentingan akademik dan kemanusiaan.

- 3) Meningkatkan kemitraan Universitas dan masyarakat dalam pengembangan ilmu dan agama untuk kesejahteraan masyarakat.
- 4) Menggali dan menerapkan nilai kearifan lokal untuk mewujudkan masyarakat berkeadaban.
- 5) Mengembangkan kerja sama dengan berbagai pihak dalam skala regional, nasional, internasional untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.<sup>78</sup>

### 3. Fakultas Dakwah

#### 1) Visi Fakultas Dakwah

Menjadi pusat pendidikan tinggi ilmu dakwah terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 berbasis kedalaman ilmu dan kearifan local untuk kemanusiaan dan peradaban.

#### 2) Misi Fakultas Dakwah

- a) Melaksanakan Pendidikan ilmu dakwah yang kompetitif dan bermutu untuk mencetak da'i profesional.
- b) Mengembangkan riset ilmu dakwah yang unggul untuk memecahkan persoalan kemanusiaan.
- c) Menyelenggarakan program pengabdian untuk menciptakan masyarakat yang adil berkeadaban.
- d) Memperluas skala jalinan dan kerja sama untuk memajukan dan memperkuat terselenggaranya pendidikan.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Web Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember, diakses pada 10 Juli 2024, <https://uinkhas.ac.id/>

<sup>79</sup> *Ibid.*

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi subjek penelitian

#### a. Berdasarkan mahasiswa/i Fakultas Dakwah angkatan 2022

Penelitian ini mengacu pada mahasiswa atau mahasiswi pada Fakultas Dakwah angkatan 2022 dan yang berusia 18-25. Peneliti mengambil responden berusia 18-25 karena pada umur 18-25 mempunyai permasalahan yang secara umum tergolong pada mahasiswa dewasa awal yang berkaitan dengan peran dan mempunyai tanggung jawab yang baru dalam menginjak dewasa awal. Pada penelitian ini juga ditemukan mengenai beberapa mahasiswa Fakultas Dakwah yang mempunyai kendala dalam regulasi emosi maka dari situ peneliti mencoba menjadikan sasaran sebagai responden untuk penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti yang mengikuti penelitian awal hingga akhir terdapat responden yang terdapat tiga mahasiswa berusia 20th, terdapat dua mahasiswa berusia 21th, dan terdapat satu mahasiswa yang berusia 19th. Responden yang mengikuti proses penelitian hingga selesai adalah mahasiswa perempuan.

#### b. Mahasiswa yang bersedia mengikuti proses penelitian

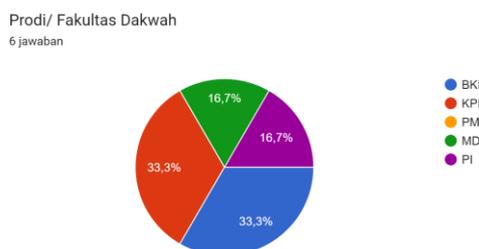
Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen yang dimana memerlukan responden untuk mengikuti *treatment* yang nantinya *treatment* ini digunakan untuk membantu menyalurkan regulasi emosi yang ada pada diri responden. Secara umum tujuan dari penelitian eksperimen adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan sebab

akibat pada perlakuan dengan efeknya, mampu untuk memprediksi suatu efek perlakuan pada variabel yang telah diamati. Pada penelitian ini menggunakan acuan subjek mahasiswa aktif Fakultas Dakwah angkatan 2022 yang berjumlah 490, karena pada penelitian ini memiliki kriteria maka yang mampu mengikuti penelitian awal hingga akhir mengambil 6 mahasiswa yang dapat mengikuti penelitian mulai dari pengisian *pretes*, pemberian *treatment* atau sesi *online art therapy*, dan pengisian *postest*.

Penelitian ini terdapat 6 responden yang mengikuti *treatment art therapy* dan mengisi *pretest-postest*. Pada data diatas adalah responden yang mengikuti sesi *treatment art therapy* dan responden juga bersedia mengisi link *pretes-postest*, bersedia mengikuti sesi *treatment online art therapy*. 6 responden tersebut yang berinisial Ni, Pu, Ta, Er, Qu, dan Na responden berasal dari mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 dan umurnya tergolong dengan kriteria penelitian saat ini.

Subjek penelitian mengambil dari angkatan 2022 Fakultas Dakwah, dimana subjek Fakultas Dakwah angkatan 2022 pada tahun ini menginjak semester 5 atau semester ganjil. Adapun diagram yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa subjek memiliki prodi yang berbeda.

**Gambar 4. 1**  
**Diagram Prodi Responden**



Gambar di atas adalah diagram prodi subjek yang mengikuti penelitian awal hingga akhir. Terdapat dua subjek dari prodi BKI yang berinisial NI dan Qu, satu subjek yang berinisial Na dari prodi PI, satu subjek berinisial Ta MD, dan dua subjek berinisial Pu dan Er dari prodi KPI.

c. Gejala yang dialami subjek

Subjek merasa khawatir akan berkelanjutan kehidupannya yang semakin bertambah usia, tetapi belum bisa atau belum secara matang mampu meregulasikan emosi yang ada pada diri subjek. Beberapa macam masalah regulasi emosi yang dipendam oleh subjek karena banyaknya tuntutan, ketidaksesuaian lingkungan sekitar, masalah ekonomi, dan yang paling banyak yang dialami oleh masing-masing subjek adalah masalah keluarga dan lingkungan sekitar yang tidak sesuai. Hal tersebut semakin jelas kekhawatiran mereka atas dirinya yang belum mampu meregulasikan emosi akan rentan mengalami kesulitan mengatasi masalah yang akan datang untuk kedepannya dan mereka takut jika gangguan mental dan fisik terganggu.

## C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Instrumen Penelitian

#### a. Deskripsi Kategori

Nilai ini digunakan untuk menghitung pengkategorian pada masing-masing variabel berdasarkan dari subjek penelitiannya. Berikut adalah rumus yang digunakan sebagai acuan untuk pengkategorisasi.

**Tabel 4. 1**  
**Deviasi Statistik**

|                    | N | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|---|---------|---------|-------|----------------|
| Pre                | 6 | 55      | 65      | 60.67 | 4.227          |
| Post               | 6 | 60      | 67      | 63.00 | 3.098          |
| Valid N (listwise) | 6 |         |         |       |                |

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan 6 sampel, berikut adalah hasil statistik deskriptif. Data yang dikelola sebanyak 6 data, dari nilai *pretes* memiliki nilai minimum 55, nilai maksimum 65, nilai rata-rata atau mean mempunyai nilai 60.67 dan memiliki standar *deviation* 4.227. pada baris kedua *postest* memiliki nilai minimum 60, memiliki nilai maksimum 67, nilai rata-rata atau mean 63.00, dan memiliki nilai standar *deviation* 3.098. Setelah mengetahui nilai rata-rata atau mean dan nilai standar *deviation* pada *pretes-postest* regulasi emosi, nilai ini dapat digunakan untuk melihat pengkategorian pada variabel

regulasi emosi berdasarkan subjek penelitian, berikut rumus yang digunakan sebagai panduan untuk kategorisasi:

**Tabel 4. 2**  
**Tabel Klasifikasi**

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$           |
| Sedang | $M - 1SD < X < M + 1SD$ |
| Tinggi | $M + 1SD < X$           |

Keterangan:

M : nilai rata-rata atau mean

SD : standar deviasi

Dibawah ini merupakan hasil dari pengkategorisasi tingkatan pada variabel Regulasi Emosi:

**Tabel 4. 3**  
**Hasil Uji Kategorisasi *Pretest***

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 2         | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | Sedang | 3         | 50.0    | 50.0          | 83.3               |
|       | Tinggi | 1         | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
|       | Total  | 6         | 100.0   | 100.0         |                    |

Data tabel uji kategorisasi *pretes* dapat diketahui bahwa terdapat 2 mahasiswa dari 6 mahasiswa yang berkategori rendah dengan presentase 33,3% , terdapat 3 mahasiswa yang berkategori sedang dan mempunyai nilai presentase 50,0% dan terdapat 1 mahasiswa yang berkategori tinggi dan mempunyai nilai presentase 16,7%.

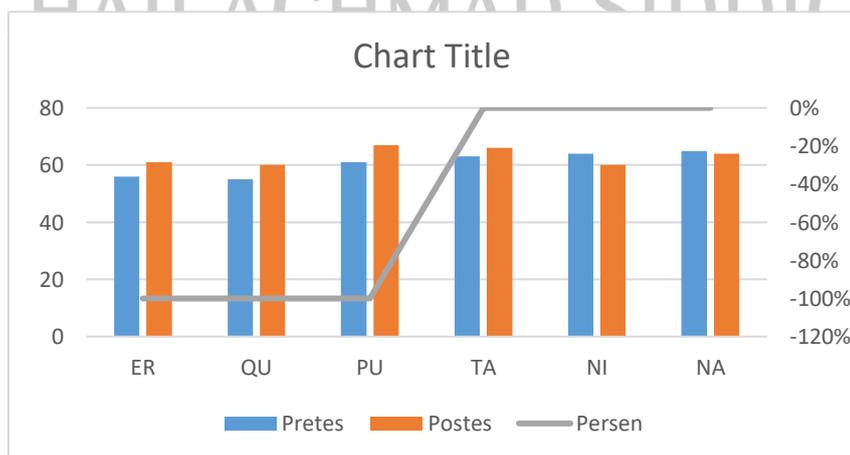
Hasil uji kategorisasi terdapat nilai masing-masing subjek. Pada hasil masing-masing individu subjek yang berinisial Er memiliki skor nilai 56 termasuk dalam kategori rendah, subjek berinisial Qu memiliki skor nilai 55 termasuk dalam kategori rendah, subjek Pu memiliki skor nilai 61 termasuk kategori sedang, subjek Ta memiliki skor nilai 63 tergolong sedang, subjek Ni 64 sedang, dan Na tergolong tinggi memiliki skor nilai 65.

**Tabel 4. 4**  
**Hasil Uji Kategorisasi *Postest***

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sedang | 5         | 83.3    | 83.3          | 83.3               |
|       | Tinggi | 1         | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
| Total |        | 6         | 100.0   | 100.0         |                    |

Berdasarkan tabel hasil uji kategorisasi *postest* dapat diketahui bahwa 5 mahasiswa yang berkategori sedang mempunyai nilai presentase 83,3%, terdapat 1 mahasiswa yang memiliki kategori tinggi dan mempunyai nilai presentase 16,7%.

**Tabel 4. 5**  
**Analisis Trend *Before After***



Hasil uji kategorisasi *posttest* juga memiliki nilai persubjek, berikut adalah hasil *posttest* setiap individu. Qu memiliki nilai kategori *posttest* 60 dengan kategori sedang, Ni memiliki nilai 60 kategori sedang, Ta memiliki nilai 66 memiliki kategori nilai sedang, Er memiliki nilai 61 dengan kategori sedang, Na memiliki nilai 64 dengan kategori sedang, dan Pu memiliki nilai 67 dengan kategori tinggi.

Dilihat pada masing-masing hasil uji kategorisasi *pretest-posttest* beberapa dari mereka mengalami perubahan hasil dan memiliki gejala masing-masing. Mulai dari subjek Pu bahwa ia memiliki hasil yang menunjukkan kategori sedang dan meningkat ke kategori tinggi, subjek Pu merasa merasa tidak mampu untuk melakukan atau menerapkan regulasi emosi yang baik pada dirinya dikarenakan banyaknya tekanan dari keluarga termasuk orangtua dan ia merasa untuk meregulasikan emosi membutuhkan dorongan dari lingkungan sekitar termasuk keluarga. Pada sesi ini subjek Pu merasa teknik yang pantas untuk dirinya belajar meregulasikan emosinya secara perlahan. Subjek dengan inisial nama Na dari hasil pertama menunjukkan kategori tinggi tetapi pada saat selesai pemberian *treatment* mempunyai hasil yang berkategori sedang.

