

# PENGARUH AKTIVITAS MELUKIS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA

**Nunuk Nur Shokiyah**

Jurusan Seni Rupa, Fakultas Seni Rupa dan Desain  
Institut Seni Indonesia Surakarta

nunuk@isi-ska.ac.id

## **ABSTRACT**

*This research aims to determine the impact of painting activities on teenagers' emotional intelligence. The study involves two variables: the independent variable is painting activity, and the dependent variable is emotional intelligence. Hypothesis testing to assess the influence of painting activities on adolescents' emotional intelligence is conducted using simple linear regression analysis, with calculations performed using the SPSS 15 software for Windows. The research subjects comprised all active students in the fine arts study program at the Indonesian Art Institute of Surakarta, totaling 63 students. The instruments used for data collection were the painting activity intensity scale and the emotional intelligence scale. The results of the regression analysis between painting activities and emotional intelligence in teenagers showed a positive correlation, with  $R = 0.386$  and  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). This indicates a significant positive effect of painting activity intensity on teenagers' emotional intelligence. The  $R^2$  value of 0.149 implies that painting activities account for 14.9% of the variance in emotional intelligence, with the remaining 85.1% influenced by other variables. The linearity test revealed that the variables are linearly related, with  $F = 10.653$  ( $F > 4$ ) and  $p = 0.000$ , suggesting that the model is robust and the selection of the painting activity variable is appropriate.*

**Keywords:** Emotional Intelligence, Painting

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas melukis terhadap kecerdasan emosional remaja. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebasnya adalah aktivitas melukis dan variabel terikatnya adalah kecerdasan emosional. Pengujian hipotesis untuk mengetahui pengaruh kegiatan melukis terhadap kecerdasan emosional pada remaja menggunakan analisis simple linier regression, sedangkan perhitungannya dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 15. Subyek penelitian yaitu semua mahasiswa prodi Seni Murni Institut Seni Indonesia Surakarta yang masih aktif. Data yang dikumpulkan sebanyak 63 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala intensitas aktivitas melukis dan skala kecerdasan emosional. Hasil Penelitian Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan antara aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja diperoleh  $R = 0,386$  (positif) dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara intensitas dari melukis dengan kecerdasan emosional remaja. Sedangkan  $R^2 = 0,149$  artinya sumbangan efektif aktivitas melukis terhadap kecerdasan emosional remaja sebesar 14,9%, terdapat 85,1% variabel lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional pada remaja. Uji linearitas menunjukkan kedua variabel linier dengan  $F = 10,653$  Nilai  $F$  hitung  $> 4$ , dan  $p = 0,000$  dan hasil ini juga diartikan bahwa model cukup baik yaitu pemilihan variabel aktivitas melukis sudah benar.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Melukis

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan tekanan yaitu saat ketegangan emosi meningkat akibat adanya perubahan fisik dan kelenjar, untuk itu perlu adanya penyaluran emosi secara tepat agar remaja mampu mengendalikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya. Apabila kegiatan yang dilakukan tidak mampu memenuhi tuntutan gejolak emosi, hal ini dapat menyebabkan remaja melampiaskan emosinya ke arah yang negatif.

Remaja yang tidak mampu berinteraksi dengan lingkungannya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga diperlukan kecerdasan emosional dalam upaya memberikan kesan yang baik terhadap dirinya, mampu mengekspresikan emosinya dengan baik, berusaha menyelaraskan diri dengan lingkungannya, mengendalikan perasaan. dan mampu mengekspresikan reaksi emosional. sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat berjalan dengan baik. Sebaliknya remaja yang tidak memiliki kecerdasan emosional akan sulit mengelola emosinya dengan baik dalam berinteraksi dengan lingkungannya, tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan, tidak mampu terbuka dalam menerima perbedaan pendapat, dan sulit berkembang.

Salah satu kegiatan positif yang bisa menjadi pilihan bagi remaja adalah melukis. Beberapa remaja merasa lebih mudah untuk mengekspresikan apa yang ada di dalam diri mereka melalui berbagai media seperti gambar, kapur, gambar atau cat. Bagi mereka, kesempatan ini juga digunakan untuk mengungkapkan berbagai gejolak emosi yang ada dalam diri mereka. Sebagaimana disebutkan oleh De Witt H. Parker, 1946 (dalam Soedarsono 2004) mengatakan bahwa seni adalah suatu ekspresi, ekspresi dapat digambarkan sebagai suatu pernyataan suatu maksud, perasaan atau pemikiran melalui suatu medium atau lensa indra dan diarahkan atau dikomunikasikan kepada orang lain. Lukisan merupakan sebuah ekspresi, karena merupakan perwujudan warna dan bentuk ruang dari gagasan seniman penciptanya tentang manusia dan alam yang tampak.

Berdasarkan pendapat De Witt H. Parker, dapat dikatakan bahwa lukisan merupakan salah satu bentuk ekspresi untuk mengungkapkan emosi. Emosi yang dapat tersalurkan dengan baik akan membuat individu menjadi lebih dewasa. Memberikan remaja kebebasan berekspresi dalam batas tertentu dapat memberikan pembelajaran tentang rasa tanggung jawab, serta menumbuhkan kemampuan mengendalikan diri. Individu yang tidak mampu membaca atau mengekspresikan emosi dengan baik akan

terus menerus melawan perasaannya atau lari dari hal-hal negatif yang merugikan dirinya sehingga mengakibatkan konflik dan konflik terus-menerus. perasaan dari frustrasi (Goleman, 2002: 172). Seseorang yang mampu terbuka terhadap emosinya sendiri, mampu mengenali dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut memiliki kemampuan membaca perasaan orang lain. Inilah yang disebut dengan kecerdasan emosional. Salovey (dalam Goleman, 200:57) mengatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan membina hubungan (kerja sama) dengan orang lain.

Melukis merupakan salah satu kegiatan yang dapat dijadikan wadah untuk mengekspresikan emosi seseorang. Emosi seseorang yang bisa diungkapkan dengan cara yang tepat membantu seseorang mengelola mereka mengelola emosi atau dengan kata lain melukis dapat menumbuhkan kecerdasan emosional dalam diri seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut, untuk mengkaji secara cermat apakah ada pengaruh kegiatan melukis terhadap kecerdasan emosional remaja. Tujuannya Untuk menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan melukis terhadap kecerdasan emosional remaja. Mengetahui seberapa besar pengaruh aktivitas melukis terhadap kecerdasan emosional.

## **B. Landasan Teoritis**

### **1. Emosi pada Remaja**

Masa remaja memiliki beberapa fase (Biksu dalam Fatimah 2006: 113), yaitu fase remaja awal (usia 12 tahun sampai 15 tahun), remaja pertengahan (usia 18 tahun sampai 21 tahun). Masa remaja dipenuhi dengan berbagai keinginan untuk memperoleh sesuatu, banyak keinginan seseorang yang mendasari pengalaman emosionalnya. Keinginan yang dapat terpenuhi dengan baik akan membuat perkembangan emosi menjadi sehat dan stabil. Sebaliknya, jika karena berbagai sebab, banyak keinginannya yang tidak terpenuhi karena ketidakmampuannya untuk memenuhinya, hal ini berakibat pada terhambatnya perkembangan emosi.

Jenis-jenis emosi yang biasa dialami remaja, seperti yang disebutkan oleh Mappiare (1982), adalah kasih sayang, kegembiraan, kemarahan, ketakutan dan kecemasan, cinta, kecemburuan, kekecewaan, kesedihan, rasa malu, iri hati, kesedihan dan rasa ingin tahu. Dalam hal emosi negatif, umumnya remaja belum bisa mengendalikannya dengan baik. Beberapa remaja dalam tingkah lakunya sangat

dikendalikan oleh emosinya. Sejumlah penelitian mengenai emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan pembelajaran faktor (Hurlock dalam Fatimah 2006: 109). Kedewasaan dan pembelajaran mempunyai keterkaitan yang erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi remaja.