Hasil yang telah didapatkan Na bisa dilihat jika Na mengalami regulasi yang tinggi, menurut Na memang dari kurun waktu kurang lebih 1 bulan ia mengalami problem dengan kedua orangtua dan

teman sekamarnya. Bahkan saat melakukan sesi *treatment* ia mengatakan bahwa menurutnya *treatment* ini kurang cocok untuk Na jika waktu sesi *treatment* terlalu singkat, karena itu ia merasa belum cukup puas saat menuangkan apa yang telah ia alami di sesi *treatment* tersebut.<sup>80</sup>

Subjek Ta dan Ni memiliki hasil kategori sedang sebelum dan sesudah. Dari hasil tersebut menurut subjek Ta dan Ni memiliki pendapat yang hampir sama, mereka merasa menjadi orang yang memendam semua apa yang telah terjadi dalam dirinya, mereka juga merasakan hal yang sama dimana mereka saling memukul dan nangis saat mereka merasa dalam dirinya tidak baik-baik saja karena tekanan dari beberapa orang yang ada di dekatnya. Mereka juga merasa kesulitan untuk mencoba meregulasikan emosi karena bagi mereka jika mereka merasa dirinya tidak baik-baik saja mereka tidak ingin terlihat orang lain dan mereka berusaha diam jika masalah yang dihadapi tidak begitu fatal.

*Treatment* yang sudah mereka ikuti awal hingga akhir mereka merasa kurang lega dan kurang nyaman, karena mereka berdua lebih nyaman dan lebih lega jika mereka menangis, berbicara sendiri, dan memukul diri sendiri. Mereka juga memberi pendapat kenapa tidak nyaman dengan adanya *online art therapy*, dikarenakan mereka tidak

---

<sup>80</sup> Wawancara Dengan Subjek Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 01-04 November 2024

ada konteks langsung secara langsung dengan terapis dan merasa kurang puas dengan apa yang mereka lakukan, karena dengan jangkauan yang jauh tidak terlihat keseluruhan saat sesi *treatment*.<sup>81</sup>

Subjek terakhir yang memiliki nilai rendah ke sedang adalah Er dan Qu, dimana mereka memiliki nilai rendah dan sesudah mengikuti *treatment* ini mereka merasa lebih baik dari yang sebelumnya. Sebelumnya mereka memiliki masalah berat, Er ia ditinggal sang kakek yang sudah tinggal bersama sejak kecil dan harus ditinggal orang tua pergi merantau. Sedangkan Qu merasakan bahwa dirinya sedang dikelilingi oleh orang-orang *toxic* dan masalah yang berturut-turut datang sehingga ia merasa pikirannya sedang tidak fokus untuk sehari-hari. Mereka melewati masalah dengan sendiri dan merasa berat saat ia sendiri, untuk menutupi masalah yang ada mereka mengikuti kegiatan lapangan dalam naungan organisasi. Tetapi jika kegiatan itu tidak ada jadwal atau sudah selesai mereka meluapkan emosi negatifnya dengan cara yang hampir sama. Er dengan menangis sendiri, tidak ingin ditanya oleh orang lain, dan menulis masalahnya di buku ceritanya, sedangkan Qu meluapkan emosi negatifnya dengan cara menangis dan mencoret-coret kaca yang sudah disediakan oleh dirinya. Mereka juga mengakui bahwa menuangkan rasa emosinya bisa melalui coretan

---

<sup>81</sup> Wawancara Dengan Subjek Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 01-04 November 2024

tangan yang mereka buat nantinya, secara tidak sadar coretan itu mengikuti alur emosi dan pikiran mereka.<sup>82</sup>

b. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui suatu kepastian sebaran data yang diperoleh, maka dari itu uji normalitas adalah uji yang harus dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh itu normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* pada uji normalitas *Shapiro Wilk* mempunyai nilai pengambilan keputusan jika nilai Sig. lebih dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai Sig. kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Maka pada uji normalitas *Shapiro Wilk* seperti pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 6**  
**Hasil Normalitas *Shapiro Wilk***

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |       |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
|         | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig.  |
| PRETES  | 0.210                           | 6  | .200* | 0.877        | 6  | 0.256 |
| POSTETS | 0.241                           | 6  | .200* | 0.867        | 6  | 0.213 |

Uji normalitas *Shapiro Wilk* pada data tabel diatas menyatakan hasil uji normalitas pada hasil Sig. pada *pretets* 0,256

<sup>82</sup> Wawancara Dengan Subjek Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 01-04 November 2024

yang dinyatakan hasil uji normalitas pada *prettest* dinyatakan normal dikarenakan lebih dari 0,05, dan pada uji normalitas hasil *posttest* Sig. 0,213 hasil tersebut dinyatakan normal karena lebih dari 0,05.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu pengujian yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Pada uji homogenitas ini menggunakan *oneway anova* melalui SPSS 25. Berikut adalah data tabel homogen:

**Tabel 4. 7**  
**Hasil Homogenitas *Prettest-Posttest***

|                            |   | Levene<br>Statistic | df1 | df2   | Sig.  |
|----------------------------|---|---------------------|-----|-------|-------|
| Hasil Pre dan<br>Post test | Based on<br>Mean                              | 0.773               | 1   | 10    | 0.400 |
|                            | Based on<br>Median                            | 0.332               | 1   | 10    | 0.577 |
|                            | Based on<br>Median and<br>with adjusted<br>df | 0.332               | 1   | 6.967 | 0.583 |
|                            | Based on<br>trimmed<br>mean                   | 0.693               | 1   | 10    | 0.425 |

## ANOVA

Hasil Pre dan Post test

|         | Sum of<br>Squares | df | Mean<br>Square | F     | Sig.  |
|---------|-------------------|----|----------------|-------|-------|
| Between | 16.333            | 1  | 16.333         | 1.189 | 0.301 |

|               |         |    |        |  |
|---------------|---------|----|--------|--|
| Groups        |         |    |        |  |
| Within Groups | 137.333 | 10 | 13.733 |  |
| Total         | 153.667 | 11 |        |  |

Dasar pengambilan keputusan jika nilai Sig. lebih dari 0,05, maka distribusi data homogen. Jika nilai Sig. kurang dari 0,05, maka distribusi data tidak homogen. Pada tabel diatas menyatakan bahwa nilai Sig. 0,301 pada hasil tersebut bisa dilihat bahwa nilai Sig. dinyatakan homogen karena lebih dari 0,05.

### 3) Transformasi Data Ordinal Menjadi Data Interval

Transformasi data ordinal menjadi interval merupakan sebuah proses untuk mengubah skala data dari urutan kategori (ordinal) menjadi kategori yang dapat diukur dengan jarak yang sebanding (interval).

**Tabel 4. 8**  
**Transformasi Ordinal Menjadi Interval**

| Pretest | Posttest |
|---------|----------|
| 49.297  | 47.087   |
| 43.701  | 39.279   |
| 36.827  | 39.384   |
| 36.535  | 48.063   |
| 46.880  | 37.121   |
| 49.082  | 44.701   |

#### c. Uji Pengaruh

##### 1) Uji Pengaruh

Uji pengaruh adalah uji yang bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan antara dua sampel atau kelompok data yang berpasangan karena diberikan perlakuan yang berbeda dan data tersebut yang tidak berdistribusi normal setelah dilakukan uji

normalitas. Uji pengaruh ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui SPSS 25.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Pengaruh *Wilcoxon Signed Ranks Test***

|                      |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 3 <sup>a</sup> | 2.33      | 7.00         |
|                      | Positive Ranks | 3 <sup>b</sup> | 4.67      | 14.00        |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                      | Total          | 6              |           |              |

|                        | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -.736 <sup>b</sup>   |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0.462                |

Dasar pengambilan keputusan uji pengaruh adalah jika nilai Sig. < 0,05 maka hipotesis ditolak. Jika nilai Sig. > 0,05 maka hipotesis diterima. Berikut adalah data tabel Uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Pada tabel hasil non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dinyatakan bahwa hipotesis diterima karena memiliki nilai Sig. 0,462 yang kurang dari 0,05.

Uji parametrik adalah statistika yang menggunakan asumsi-asumsi pada populasi dengan menggunakan ukuran kuantitatif dengan tingkat data yang rasio atau interval. Pada uji pengaruh ini menggunakan non parametrik, non parametrik adalah cara uji coba terhadap populasi yang tidak membutuhkan asumsi parameter apapun. Dengan uji non parametrik tidak ada distribusi yang perlu diketahui dan tidak ada parameter yang digunakan,

salah satu metode uji data statistik non parametrik menggunakan *Wilcoxon* yang dimana digunakan untuk Uji T- test bebas.<sup>83</sup>

#### D. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *online art therapy* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa aktif Fakultas Dakwah Angkatan 2022 yang berjumlah 490 mahasiswa. Tetapi setelah dilakukan uji untuk pengambilan sampel yang sesuai kriteria dalam penelitian ini mendapatkan 6 mahasiswa yang berusia sesuai dengan kriteria yang telah didapatkan oleh peneliti yaitu yang berusia 18-25 . Pada penelitian subjek yang berusia 20 th dari enam mahasiswa terdapat tiga mahasiswa, terdapat dua mahasiswa berusia 21th, dan terdapat satu mahasiswa yang berusia 19th. Mahasiswa-mahasiswa yang memiliki usia yang sesuai dengan kriteria, yang mempunyai nilai regulasi emosi sesuai dengan kriteria penelitian, mereka yang bersedia dan belum pernah mengikuti atau belum pernah melakukan sesi treatment *online art therapy*.

Uji pengaruh terdapat uji pengaruh non parametrik. Dalam uji pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menggunakan uji pengaruh dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* data yang peneliti gunakan termasuk data non parametrik maka dari itu peneliti menggunakan *Wilcoxon*

---

<sup>83</sup> I Gusti Ayu Ari Agung, "Pengantar Statistik Parametrik dan Nonparametrik", (Modul: Denpasar 2022)hlm.18-25

*Signed Ranks Test*. Hasil uji pengaruh *Wilcoxon Signed Ranks Test* dinyatakan hipotesis diterima karena memiliki nilai Sig.  $0,462 > 0,05$ . Artinya dalam penelitian ini *Ha* dinyatakan ditolak, sedangkan *H0* dinyatakan diterima. Berdasarkan tabel hasil uji pengaruh antara pemberian *treatment online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi dan bisa dilihat dalam hasil *pretes-postes* memiliki tingkat keeratan atau pengaruh yang tidak signifikan.