## **2. Kecerdasan emosional**

Kecerdasan emosional mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional diakui lebih sukses dibandingkan seseorang yang tidak memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional juga penting dalam berkomunikasi dengan masyarakat.

Menurut ke Goleman (1997), emosional intelijen adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosionalnya (untuk mengelola kehidupan emosional dengan cerdas); menjaga keharmonisan emosi dan ekspresi (kelayakan dari emosi dan - ekspresi) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Harmoko (2005), kecerdasan emosi dapat diartikan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan benar, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membangun hubungan dengan orang lain. Tentunya jika seseorang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi, ya hidupnya akan lebih bahagia dan sukses karena percaya diri serta mampu mengendalikan emosi atau mempunyai kesehatan mental yang baik.

Goleman 1995 (dalam Fatimah, 2006) mengungkapkan lima bidang kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari:

### **1. Kenali emosi Anda**

Mengenali emosi diri sendiri adalah kemampuan mengenali perasaan ketika emosi itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional.

### **2. Mengelola Emosi**

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat diungkapkan secara tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

### **3. Memotivasi Diri Sendiri**

Seseorang yang mempunyai kemampuan memotivasi dirinya cenderung mempunyai pandangan positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi pada dirinya.

#### 4. Kenali emosi orang lain

Seseorang yang mempunyai kemampuan mengenali emosi orang lain (empati) lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang menandakan apa yang dibutuhkan orang lain sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain.

#### 5. Membangun Hubungan

Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan dasar dalam membangun hubungan dengan sukses. Orang sukses dalam menjalin hubungan karena mampu berkomunikasi dengan lancar dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengambil komponen utama dan prinsip dasar kecerdasan emosional sebagai faktor pengembangan instrumen kecerdasan emosional.

### 3. Seni dan Lukisan

Herbert Read 1959 (dalam Dharsono 2004), menyatakan seni adalah usaha manusia untuk menciptakan bentuk-bentuk yang menyenangkan. Bentuk-bentuk yang berkenan dalam artian bentuk-bentuk yang dapat membingkai perasaan keindahan dan perasaan keindahan dapat terpuaskan apabila dapat menangkap keselarasan atau kesatuan dari bentuk-bentuk yang disajikan.

Berangkat dari pemahaman tersebut, HB. Sutopo (1994), menambahkan seni diartikan sebagai suatu bentuk kegiatan sadar manusia untuk membangkitkan perasaan melalui tanda-tanda lahiriah. Tanda-tanda ini bisa berupa pendengaran, bergerak, atau visual. Melalui tanda-tanda lahiriah dimaksudkan sebagai wadah suasana batin pencipta untuk dikomunikasikan kepada orang lain agar mereka juga dapat merasakan apa yang dialami pencipta. Seni auditif ada pada musik, sedangkan gerak ada pada tari, dan seni rupa (biasa disebut seni rupa) dapat dilihat pada patung dan lukisan.

Melukis adalah praktik mengaplikasikan cat, pigmen, warna atau media lain pada suatu permukaan. Media tersebut biasanya diaplikasikan ke permukaan dengan kuas tetapi benda lain juga dapat digunakan. Dalam seni rupa, istilah seni lukis adalah tindakan menghasilkan suatu karya yang disebut lukisan. Permukaan yang biasa digunakan untuk melukis adalah kanvas, kertas, tembok, kayu, kaca, gerabah dan benda-benda lain yang dapat digunakan untuk melukis. Dharsono 2004, Seni sebagai ekspresi merupakan hasil ekspresi batin seorang seniman yang diekspresikan dalam karya seni melalui media dan alat. Ketika seseorang sedang mengekspresikan emosinya, pertama-tama ia sadar bahwa dirinya mempunyai emosi, namun tidak menyadari apa sebenarnya emosi tersebut. Dalam keadaan tidak berdaya misalnya karena ada

gangguan pada perasaan kita (perasaan sedih/gembira) dia bersamanya, dalam keadaan tertekan dia berusaha melepaskan perasaan tersebut dengan melakukan sesuatu. Kegiatan seperti ini disebut ekspresi. Ekspresi untuk menyampaikan sesuatu atau memberitahu orang lain.