Hasil dari peneliti menunjukkan tingkat keeratan atau pengaruh yang tidak signifikan, hasil lapangan peneliti memiliki beberapa alasan dan alasan pertama terkait pemilihan subjek. Penelitian ini meliputi enam mahasiswa dan berjenis kelamin perempuan, seperti teori yang telah ditemukan oleh peneliti bahwa perempuan banyak mengungkapkan emosi tetapi perempuan kurang mampu untuk mengartikan emosi orang lain dan perempuan mempunyai ekspresi emosi yang sangat tinggi. Dimana perempuan mampu untuk dikenali emosinya melalui ungkapan-ungkapan secara verbal dan raut wajah. Perempuan juga mengeluarkan ekspresi emosi bertujuan untuk menjaga hubungan interpersonal.<sup>84</sup>

Proses *treatment* dilakukan secara *online* dan dilakukan malam hari. Proses *treatment* tersebut kurang efektif dikarenakan jangkauan yang tidak langsung, waktu yang terlalu cepat bagi mereka yang mencoba meningkatkan regulasi emosi, dan kurangnya sesi *treatment* untuk membantu subjek meregulasikan emosi. Hal lain yang membuat tidak

---

<sup>84</sup> Olievia Prabandini Mulyana, Umi Anugrah Izzati, Dkk, "Perbedaan Regulasi Emosi Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19", Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, Vol 2 (2020).

berpengaruh bisa disebabkan oleh waktu *treatment* yang dilakukan sebatas 1 jam 20 menit untuk lima kali sesi, pada sesi menggambar pertama berlangsung kurang dari 5 menit, sesi menggambar kedua sama seperti sesi menggambar pertama kurang dari 5 menit. Dari waktu sesi *treatment* yang singkat membuat beberapa subjek merasa kurang efektif *treatment* yang dilakukan pada penelitian ini.<sup>85</sup> Seharusnya waktu dan sesi *treatment* lebih diperpanjang, seperti pada penelitian terdahulu memiliki 10 sesi dan 10 sesi mempunyai masing-masing tahapan yang memiliki jangkauan waktu panjang.<sup>86</sup>

Beberapa kekurangan dan hasil yang tidak signifikan, peneliti mencoba melakukan *followup* secara langsung keenam subjek yang telah mengikuti proses penelitian awal hingga akhir. Subjek Pu, merasa bahwa teknik ini mampu membuat dirinya belajar untuk meregulasikan emosi secara perlahan. Subjek Na, memberikan pendapat bahwa *treatment online art therapy* kurang pantas untuk Na yang memiliki waktu dan sesi *treatment* terlalu singkat untuk meningkatkan regulasi emosi, Na juga merasa belum cukup puas saat menuangkan apa yang telah ia alami pada sesi *treatment* tersebut.<sup>87</sup>

Subjek Ta dan Ni memberikan pendapat bahwa mereka berdua tidak nyaman dengan metode *online art therapy*, dikarenakan mereka tidak

---

<sup>85</sup> Wawancara Dengan Subjek Mahasiswa Angkatan 2022 (Fakultas Dakwah), 01-04 November 2024

<sup>86</sup> Galih Nurpratiwi, "Mandala Art Therapy For Adults With Generalized Anxiety Disorder", Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 11, No.4 (2023)

<sup>87</sup> Data Wawancara Hasil *Followup* Subjek Mahasiswa Angkatan 2022, 01-04 November 2024

merasakan konteks secara langsung dengan terapis dan karena jangkauan yang jauh tidak terlihat keseluruhan saat *treatment* dimulai. Subjek selanjutnya Er dan Qu, pendapat mereka setelah mengikuti sesi *treatment* ia merasa lega dan nyaman. Karena menurut mereka, menuangkan rasa emosi bisa melalui coretan yang mereka buat secara tidak sadar coretan itu mengikuti alur emosi dan pikiran mereka.<sup>88</sup>

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sebelumnya milik Gratika Nurani Erawan yang meneliti tentang peran *art therapy* pada regulasi emosi remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Dalam penelitian sebelumnya memiliki hasil bahwa, hal menunjukkan adanya pemberian *art therapy* tidak berperan signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi pada subjek. Pada penelitian sebelumnya dianalisis menggunakan *a dependent sampel t-test*, sehingga dapat diketahui bahwa perbedaan skor regulasi emosi pada *pretes-postest*. Hasil uji statistik yang telah didapatkan oleh penelitian sebelumnya bahwa semua nilai  $p > 0,05$ .<sup>89</sup>

Hasil penemuan dari penelitian sebelumnya dan hasil lapangan penelitian, memperkuat hasil pada penelitian ini yang menunjukkan terdapat pengaruh yang bersifat tidak signifikan atau tidak ada pengaruh antara *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji

---

<sup>88</sup> Data Wawancara Hasil *Followup* Subjek Mahasiswa Angkatan 2022, 01-04 November 2024

<sup>89</sup> Gratika Nurani Erawan, "Peran *Art Therapy* Pada Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," 1-3

Achmad Siddiq Jember, karena hasil penelitian juga bergantung pada situasi dan kondisi saat berjalannya sesi *treatment online art therapy*.

Mengingat pada penelitian ini mengenai regulasi emosi dengan subjek yang berusia 18-25 pada masa ini, yang memegang peran penting adalah sebuah penentuan relasi kemudian membuat keputusan dan kemandirian. Menurut James dan Lange mengatakan bahwa keadaan fisiologis seseorang timbul diakibatkan oleh stimulus atau dorongan di lingkungan maka disebut dengan emosi. pada emosi ini kadang dapat ditandai dengan meningkatnya emosi negatif seperti kesedihan yang berlebih, kecemasan yang berlebih, depresi, dan lain sebagainya. Menurut Danial Golmen emosi akan mengacu pada perasaan dan pikiran, psikologis, dimana munculnya tindakan dalam kecenderungan, dan biologis. Dalam hal ini emosi adalah dorongan untuk melakukan sebuah tindakan-tindakan. Perkembangan emosi pada dewasa awal pernah dialami oleh individu pada masa remaja. Pada penelitian Thompson, yang menunjukkan bahwa hal regulasi emosi akan berhubungan dengan keamatan atau kelekatan, dimana keamatan akan menentukan bahwa individu mengekspresikan apa yang individu rasakan.<sup>90</sup>

Perkembangan emosi dalam psikologi islam ada beberapa perspektif, termasuk pada konstruksionis sosial, teori emosi deferensial, dan ada teori sosial belajar. Pada masing-masing pendekatan yang digunakan dapat mengeksplorasi cara anak yang berkembang secara emosional, perdebatan emosional dipelajari atau ditentukan sebelum secara biologis, dan

---

<sup>90</sup> Nadya Layla Fatihah, "Mengenal Emosi Dan Tekanan Pada Perkembangan Emosi Dalam Masa Dewasa Awal", Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif, Vol 05, No. 3 (2024)

apakah anak mampu melakukan manajemen dalam perilaku emosionalnya dan pengalaman. Seseorang yang memasuki usia dewasa awal akan merasakan perkembangan emosi dan memiliki rasa untuk belajar bertanggung jawab, mandiri terhadap tugas pada usianya. Sebagai individu yang tergolong dewasa awal akan belajar nilai baik yang terlihat maupun abstrak. Banyak diantara mereka yang merasakan perkembangan emosi atau emosi yang “abu-abu”, dimana rasa yang abu-abu adalah perkembangan emosi yang mulai memperlihatkan adanya sebuah keseriusan.<sup>91</sup>

Terkait dengan regulasi emosi adanya perkembangan emosi yang saling beriringan, pada buku psikologi islam menurut Chaplin, adanya penyesuaian yang umum bahwa suatu keadaan emosional adalah suatu reaksi yang kompleks mengait satu tingkatan yang tinggi perubahan-perubahan dan kegiatan secara mendalam, serta diiringi dengan keadaan yang efektif dan perasaan yang kuat.<sup>92</sup> Dapat disimpulkan bahwa dalam perkembangan emosi yang matang, akan dikatakan dapat mengontrol diri dengan baik, mampu mengeluarkan ekspresi emosi sesuai dengan situasi dan kondisi yang tepat agar memudahkan dalam beradaptasi. Tetapi kebanyakan pada masa dewasa awal masih berada dalam tahap emosi yang belum sepenuhnya matang atau berkembang dengan baik, karena belum mampu mengontrol fungsi-fungsi fisik dan psikisnya secara maksimal. Maka sebab itu pada masa dewasa awal atau sebelum memasuki masa dewasa awal harus

---

<sup>91</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, Psikologi Perkembangan Islam (Jakarta: 2006). Hlm 161

<sup>92</sup> Dra. Desmita, M.Si., “Psikologi Perkembangan” (Bandung:2017)

belajar agar mampu memperoleh gambaran-gambaran terhadap situasi yang menimbulkan suatu reaksi apa yang telah mereka rasakan.

Penelitian ini dilakukan dengan mahasiswa Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, maka pada pembahasan ini membahas tentang emosi pada orang Indonesia. Belum ditemukan secara pasti kata Indonesia untuk emosi, dikarenakan kebanyakan dari mereka ikut serta dalam penelitian mengatakan bahwa mereka mendengar kata “emosi” dari orang lain yang banyak berpergian. Sebagian besar masyarakat Indonesia menganggap bahwa emosi adalah hal negatif dan sering dianggap bahwa emosi adalah marah. Mengingat di Indonesia mempunyai beragam budaya. Menurut Keltner dan Ekman, seseorang yang dibesarkan dalam kebudayaan tertentu akan mendapatkan pengalaman dan dapat memaknai emosi yang mereka pelajari, contohnya dari suara, proses labelling ekspresi wajah, ucapan tertentu, dan perilaku. Terdapat perbedaan atau variasi seseorang dalam mengekspresikan emosi yang dipengaruhi oleh adat istiadat dan kebudayaan mereka. Pada proses seseorang berbaur dengan masyarakat lain maka dari situ ekspresi emosi akan muncul sepenuhnya menjadi hasil sosial (*outcome*).

Menurut Matsumanto, perbedaan budaya sangat mempengaruhi ekspresi emosi dan juga mengatakan bahwa *culture display rules*, budaya akan memberikan pelajaran pada individu untuk menentukan bagaimana cara dan gaya untuk mengekspresikan emosi yang tepat menurut budaya mereka masing-masing. Dalam penelitian ini rata-rata subjek berasal dari

suku jawa, menurut Wijayanti dan Nurwianti memaparkan bahwa orang jawa akan menerima apapun yang akan terjadi pada dirinya tanpa adanya upaya untuk menghindar, mau atau tidak mau, suka atau tidak suka, dan sangat berhati-hati dalam berbicara. Orang jawa terkenal tidak terlalu ekspresif dalam mengekspresikan emosinya.<sup>93</sup>

Subjek yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan yang berusia 18-25 dan pada pembahasan selanjutnya peneliti akan membahas tentang perempuan terkait regulasi emosi atau regulasi emosi pada perempuan. Golmen mengutip pada penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan emosi pada laki-laki dan perempuan, tingkat *flooding* berbeda antara laki-laki dan perempuan. Disini perempuan lebih mampu mengenali emosinya dan emosi orang lain. Secara fisiologis laki-laki mengurangi reaksi saraf pada otonomnya dalam keadaan diam sedangkan perempuan mempunyai reaksi fisiologis yang meningkat ketika melihat pasangannya terdiam membisu. Penelitian Prawitasari, menjelaskan secara umum perempuan dan laki-laki sama-sama baik dalam memaknai emosi orang lain, hanya saja terlihat aneh adalah perempuan banyak mengungkapkan emosi tetapi kurang mampu untuk mengartikan emosi orang lain, justru banyak laki-laki yang mampu mengenali emosi orang lain dari pada perempuan. Menurut Simom dan Nath, yang menyatakan bahwa

---

<sup>93</sup> Rina Suciati dan Ivan Muhammad Agung, "Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa, Mlayu dan Minangkabau", Jurnal Psikologi Vol 12, No.2 (2016). <https://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/3236/2036>

mengekspresikan emosi terdapat adanya perbedaan antara perempuan dan laki-laki sesuai dengan jenis kelaminnya. Disini perempuan dirasa mampu untuk dikenali emosinya melalui ungkapan-ungkapan verbal dan raut wajah apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini membuat adanya perbedaan regulasi emosi pada masing-masing jenis kelaminnya. Dimana perempuan dianggap lebih mampu meregulasikan emosi negatif, menghina dan jijik sedangkan laki-laki dianggap lebih mampu untuk meregulasikan emosi cemas, takut, dan sedih. Pada penelitian terdahulu, perempuan lebih leluasa dalam mengekspresikan emosi yang ada, perempuan juga mengeluarkan ekspresi emosi bertujuan untuk menjaga hubungan interpersonal. Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih, dapat diartikan perempuan mampu untuk meregulasikan emosi secara baik pada perasaan marah dan penghinaan, sedangkan laki-laki cenderung akan lebih unggul pada regulasi emosi seperti rasa takut, sedih, dan cemas untuk memperlihatkan dominasi tersebut.<sup>94</sup>

Penelitian ini tentang pengaruh *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Dalam penelitian ini diikuti oleh 6 mahasiswa dimana keenam subjek berjenis kelamin perempuan. Dari teori-teori dan penelitian terdahulu sangat membantu untuk memperkuat penelitian ini, karena hasil penelitian ini menghasilkan hasil yang tidak signifikan atau hasil dari uji pengaruh dinyatakan hipotesis diterima tetapi tidak ada pengaruh yang signifikan.

---

<sup>94</sup> Olievia Prabandini Mulyana, Umi Anugerah Izzati, Dkk, "Perbedaan Regulasi Emosi Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19", Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, Vol 2 (2020).

Penelitian terdahulu dan penelitian ini bisa dilihat secara langsung bahwa faktor yang mempengaruhi dalam regulasi emosi salah satunya adalah jenis kelamin, sedangkan yang mengikuti proses penelitian mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang dimana perempuan mengungkapkan emosinya secara verbal dan raut wajah yang ekspresif. Maka dari sini bisa terlihat dari penelitian saat melakukan *treatment online art therapy*, sebagian dari mereka tidak mampu untuk menggambar secara ekspresif dan sebagian dari mereka juga lebih nyaman jika mereka mengungkapkan dengan verbal, secara ia merasa semua terungkap dan langsung bisa untuk menyampaikan emosi negatif secara verbal.<sup>95</sup> Sedangkan pada *treatment* ini menggunakan *online art therapy* yang menggunakan media kertas A3 dan menggunakan krayon warna untuk membantu mereka menuangkan atau perlahan untuk meregulasikan emosinya.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa *art therapy* efektif atau tidak efektif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Galuh Nurprawati tentang mandala *art therapy* pada individu dewasa dengan *generalized anxiety disorder*, yang memiliki hasil pada *treatment* mandala *art therapy* sebagai terapi utama dinyatakan efektif dalam menurunkan kecemasan pada dewasa awal yang mengalami sebuah kecemasan dan emosional yang berlebih. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan juga efektif dalam meningkatkan *quality of life* dan

---

<sup>95</sup> Data Wawancara Hasil *Followup* Subjek Mahasiswa Angkatan 2022, 01-04 November 2024

*emotional well-being* pada individu. Pada penelitian terdahulu ini, mengatakan bahwa *treatment* ini efektif dan berhasil dikarenakan banyaknya tahapan atau sesi pada *treatment* berlangsung, terdapat 10 kali sesi dalam pemberian *treatment* di penelitian. Dimana dari 10 kali sesi dalam *treatment* ini terdapat 1-3 tahapan *free art work* dan sesi 4-10 adalah tahapan bermain malam (*clay*), menggambar, dan mewarnai. Menurut Carl Jung, bahwa dengan mewarnai mandala *art therapy* dapat memberikan hasil untuk menenangkan dan membantu menyembuhkan pada seseorang yang melakukannya, secara bersamaan memberikan fasilitas untuk lebih belajar memahami diri lebih dalam, secara personal maupun secara psikis. Selain itu, merupakan representasi simbol yang erat pada emosi dan sebuah konflik individu, sehingga individu dapat mengungkapkan perasaan lewat gambar mandala. Menurut Henderson et al, bahwa bentuknya yang teratur mampu mengekspresikan sebuah pengalaman emosional secara kompleks. Slegelis menjelaskan, *art therapy* merupakan sebuah alat yang mampu untuk digunakan untuk meningkatkan *self-awareness*, penyelesaian konflik, *self-expression*, dan penyembuhan diri.<sup>96</sup>

Lain dari hasil penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa *art therapy* mampu atau efektif untuk membantu memahami dan menyembuhkan secara perlahan. Di penelitian terdahulu milik Putu Ayu Onik Pratidina dan Ananta Yudiarso, terdapat hasil *art therapy* kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dari hasil meta-analisis yang

---

<sup>96</sup> Galuh Nurpratiwi, "Mandala Art Therapy For Adults With Generalized Anxiety Disorder", Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 11, No.4 (2023)

dilakukan, terdapat hasil bahwa *art therapy* tidak cukup efektif. Pada penelitian terdahulu, *art therapy* kurang efektif dalam menurunkan kecemasan setiap individu dan emosi yang berlebih. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa efek terapeutik yang dihasilkan *treatment art therapy*, akan lebih kongkrit dan berdampak ketika dipasangkan dengan terapi lain yang lebih efektif.<sup>97</sup>

Pada penelitian ini telah menunjukkan hasil tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi, maka dalam pembahasan ini akan membahas apa yang bisa dilakukan untuk meregulasikan emosi. Emosi adalah faktor yang mampu menentukan strategi *coping* pada individu. Banyak fakta yang dapat dilihat dari salah satu teknik *coping*, yang dimana *coping* adalah pusat pada emosi. *Coping* disini bertujuan meredakan emosi, meregulasikan respon emosional yang dipicu oleh situasi penuh tekanan dan memodifikasi fungsi emosi. Pada situasi ini dapat menimbulkan rasa tekanan sehingga mengakibatkan stress. Menurut Istiqomah, dibutuhkan upaya untuk menetralisasi stress dengan mengurangi atau menurunkan kondisi yang membebani sehingga mampu untuk meminimalisir bentuk emosi negatif yang merugikan, perilaku, dan pikiran. Lazarus dan Schultz menjelaskan bahwa, pemilihan teknik dalam menghadapi masalah yang telah dialami telah dipengaruhi dari kepribadian dan tingkat stress seseorang. *Coping* dalam proses individu dalam

---

<sup>97</sup> Putu Ayu Onik Pratidina, Ananta Yudianto, "Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta-Analisis", *Psychocentrum Review* (2021).

melakukan segala sesuatu yang mampu menghilangkan atau menanggulangi dampak yang negatif dari tekanan-tekanan yang diterima.<sup>98</sup>

Menurut Chaplin, tingkah laku *coping* dapat diartikan sebagai suatu perilaku individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar hingga mampu membantu untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan masalah. Teknik *coping* ini mempunyai dua bentuk yang pertama ada coping yang berfokus pada masalah, dimana dalam hal ini lebih berorientasi pada penyelesaian masalah yang berusaha untuk mencari pecahan masalah yang sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan sekitar. Yang kedua *coping* mampu berfokus pada emosi, dalam bentuk ini cenderung akan melepaskan sebuah perasaan dan mampu mengatur perasaan dengan cara mengurangi penyebab masalah. Pada penelitian mengenai teknik *coping*, dilaksanakan dengan konseling kelompok dan menggunakan teknik *coping* dari model konseling kognitif behavior. Hasil yang telah diperoleh dari penelitian upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *coping*, terlihat mengalami peningkatan serta sudah mencapai target presentase keberhasilan yang signifikan dan keberhasilan yang telah diharapkan.<sup>99</sup>

Hasil mengenai teknik *coping* dan regulasi emosi pada remaja (kecukupan dan perbedaan gender), pada penelitian yang dilakukan oleh

---

<sup>98</sup> Nur Afifah Hilmy, Muya Barida, Niken Susilowati, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping Di SMK Sakti Gemolong", Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 4, No.4 (2022)

<sup>99</sup> Nur Afifah Hilmy, Muya Barida, Niken Susilowati, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping Di SMK Sakti Gemolong", Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 4, No.4 (2022)

Aitziber Pascual, Susana Canejero, dan Itziar Etxbarria mempunyai hasil yang positif dan signifikan antara strategi untuk regulasi emosi, pemecahan masalah, berfikir positif, gangguan dan penerimaan. Pada konteks ini bahwa teknik *coping* adalah teknik yang memungkinkan untuk beberapa strategi penanganan yang memadai daripada yang lain.<sup>100</sup>

Terdapat kelebihan dan kekurangan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang menggunakan media *online* atau *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi. Kelebihan dalam penelitian *online art therapy* menurut Christel Bodenbender, Ma, dengan *online* adalah cara yang mudah dan efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional melalui ekspresi kreatif. Mempunyai banyak manfaat yang dapat berpartisipasi menggunakan apa saja seperti ponsel, tablet, dan elektronik lainnya. Pada sesi *online* juga lebih aman dan lebih bersifat pribadi rahasia serta memungkinkan peserta terlibat pada tempat yang aman. Menurut Simson dan Reid, secara umum layanan psikologis klinis dan konseling tidak berdistribusi secara merata dan terdapat kekurangan di daerah terpencil, pedesaan dan di bagian besar negara.<sup>101</sup>

Menurut Orr, hal ini merujuk pada karakter nonsensorik dari media seni digital, adanya kekurangan kualitas taktil dan sensual atau kurangnya keterlibatan fisik yang nyata dengan media seperti dalam kasus seni dalam realitas virtual. Kurangnya tentang masuknya sensorik dapat mengakibatkan

---

<sup>100</sup> Aitziber Pascual, Susana Conerejo dkk, "Coping Strategies and Emotional Regulation In Adolescents: Adequacy and Gender Differences", <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793716300070>

<sup>101</sup> Michelle Winkel, "Virtual Art Therapy", (2022)

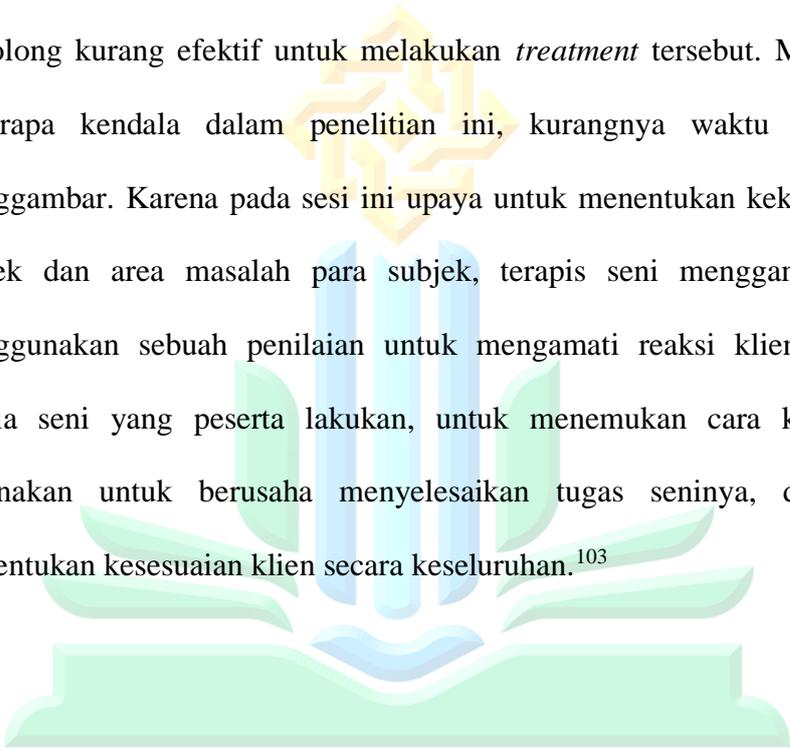
klien tidak hanya terputus dari materi seni tetapi dari tubuh dan interaksi sosial mereka sendiri, dan dapat dinilai bahwa terapeutik dari bekerja dengan “tradisonal”. Menurut Paterson et al mengenai kekurangan *online art therapy* adalah ketidakakraban dan timbul rasa tidak nyaman dengan perangkat yang disebut dengan hambatan utama dalam melibatkan teknologi dalam sesi terapi seni. Menurut Collie et al, kekurangan pada layanan jarak jauh umumnya tidak dilihat sebagai sesuatu yang memungkinkan partisipasi anomi pada kenyataannya, interaksi pribadi yang sangat dekat sangat dihargai terlepas dari teknologi komunikasi yang telah digunakan. Kekurangan dari *online art therapy* ini juga diungkapkan oleh Kuleba dan Garner bahwa, akibat dari *online* terapis seni yang menggabungkan media seni atau media lukis digital dalam praktik mereka memilih menggunakan aplikasi melukis yang hasilnya belum tentu cocok untuk praktik seni. Terdapat ungkapan tentang terapi seni *online* yang sedang berlangsung tentang sifat taktil bahan seni yang hilang, jika seni menggunakan alat digital dan akan mengakibatkan potensi dampaknya pada klien.<sup>102</sup>