Aktivitas melukis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah intensitas aktivitas melukis. Aspek intensitas menurut ke Kaloh (dalam Husna 2006 ) yang kemudian dikembangkan oleh peneliti yaitu intensitas melukis, meliputi:

- a. Frekuensi adalah sering atau tidaknya kegiatan melukis dilakukan oleh seseorang.
- b. Waktu mengacu pada waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan melukis. Individu yang mempunyai banyak waktu luang, bila ada kesempatan untuk melukis.
- c. Cara untuk mengungkapkan tingkah laku yang dilakukan seseorang dalam hal ini adalah dengan melukis
- d. Bahan atau benda pokok yang digunakan atau menunjang dalam kegiatan melukis.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengambil komponen-komponen tersebut sebagai faktor pengembangan instrumen kegiatan melukis.

### C. Metodologi Penelitian

V variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : Aktivitas melukis
2. Variabel Tergantung : Kecerdasan Emosional

Aktivitas melukisan yang dimaksud dalam pembelajaran Ini adalah Intensitas aktivitas melukis. Aspek dalam Intensitas menurut kaloh (dalam Husna 2006) yang kemudian dikembangkan oleh peneliti yaitu intensitas kegiatan melukis meliputi: **Frekuensi** yaitu sering atau tidaknya kegiatan melukis dilakukan oleh satu orang individu. **Waktu** yaitu menunjukkan waktu yang tepat dalam melakukan kegiatan melukis . Individu yang mempunyai banyak waktu luang, pada saat itu ada kesempatan untuk melukis. **Metode** menyatakan tingkah laku yang dilakukan oleh individu seseorang dalam hal ini dengan metode melukis. **Bahan** atau benda yang digunakan atau menunjang kepala sekolah dalam kegiatan melukis. Variabel aktivitas melukis terungkap melalui skala aktivitas melukis yang diambil dari aspek intensitas kegiatan melukis diajukan oleh Kaloh (dalam Husna 2006)

Kecerdasan Emosional pada remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Menurut ke Goleman (1997), adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosi dengan Intelektualnya (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keharmonisan emosional dan ekspresi (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Goleman, 1995 (dalam Fatimah, 2006) mengungkapkan lima bidang kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari: (1) Mengenali emosi diri, (2) Mengelola Emosi, (3), Memotivasi Diri Sendiri, (4) Mengenali Emosi Orang Lain, (5) Membangun Relasi, Variabel kecerdasan emosional pada remaja diungkapkan melalui skala kecerdasan emosional yang diambil dari aspek Kecerdasan emosional Goleman, 1995.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Seni Rupa Institut Seni Indonesia Surakarta. Semua populasi yang ada digunakan sebagai subjek penelitian. Riset ini menggunakan validitas isi dari suatu alat ukur ditentukan oleh sejauh mana isi alat ukur tersebut mewakili seluruh aspek yang dianggap sebagai aspek kerangka aspek. Keandalan teknik yang digunakan dengan *Alfa Cronbach*. Teknik Koefisien *Alpha* adalah data untuk menghitung reliabilitas koefisien *alpha* yang disajikan dalam satu bentuk yang berskala dan dipakai hanya sekali dalam suatu kelompok responden (*Single-Trial Administration*)

Untuk mengetahui pengaruh antar aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja menggunakan analisis *simple linear regression*, sementara itu perhitungan dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 15. *for windows release*.