Pada pembahasan terakhir akan membahas tentang kenapa perlakuan yang diberikan oleh peneliti mengenai *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi kurang efektif. Studi yang telah dipublikasikan pada jurnal *Of The American Art Therapy Association*, menunjukkan bahwa waktu 45 menit melakukan sebuah terapi seni menggambar mampu untuk

---

<sup>102</sup> Ania Zubala, Nicola Kannell, Simon Hackett, “*Art Therapy In The Digital World: An Integrative Review Of Current Paractice And Future Directiond*”, (2021). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8060455/pdf/fpsyg-12-600070.pdf>

menurunkan kadar hormon stress kortsitol pada seseorang yang sudah tergolong dewasa. Dalam publikasian jurnal ini partisipan mengatakan, pengalaman seni menggambar memberikan dampak yang positif dan membuat mereka ingin membuat lebih banyak untuk menggambar. Tetapi sebaliknya, dalam penelitian ini menggunakan waktu yang cukup lama masi tergolong kurang efektif untuk melakukan *treatment* tersebut. Mempunyai beberapa kendala dalam penelitian ini, kurangnya waktu pada sesi menggambar. Karena pada sesi ini upaya untuk menentukan kekuatan para subjek dan area masalah para subjek, terapis seni menggambar akan menggunakan sebuah penilaian untuk mengamati reaksi klien terhadap media seni yang peserta lakukan, untuk menemukan cara klien yang digunakan untuk berusaha menyelesaikan tugas seninya, dan untuk menentukan kesesuaian klien secara keseluruhan.<sup>103</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>103</sup> Cathya A. Malchiodi, “*Handbook Of Art Therapy*”, (2003)

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 mempunyai hasil tidak ada pengaruh. Perhitungan data dan pengelolaan data dilakukan oleh peneliti. Hal ini terbukti bahwa hasil *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi memiliki nilai  $0,462 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan dengan *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 tidak ada pengaruh. Dengan artian hasil pengaruh  $H_a$  pada pengaruh *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 dinyatakan ditolak, sedangkan  $H_0$  pengaruh *online art therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2022 dinyatakan diterima dengan tingkat keceratan tidak signifikan.

Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *online art therapy* yang dilakukan dengan regulasi emosi dapat disebabkan karena beberapa alasan, bisa karena pemilihan subjek, karena waktu dan proses treatment berlangsung, dan beberapa subjek merasakan ketidaknyamanan saat melakukan treatment *online art therapy* karena waktu yang terbatas dan tidak terjangkau secara langsung dengan terapis.

## B. Saran

### 1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa yang berhasil membantu meningkatkan regulasi emosi pada dirinya dengan *online art therapy*, diharapkan mampu untuk mengontrol emosi dengan baik untuk kedepannya. Bagi mahasiswa yang belum mampu meregulasikan emosi dan tidak mampu meregulasikan emosinya dengan *online art therapy*, peneliti harap bisa menemukan cara lain untuk membantu mengontrol emosi secara perlahan yang lebih bermanfaat dan bersifat positif bagi diri sendiri serta jika merasa tidak mampu melakukan regulasi emosi secara individu dapat konsultasi pada ahlinya.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Harapan peneliti bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama. Sebaiknya, peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian dengan cara langsung atau *offline* agar peneliti selanjutnya mempunyai hasil *treatment* yang bisa dilihat, dikontrol secara langsung dan pemilihan subjek yang lebih akurat agar memiliki hasil yang memuaskan dalam penelitian selanjutnya. Jika tetap menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan variabel yang sama sebaiknya mencari sumber dan relasi yang lebih tepat untuk *treatment* yang diberikan untuk meningkatkan regulasi emosi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfathika Dwi Imami. "Efektivitas Pendampingan Kegiatan Menggambar Dengan Modifikasi Art Therapy Sebagai Kataris Terhadap Agresivitas." *Jurnal Sins Psikologi*, Vol.5, No.2 (2016): 1-5.
- Aliah B. Purwakania Hasan. *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta: PT RajaGrifindo Persada, 2006. 161. BukuKita.
- Annisya Maulidina, Riky Azharyandi Siswanto, "Perancangan Media Interaktif Art Therapy Sebagai Metode Regulasi Emosi." *e-Proceeding of Art & Design* Vol.7, No.2 (2020): 2129-2135.
- Anisa Putri Dimas. "Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humoniora*, Vol.2, No.6 (2023): 1133-1138.
- Anisa Tuzzuhroh Nurbaiti. "Pengaruh Teknik Art therapy Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 3 Bantul." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol.5, No.1 (2019): 91-101.
- Aitziber Pascual, Susana Conerejo, et. al., "Coping Strategies and Emotional Regulation In Adolescents: Adequacy and Gender Differences" *Department of Basic Psychological Processes and their Development, Faculty of Psychology, University of the Basque Country*, Vol.22, No.1 (2016).
- Zubala, A., Kennell, N., & Hackett, S. Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions. *Frontiers in psychology*, 12, (2021): 595-536.
- Budi Sarasati. "Emosi dalam Tulisan (Emotion in Writing)." *Jurnal Psibemetika* Vol.14, No.1 (2021): 40-47.
- Cathya A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, New York: A Division of Guilford Publications, 2003. GoogleBooks
- Dewa Gede Agung Agus Setiana. "Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia." *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, Vol.13, No.2 (2020): 192-202.
- Linda Rosalina, Rahmi Oktarina, et.al., *Buku Ajar Statistika*, Padang: Universitas Negeri Padang Repository, 2023.61-64.
- Dra. Desmita M.Si, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Elizabet Chan Maat. "Proposal For a Studion Based Art Therpy Education." *Journal of the American Art Therpy Associaton*, Vol.17, No.3 (1997): 18-19.

- Erin Ratna Kustanti, Amalia Rahmawati, Dinni Asih Febriyanti, "Modul: Gandeng Tangan" *European Union Digital Library* (2020)
- Erza Agistara Azizah, Wiwin Hendriani. "Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis." *Jurnal Psikologi*, Vol.6, No.2 (2023): 21-27.
- Fatin Nafisah Azahra, "Art Therapy: Goresan Artistik Pengontrol Emosi", Tesis, Universitas Brawijaya, 2020.
- Firdaus Muttaqien, Fina Hidayati. "Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015." *Jurnal Psikologi* Vol.5, No.1 (2020): 75-83.
- Galuh Nurpratiwi, "Mandala Art Therapy For Adults With Generalized Anxiety Disorder", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 11, No.4 (2023).
- Gratika Nurani Erawan, "Peran Art Therapy Pada Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," Tesis, Universitas Gadjah Mada, 2015.
- Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi, "Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Indonesia*, Vol.6, No.10 (2021).
- Halen, Monty P, Satiadarma, dan Rismiyati. "Penerapan Art therapy Untuk Mengurangi Perilaku Avoidance Dalam Gad Pada Masa Awal Dewasa." *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humoniora dan Seni*, Vol.3, No.2 (2019): 520-531.
- Kementrian Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan* Q.s.Ali Imran, Surah ke3, 139.
- Kinanti Hanum Kumala, Ira Darmawati. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Jurnal Psikologi*, Vol.9, No.3 (2022): 19-28.
- Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*, Jakarta: PT Indeks, 2019.118
- Michelle Winkel, *Virtual Art Therapy*, New York: Taylor & Francis Group, 2022.
- Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta PT. Bumi Aksara, 2013. 49.
- Nadya Layla Fatihah, "Mengenal Emosi Dan Tekanan Pada Perkembangan Emosi Dalam Masa Dewasa Awal", *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, Vol.5, No.3 (2024).

- Nur Afifah Hilmy, Muya Barida, Niken Susilowati, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping Di SMK Sakti Gemolong", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4, No.4 (2022).
- Olievia Prabandini Mulyana, Umi Anugerah Izzati, Dkk,"Perbedaan Regulasi Emosi Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covic-19", *Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, Vol 2 (2020).
- Putu Herma Khristadani, Ni Komang Ari Sawitr, et. al., "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19." *Community of Publishing in Nursing*, Vol.10, No.2 (2022): 40-47.
- Putu Ayu Onik Pratidina, Ananta Yudianto, "Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta-Analisis," *Psychocentrum Review*, Vol.3, No.2 (2021)
- Rafika Qibtiatum, Hermariantito Al Dzikri, dkk."Pengaruh Terapi Seni (Art Therapy) Dalam Meningkatkan Diri Pada Anak Didik Lapas." *Jurnal Ilmu Hukum*, Vol.1, No.1 (2022): 7-9.
- Rani Setyaningrum."Pengaruh Kecerdasaan Emosional Terhadap Kinerja (Studi Pada Karyawan PT.Jasa Raharja Cabang Jawa Timur)." *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol.36, No. 1 (2019): 211-219.
- Rina Suciati dan Ivan Muhammad Agung, "Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa, Mlayu dan Minangkabau", *Jurnal Psikologi* Vol 12, No.2 (2016).
- Rusmaladewi, Dewi Rosia Indah, dkk."Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Hartati*, Vol.16, No. 2 (2020): 35-58.
- Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif dan Bisnis*, Bandung: Alfabeta, 1999. 86
- Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: ALFABETA.63-285.
- Suharto, Babun, dkk. *Pedoman Penulis Karya Ilmiah Jember* : UIN KHAS JEMBER, 2021.
- Wienda Tridimita Ayu, "Konsep Diri, Regulasi Emosi dan Asertivitas Pada Mahasiswa", *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol.4, No.1 (2020): 25-31.



**LAMPIRAN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## MODUL EKSPERIMEN

### PENGARUH *ONLINE ART THERAPY* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

#### INFORMASI UMUM

##### Tahapan-tahapan

##### Sesi I: Perkenalan

- Waktu: 5-15 Menit
- Tujuan: Untuk saling mengenal antara terapis dengan peserta agar memudahkan saat berkomunikasi atau saat berdiskusi selama treatment dilakukan.
- Media: *Online* atau dapat secara langsung melalui online
- Kegiatan:
  - 1) Terapis memperkenalkan diri kepada peserta yang mengikuti treatment.
  - 2) Terapis mempersilahkan untuk peserta memperkenalkan diri.
  - 3) Pemberian pretest.

##### Sesi II: Penyampaian Materi.

- Waktu: 15-30 Menit.
- Tujuan: Membantu peserta untuk memahami dengan jelas tentang materi yang berkaitan dengan treatment.
- Media: *Online* atau dapat dapat secara langsung melalui online
- Kegiatan:
  - 1) Terapis membantu untuk menjelaskan tentang materi *art therapy* gambar dan regulasi emosi.
  - 2) **Materi *Art Therapy* Gambar**, dalam persepektif konteporer *art*

*therapy* adalah sebagai bentuk untuk menciptakan gambar atau suatu objek drama peran sentral dalam suatu hubungan psikoterapi antara terapis klien dan seni. Menurut *American Art therapy Association*, *art therapy* adalah sebuah intervensi yang mendukung pada kesehatan mental menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan agar mampu untuk mengeksplor perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan dan mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan sebuah harga diri. Lain dari itu *art therapy* juga mampu untuk mengungkapkan sebuah pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau art dalam terapi.

Ruang virtual juga memungkinkan untuk digunakan sebagai material yang memiliki sifat-sifat yang tidak wajar karena karya tersebut tidak tunduk pada hukum fisika dan material serta ruang tersebut dapat mencakup gerakan fantasi dan perubahan dinamis dalam ruang yang tak terbatas. Namun, ketika konten emosional yang sulit diungkapkan, terapis seni tetap dapat mendampingi klien, dengan menjaga komunikasi verbal. Hal ini kemudian dapat memungkinkan pemrosesan fisik material seni tradisional (seperti berbagai jenis cat termasuk cat minyak, guas, akrilik, krayon, spidol, pensil, tanah liat, bubur kertas, wol, kain, glitter, kawat, plester, pembersih pipa, tusuk sate kayu, dan lainnya) dalam kaitannya dengan pengalaman virtual. Dengan demikian, melalui simbolisasi visual, emosi negatif tampak diekspresikan melalui materi virtual dan tindakan fisik, tanpa harus mengarahkannya kepada orang lain. Nantinya, klien dapat kembali melihat produk visual dan melihat apakah ada perubahan dalam simbolisasi visual.

- 3) **Materi Regulasi Emosi**, kemampuan pada pemaparan dibawah akan membantu dalam mengontrol emosinya, sehingga perilaku yang ditampilkan akan ke arah yang lebih positif ketika terjadi

suatu masalah. Pada kutipan yang akan dipaparkan berdasarkan dari beberapa pendapat bahwa sebuah regulasi emosi adalah suatu jalan seseorang untuk membantu membentuk dan mengendalikan emosional serta untuk mengetahui bagaimana mengekspresikan.

Menurut Gross, emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya. Seseorang yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, maka dapat dipastikan meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran yang merasa mengganggu dan mengurangi stress. Thompson mengemukakan regulasi emosi adalah sebuah kemampuan untuk mengevaluasi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, adapun sebagai berikut:

1. Usia: bahwa usia yang semakin bertambah maka seseorang dihubungkan dengan sebuah peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi, Dimana semakin bertambah usia semakin baik kemampuannya regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.
2. Jenis Kelamin: beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan rasa emosional verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan jenis kelaminnya.
3. Religiusitas: pada setiap agama akan mengajarkan seseorang untuk mampu mengontrol emosinya.
4. Kepribadian: orang yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri sensitive, moody, suka gelisah, panik, dan harga diri rendah kurang mampu untuk mengontrol diri dan kurang memiliki kemampuan untuk proses atau mengatasi tekanan secara eksternal maupun internal.

Menurut Gross & Thompson menyatakan bahwa ada tiga aspek regulasi emosi, yaitu sebagai berikut:

- a) *Emotions Monitoring*, adalah aspek dasar kemampuan individu dalam menyadari dan memahami proses-proses yang terjadi atau yang akan terjadi dalam dirinya, pikirannya,

perasaan, dan pada latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.

- b) *Emotions Evaluating*, adalah kemampuan yang mampu membuat individu dalam melihat suatu peristiwa yang dialami mulai dari sisi positif dan mampu membuat seseorang mengambil sebuah kebaikan dibalik peristiwa yang terjadi.
- c) *Emotions Modifications* kemampuan memodifikasi emosi, yang membuat seseorang mampu bertahan dalam menghadapi masalah dan berusaha untuk melewati segala hambatan-hambatan dalam hidup dengan baik.

Terlihat dari penjelasan yang sudah di paparkan dan ada beberapa faktor dan aspek-aspek mengenai regulasi emosi dengan itu akan ada hubungan dengan *art therapy* dan regulasi emosi, berikut diantaranya tentang hubungan *art therapy* dengan regulasi emosi.

Menurut Naumberg, Dari hubungan terapis dan peserta yang eksplorasi secara eksplisit dari gambar dan objek yang sudah dibuat oleh peserta, ini membuat terapis memperoleh pemahaman diri, sifat, kesulitan maupun tekanan yang dialami oleh peserta dengan lebih baik yang pada gilirannya dapat mengakibatkan perubahan positif dan menetap pada klien atau peserta, hubungan saat ini dan kualitas kehidupan peserta secara keseluruhan. Selain itu *art therapy* telah diterapkan untuk mengurangi sebuah perilaku menyakiti diri sendiri pada dewasa muda yang mengalami distress atau pengalaman emosional negatif dengan menggunakan *art therapy* menggambar sebagai media katarsis emosi yang aman.

Dengan melakukan *treatment art therapy* untuk membantu meningkatkan regulasi emosi dan pada hasilnya akan berpengaruh maka timbul regulasi emosi yang tepat dan baik akan membantu mempercepat penyelesaian masalah, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, akan menyakiti diri sendiri atau mengganggu kehidupan sehari-harinya. Perilaku untuk meningkatkan regulasi emosi dan untuk mengurangi kejadian yang tidak diinginkan dapat dicegah atau dapat dikurangi dengan metode *art therapy* gambar untuk membantu mengekspresikan emosionalnya.

### **Sesi III: Menggambar atau memulai tahapan treatment.**

#### **Gambar I**

- Waktu: 10 Menit

- Tujuan: Pada proses ini bertujuan untuk membantu peserta dalam mengekspresikan menyalurkan emosinya secara perlahan dengan mengikuti coretan yang mereka lakukan.
- Media: *Online*, proses menggambar memakai media kertas putih dengan posisi kertas landscape (A3) dan krayon.
- Kegiatan:
  - 1) Terapis mulai mempersilahkan peserta untuk menyiapkan media/alat bahan.
  - 2) Terapis mulai mempersilahkan peserta untuk menggambar.
  - 3) Pada tahap ini peserta mencoret-coret yang mewakili perasaan.

### Gambar II

- Waktu: 10 Menit
- Tujuan: Pada proses menggambar ini bertujuan untuk mengetahui simbol diri atau penguat diri.
- Media: Online, proses menggambar memakai media kertas putih dengan posisi kertas potret (A3)
- Kegiatan:
  - 1) Terapis mulai mempersilahkan peserta untuk menggambar yang mereka anggap sebagai simbol diri atau gambar sebagai penguat diri.
  - 2) Terapis mempersilahkan peserta untuk menulis tentang symbol yang telah mereka gambar.

### Sesi IV: Refleksi

- Waktu: 30-60Menit
- Tujuan: untuk merenungkan kembali apa yang sudah terjadi dan apa yang sudah dilakukan dan untuk mengungkapkan pendapat dan sebuah apresiasi pada proses belajar yang telah selesai dan sedang berlangsung.
- Media: *Online* dapat secara langsung secara lisan.
- Kegiatan:
  - 1) Terapis memberikan langkah-langkah refleksi. Schon membagi

refleksi menjadi dua yaitu diantaranya: *Reflection on action*: Terjadi karena pengalaman yang dihadapi dalam praktek kemudian memikirkan bagaimana agar mampu untuk lebih baik pada masa yang akan datang disebut dengan “*reflection on action*”, Tindakan refleksi ini dilakukan setelah pengalaman terjadi. *Reflection in action*: terjadi Ketika sedang melakukan praktek kemudian terpikirkan untuk melakukan lebih baik berdasarkan pengalaman yang lalu disebut “*reflection in action*”

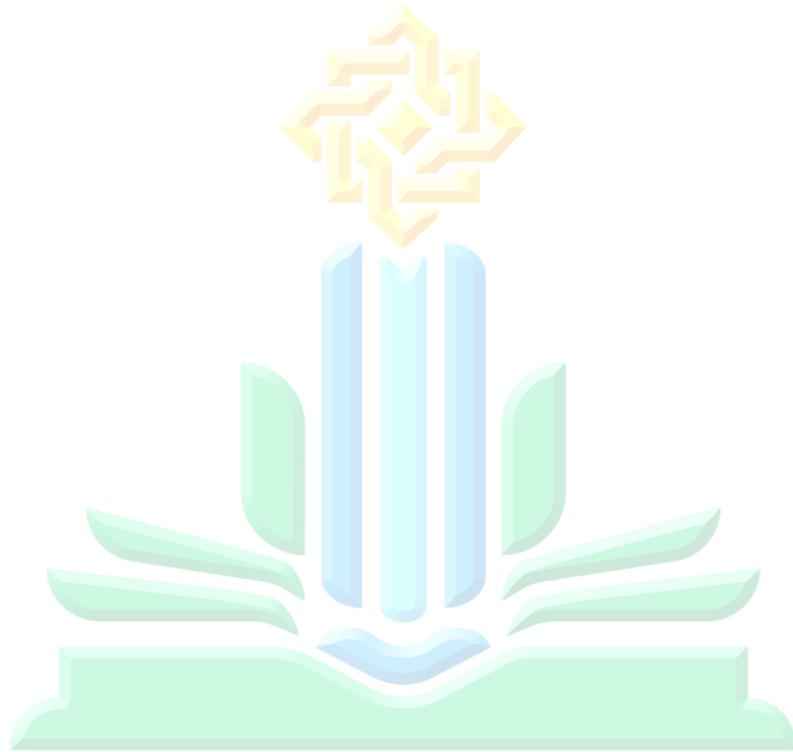
Langkah-langkah dalam kegiatan refleksi adalah sebagai berikut:

- 1) *Action*: Tahap ini adalah sebuah tindakan yang dilakukan sebagai pengalaman. tahapan ini sangat membantu kita untuk mendapatkan pengalaman.
- 2) *Looking back on the action*: Tahap kedua ini melihat kembali kebelakang terhadap tindakan yang telah dilakukan. Memikirkan lagi apa yang di inginkan. Pada tahap kedua ini ada beberapa area yang biasanya digunakan dan dipertanyakan saat refleksi itu diterapkan, yaitu:
  - a) Bagaimana emosi yang dirasakan ?
  - b) Emosi apa yang muncul ?
  - c) Pada situasi apa emosi itu muncul ?
  - d) Apa yang terpikirkan ketika emosi itu muncul ?
  - e) Apa yang dilakukan ketika dihadapkan pada situasi seperti itu ?
  - f) Apa yang sedang di rasakan setelah tindakan treatment ini dilakukan ?

#### **Sesi V: Penutup.**

- Waktu: 15 Menit
- Tujuan: Diskusi ini bertujuan untuk pertukaran pikiran antara peserta dengan terapis tentang treatment yang berlangsung. Proses evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses berjalannya treatment yang telah dilakukan sesuai dengan yang telah diterapkan dan juga bagaimana proses ini berjalan dengan penuh manfaat untuk peserta yang mengikuti treatment ini.
- Media: *Online* atau dapat secara langsung secara lisan.
- Kegiatan:
  - 1) Terapis melakukan diskusi bersama dan evaluasi bersama dengan peserta yang mengikuti treatment, kegiatan diskusi dan evaluasi

dilakukan sesudah treatment diberikan.  
2) Pengisian Posttest.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Lampiran 1

- Surat pernyataan keaslian tulisan

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN  
TULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zakia Damar Sekarwangi  
 NIM : 201103050014  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Fakultas : Dakwah  
 Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS NEGERI  
Jember, 22 November 2024

Saya yang menyatakan

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



Zakia Damar Sekarwangi  
NIM.201103050014

## Lampiran 2

- Permohonan tempat penelitian skripsi


**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**  
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
 email : fakultasdakwah@uinckhas.ac.id website : http://fakwah.uinckhas.ac.id



---

Nomor : B. 9472 /Un. 22/6.a/PP.00.9/ 8 /2024 11 Agustus 2020  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth  
 Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**  
 Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Zakia Damar Sekarwangi  
 NIM : 201103050014  
 Fakultas : Dakwah  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pengaruh Online Art Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.  
**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
**Mubhibin, S.Ag., M.Si**

## Lampiran 3

- Surat keterangan selesai penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136  
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id  
Website: <http://ldakwah.uinkhas.ac.id/>



### SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: B.5121/Un.22/D.3.K/PP.00.9/11/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sunarto, SE  
NIP : 197412272003121007  
Pangkat, Golongan Ruang : Pembina/IVa  
Jabatan : Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Zakia Damar Sekarwangi  
NIM : 201103050014  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : IX (Sembilan)

Telah selesai melaksanakan penelitian di Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terhitung mulai tanggal 11 Agustus 2024 – 11 November 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Online Art Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 11 November 2024  
a.n. Dekan  
Kabag TU,  
  
Sunarto



## Lampiran 4

- Permohonan validasi modul



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136  
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id  
Website : <http://kdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor B.311/Un.22/6.a/PP.00.9/ & ./2024 Jember, 11 Agustus 2024  
Lampiran 1 Lembar  
Hal Permohonan Validasi Modul

Yth  
Ibu Agnes Novita AP, S.Psi, CTC, CMNLP

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Zakia Damar Sekarwangi

Nim : 201103050014

Fakultas/Prodi : Dakwah/ Psikologi Islam

Semester : IX / Sembilan

Dalam rangka validasi modul eksperimen sebagai tugas akhir skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan validasi modul eksperimen di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik



Muhibbin, S.Ag., M.Si



## - Matrik Penelitian

| Judul   | Variabel                            | Indikator  | Sumber Data  | Metode Penelitian   | Rumusan Masalah   |
|---|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Pengaruh <i>Online Art Therapy</i> Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember | <i>Art therapy</i> (variabel bebas) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman diri dan kesadaran diri.</li> <li>- Resiliensi emosi.</li> <li>- Pemahaman.</li> <li>- Keterampilan sosial.</li> <li>- Reduksi konflik dan distress.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kusioner /angket regulasi emosi post test dan pre test.</li> <li>2. Perlakuan <i>art therapy</i>.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan metode <i>quasi eksperimen desain one group posttest-pretest</i>.</li> <li>2. Populasi 490 mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Dakwah.</li> <li>3. Sampel ditentukan dengan <i>purposive sampling</i>.</li> </ol> | Apakah terdapat pengaruh <i>online art therapy</i> dalam membantu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2022? |
|   | Regulasi emosi (variabel terikat)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Emotions monitoring</i>.</li> <li>- <i>Emotions evaluating</i>.</li> <li>- <i>Emotions modification</i>.</li> </ul>  |  |   |   |

- Blue print regulasi emosi setelah uji validitas

| Aspek-Aspek                   | Indikator   | Nomor Item        |                     | Jumlah    |
|-------------------------------|---|-------------------|---------------------|-----------|
|                               |   | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |           |
| <i>Emotions Monitoring</i>    | Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul  | 1,2,3,4,          | 5,6,7,8             | 8         |
| <i>Emotions evaluating</i>    | Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional  | 9,10,11,12        | 13,14               | 6         |
| <i>Emotions modifications</i> | Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa). | 17,18,19,20       | 21,22,23,24         | 8         |
| <b>Jumlah total item</b>      |   | <b>12</b>         | <b>10</b>           | <b>22</b> |

## KUESIONER ALAT UKUR PENELITIAN SKALA REGULASI EMOSI

Saat ini saya sedang melakukan suatu uji penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir saya yaitu, skripsi.

Adapun kriteria dari partisipan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa/I Fakultas Dakwah.
2. Usia 18-25.
3. Angkatan 2022.
4. Mahasiswa yang bersedia mengikuti treatment atau terapi.
5. Memiliki skor regulasi emosi dengan kategori sedang.
6. Belum pernah mengikuti treatment *art therapy*.
7. Subjek berjumlah 6 orang bersedia mengikuti penelitian awal hingga akhir.

Segala sumber informasi yang telah didapatkan melalui kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan dalam penyusunan penelitian ini.

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan tentang diri anda. Anda akan diberikan 4 pilihan jawaban. Diharapkan anda mampu menjawab pertanyaan dengan sejujurnya dengan mencentang salah satu dari 4 pilihan jawaban tersebut, sebagai berikut:

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

| No  | Pertanyaan  | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1.  | Saat merasa sedih saya mengatakan bahwa saya merasa sedih.                              |    |   |    |     |
| 2.  | Ketika marah akan langsung mengutarakannya.   |    |   |    |     |
| 3.  | Masalah seberat apapun saya yakin bisa mengatasinya.                                    |    |   |    |     |
| 4.  | Saya berusaha mengambil Pelajaran saat saya melakukan sesuatu yang mengecewakan.        |    |   |    |     |
| 5.  | Ketika memiliki konflik saya langsung mengkomunikasikan dengan orang yang bersangkutan. |    |   |    |     |
| 6.  | Saat merasa sedih saya akan memendamnya sendiri   |    |   |    |     |
| 7.  | Saat marah saya tidak sadar apa yang telah saya lakukan.                                |    |   |    |     |
| 8.  | Saya berkata kasar untuk mengungkapkan kekecewaan terhadap orang lain.                  |    |   |    |     |
| 9.  | Saya menganggap musibah adalah beban yang menyusahkan saya.                             |    |   |    |     |
| 10. | Saya tidak akan memaafkan siapapun yang mengecewakan saya.                              |    |   |    |     |
| 11. | Saat merasa senang saya mengatakan bahwa saya merasa senang                             |    |   |    |     |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 12. | Ketika sedih saya menangis.   |  |  |  |  |
| 13. | Saya mampu mengungkapkan kekecewaan terhadap sikap orang tanpa membuatnya terlukan.     |  |  |  |  |
| 14. | Saya menganggap musibah yang saya alami adalah teguran untuk berusaha lebih keras lagi. |  |  |  |  |
| 15. | Saya berusaha terlihat baik-baik saja ketika merasa sedih.                              |  |  |  |  |
| 16. | Saat marah saya memilih untuk diam.   |  |  |  |  |
| 17. | Saya akan memaafkan orang yang mengecewakan saya.                                       |  |  |  |  |
| 18. | Saya pergi berlibur untuk menenangkan diri saat mengalami stress.                       |  |  |  |  |
| 19. | Setelah mengalami kegagalan saya berusaha untuk mengintropeksi diri.                    |  |  |  |  |
| 20. | Saat memiliki konflik, saya tidak menerima alasan apapun dari orang yang bersangkutan.  |  |  |  |  |
| 21. | Kegagalan membuat saya merasa paling menderita di dunia.                                |  |  |  |  |
| 22. | Melampiaskan perasaan tertekan saya kepada orang lain, membuat hati saya merasa puas.   |  |  |  |  |

**- Tabulasi data pretes**

|           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>S1</b> | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | <b>64</b> |
| <b>S2</b> | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | <b>61</b> |
| <b>S3</b> | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | <b>56</b> |
| <b>S4</b> | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | <b>55</b> |
| <b>S5</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | <b>65</b> |
| <b>S6</b> | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | <b>65</b> |

**- Tabulasi data postest**

|           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>S1</b> | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | <b>62</b> |
| <b>S2</b> | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | <b>60</b> |
| <b>S3</b> | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | <b>61</b> |
| <b>S4</b> | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | <b>67</b> |
| <b>S5</b> | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | <b>60</b> |
| <b>S6</b> | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | <b>64</b> |

K

- Uji Validitas regulasi emosi

**Correlations**

|     |                     | TOTAL  |
|-----|---------------------|--------|
| Y01 | Pearson Correlation | .325** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.001  |
|     | N                   | 102    |
| Y02 | Pearson Correlation | .324** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.001  |
|     | N                   | 102    |
| Y03 | Pearson Correlation | .469** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y04 | Pearson Correlation | .434** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y05 | Pearson Correlation | .511** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y06 | Pearson Correlation | .343** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y07 | Pearson Correlation | .253*  |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.010  |
|     | N                   | 102    |
| Y08 | Pearson Correlation | .296** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.002  |
|     | N                   | 102    |
| Y09 | Pearson Correlation | .528** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y10 | Pearson Correlation | .469** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y11 | Pearson Correlation | .314** |

|     |                     |        |
|-----|---------------------|--------|
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.001  |
|     | N                   | 102    |
| Y12 | Pearson Correlation | .204*  |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.039  |
|     | N                   | 102    |
| Y13 | Pearson Correlation | .471** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y14 | Pearson Correlation | .438** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y15 | Pearson Correlation | 0.130  |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.193  |
|     | N                   | 102    |
| Y16 | Pearson Correlation | 0.003  |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.978  |
|     | N                   | 102    |
| Y17 | Pearson Correlation | .440** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y18 | Pearson Correlation | .557** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y19 | Pearson Correlation | .226*  |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.023  |
|     | N                   | 102    |
| Y20 | Pearson Correlation | .378** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y21 | Pearson Correlation | .517** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|     | N                   | 102    |
| Y22 | Pearson Correlation | .310** |
|     | Sig. (2-tailed)     | 0.002  |
|     | N                   | 102    |
| Y23 | Pearson Correlation | .555** |

|       |                     |        |
|-------|---------------------|--------|
|       | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|       | N                   | 102    |
| Y24   | Pearson Correlation | .406** |
|       | Sig. (2-tailed)     | 0.000  |
|       | N                   | 102    |
| TOTAL | Pearson Correlation | 1      |
|       | Sig. (2-tailed)     |        |
|       | N                   | 102    |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



### - Uji Realibilitas

#### Reliability Statistics

|                  |       |            |    |
|------------------|-------|------------|----|
| Cronbach's Alpha | 0.748 | N of Items | 22 |
|------------------|-------|------------|----|

#### Item-Total Statistics

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Y01 | 60.2843                    | 41.750                         | 0.222                            | 0.744                            |
| Y02 | 60.6078                    | 41.567                         | 0.198                            | 0.747                            |
| Y03 | 59.7255                    | 40.617                         | 0.418                            | 0.732                            |
| Y04 | 59.6275                    | 40.692                         | 0.396                            | 0.733                            |
| Y05 | 60.1961                    | 40.159                         | 0.415                            | 0.731                            |
| Y06 | 60.9020                    | 41.713                         | 0.163                            | 0.751                            |
| Y07 | 60.5784                    | 42.266                         | 0.129                            | 0.752                            |
| Y08 | 60.3333                    | 41.591                         | 0.167                            | 0.751                            |
| Y09 | 60.2059                    | 39.828                         | 0.429                            | 0.730                            |
| Y10 | 60.2745                    | 40.221                         | 0.383                            | 0.733                            |
| Y11 | 59.8922                    | 42.077                         | 0.244                            | 0.742                            |

|     |         |        |       |       |
|-----|---------|--------|-------|-------|
| Y12 | 59.9608 | 42.394 | 0.116 | 0.753 |
| Y13 | 60.3922 | 40.102 | 0.407 | 0.731 |
| Y14 | 59.7451 | 40.568 | 0.416 | 0.732 |
| Y15 | 61.0490 | 40.938 | 0.300 | 0.739 |
| Y16 | 60.3725 | 39.226 | 0.459 | 0.727 |
| Y17 | 60.0882 | 42.695 | 0.156 | 0.748 |
| Y18 | 59.9020 | 40.842 | 0.325 | 0.737 |
| Y19 | 59.7157 | 40.047 | 0.490 | 0.727 |
| Y20 | 60.4020 | 42.282 | 0.196 | 0.745 |
| Y21 | 60.1373 | 39.268 | 0.410 | 0.730 |
| Y22 | 60.0490 | 40.285 | 0.296 | 0.739 |

**- Uji normalitas *Shapiro Wilk***

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |       |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
|         | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig.  |
| PRETES  | 0.210                           | 6  | .200* | 0.877        | 6  | 0.256 |
| POSTETS | 0.241                           | 6  | .200* | 0.867        | 6  | 0.213 |

**- Uji homogenitas**

**Test of Homogeneity of Variances**

|                         |                                      | Levene    |     |       |       |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|-----|-------|-------|
|                         |                                      | Statistic | df1 | df2   | Sig.  |
| Hasil Pre dan Post test | Based on Mean                        | 0.773     | 1   | 10    | 0.400 |
|                         | Based on Median                      | 0.332     | 1   | 10    | 0.577 |
|                         | Based on Median and with adjusted df | 0.332     | 1   | 6.967 | 0.583 |
|                         | Based on trimmed mean                | 0.693     | 1   | 10    | 0.425 |

**ANOVA**  
Hasil Pre dan Post test

|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.  |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|-------|
| Between Groups | 16.333         | 1  | 16.333      | 1.189 | 0.301 |
| Within Groups  | 137.333        | 10 | 13.733      |       |       |
| Total          | 153.667        | 11 |             |       |       |

**- Uji pengaruh Wilcoxon Signed Ranks Test**

|                      | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test | 3 <sup>a</sup> | 2.33      | 7.00         |
|                      | 3 <sup>b</sup> | 4.67      | 14.00        |
|                      | 0 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                | 6              |           |              |

| Post Test - Pre Test   |                    |
|------------------------|--------------------|
| Z                      | -.736 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0.462              |

**- Uji kategorisasi pretes**

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 2         | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | Sedang | 3         | 50.0    | 50.0          | 83.3               |
|       | Tinggi | 1         | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
|       | Total  | 6         | 100.0   | 100.0         |                    |

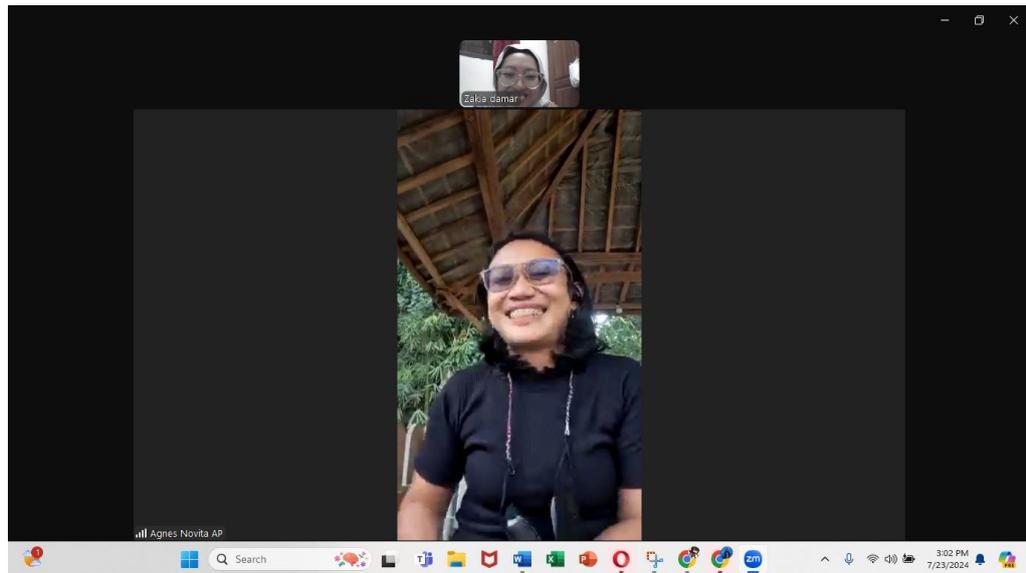
- Uji kategorisasi posttest

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sedang | 5         | 83.3    | 83.3          | 83.3               |
|       | Tinggi | 1         | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
|       | Total  | 6         | 100.0   | 100.0         |                    |

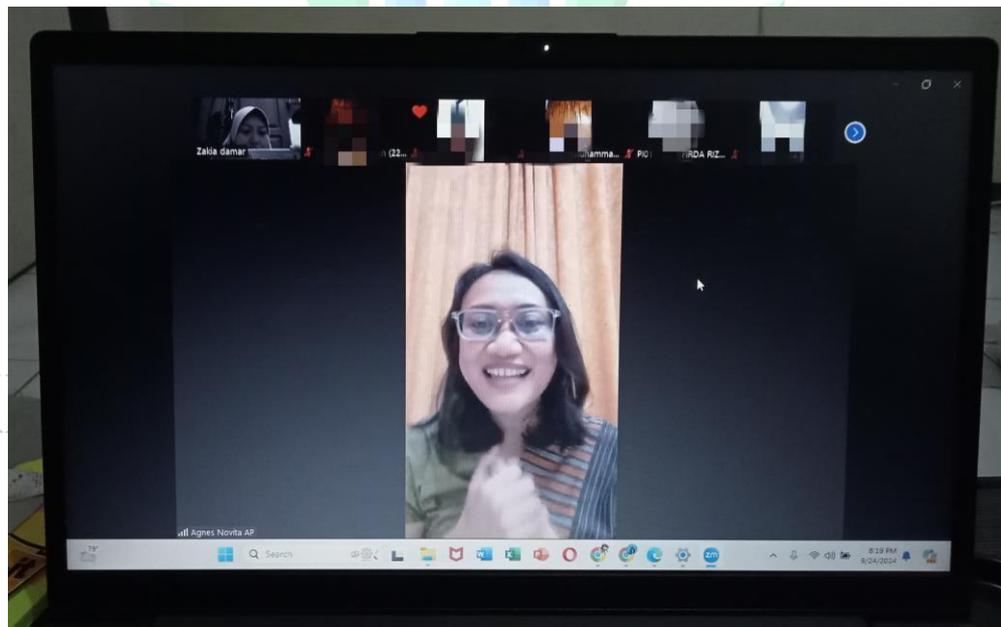


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

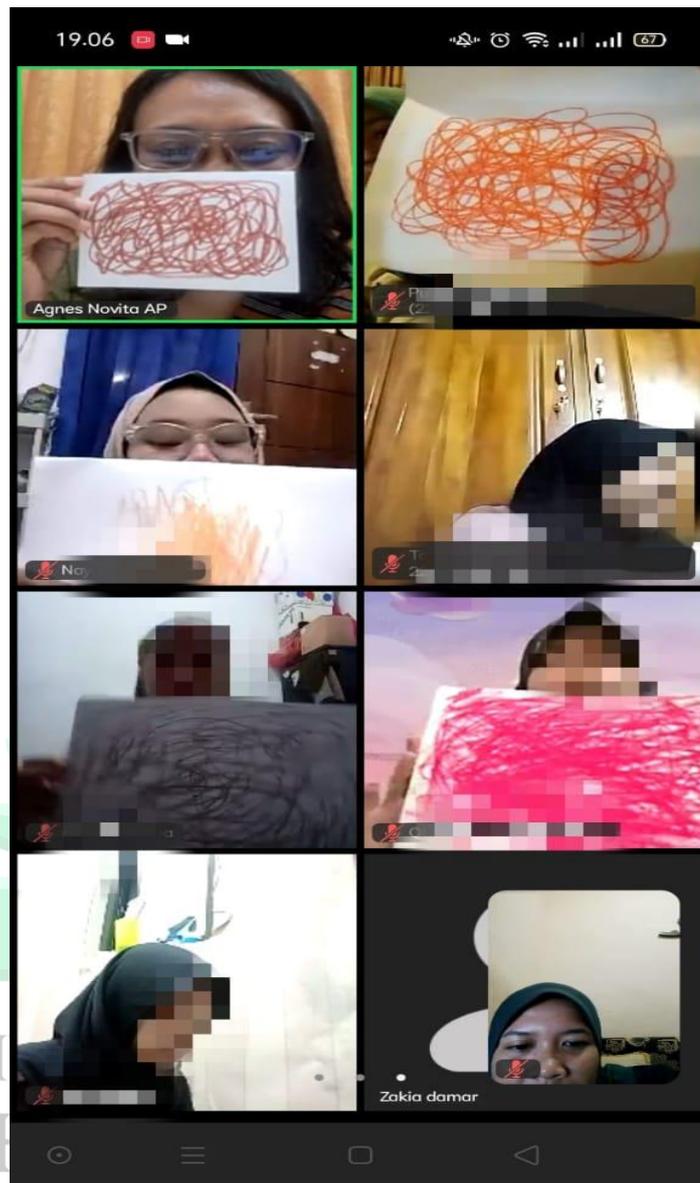
- Dokumentasi validasi modul,,  
25 Juli 2024



- Dokumentasi sesi treatment  
24 September 2024  
Sesi pengenalan dan penjelasan materi, pukul 18.34-18.36



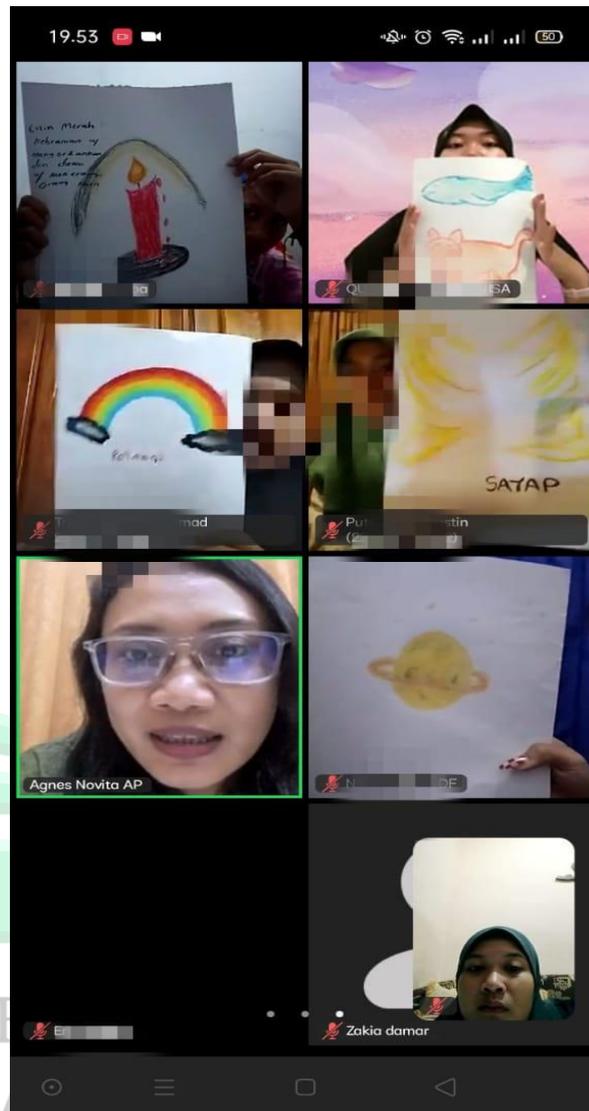
- Sesi menggambar pertama, intruksi gambar pukul 19.00  
Mulai menggambar pukul 19.05-19.06





- Sesi menggambar ke 3, pukul 19.42-19.53

Menggambar jangkar diri



UNIVERSITAS  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas Diri

Nama : Zakia Damar Sekarwangi

NIM : 201103050014

Tempat Tanggal Lahir : Lamongan, 24 September 2002

Fakultas : Dakwah

Prodi : Psikologi Islam

Alamat : Desa Warukulon RT 07/ RW 01

Kelurahan /Desa : Pucuk

Kecamatan : Pucuk

Kabupaten /Kota : Lamongan

### B. Riwayat Pendidikan

1. 2008-2013 : SD Negeri Warukulon
2. 2014-2017 : MTS Putra-Putri Simo
3. 2018-2020 : MA Matholi'ul Anwar
4. 2020-2024 : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R