#### **D. Hasil Penelitian**

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian berupa skala psikologis. Ada dua jenis skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala intensitas aktivitas melukis dengan jumlah item sebanyak 34 item dan skala kecerdasan emosional skala dengan 50 item . Item yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu *favoreble* (pertanyaan mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Aitem-aitem tersebut disusun dengan memberikan empat alternatif jawaban.

Hasil uji daya beda skala intensitas cat dengan menggunakan *software* SPSS (*Statistik Product and servive Solution*) *relese for windows* 15.0. Rupanya kuesioner yang telah dibagikan dari 34 item skala Intensitas aktivitas melukis , Ada 28 (dua puluh delapan) item yang menunjukkan Daya beda tinggi dan ada 6 (enam) Item yang memiliki daya bedanya rendah. Koefisien daya beda pada item skala intensitas aktivitas melukis yang mempunyai daya beda tinggi berkisar antara 0,271 – 0,634.

Sehingga dari 34 item yang dibagikan terdapat 28 (Dua puluh delapan) item valid dan 6 (enam) item drop. Sedangkan estimasi reliabilitas alat ukur dengan skala intensitas aktivitas melukis dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* sehingga diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,784 . Dengan demikian hasil studi skala intensitas aktivitas melukis dapat diandalkan. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *Cronbach's Alpha* >0,60.

Hasil tes daya beda skala kecerdasan emosional dengan menggunakan *software* SPSS (*Product and Service Solution Statistics*). rilis untuk windows 15.0 Hasil kuesioner yang disebarakan dari 34 item skala Intensitas Aktivitas Melukis,Terdapat 28 item yang menunjukkan Daya beda tinggi dan 12 item mempunyai daya beda rendah. Koefisien daya beda pada item skala intensitas aktivitas melukis yang mempunyai daya beda tinggi berkisar antara 0,2 51 – 0,6 95 . Sehingga dengan demikian dari 40 item yang dibagikan Terdapat 28 item valid dan 12 item tidak valid. Sedangkan estimasi reliabilitas alat ukur dengan skala intensitas aktivitas melukis dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* sehingga diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,8 16 . Dengan demikian hasil penelitian skala kecerdasan emosional dapat diandalkan. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *Cronbach's Alpha* >0,60.

Pengujian hipotesis untuk menentukan ada dan tidaknya pengaruh intensitas aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja dengan analisis *simple linear regression*, sedangkan perhitungannya dilakukan dengan bantuan SPSS 15 *for windows release*. Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan antara intensitas aktivitas melukis dengan Kecerdasan emosional pada remaja diperoleh  $R = 0,386$  (positif) dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) . Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja. Sedangkan  $R^2 = 0,149$  Artinya sumbangan efektif intensitas aktivitas melukis terhadap kebutuhan psikologis sebesar 14,9%. Masih terdapat 85,1% variabel lain mempunyai pengaruh terhadap Kecerdasan emosional pada remaja.

Uji linearitas menunjukkan kedua variabel linier dengan  $F = 10,653$ . Nilai  $F$  hitung  $> 4$  dan  $p = 0,000$  dan hasil ini juga berarti model cukup baik yaitu pemilihan variabel intensitas aktivitas melukis sudah tepat. Hasil perhitungan lengkap tentang pengaruh antara aktivitas melukis dengan kecerdasan emosionalitas pada remaja dapat dilihat pada lampiran .

### **E. Diskusi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja. Sedangkan analisis yang digunakan untuk menguji hipotesa yaitu *simple linear regression*, sedangkan penghitungannya dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 15 *for windows release*. diperoleh koefisien korelasi ( $R$ ) = 0,386 ( positif) dengan  $p = (0,002)$  . Hasil ini menunjukkan adanya hal positif yang sangat signifikan pengaruh antara intensitas aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja. Hal ini sesuai dengan hipotesa yang diajukan, yaitu terdapat pengaruh antara intensitas aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional remaja. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas melukis dapat membantu untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja.

Beberapa remaja merasa lebih mudah untuk mengekspresikan apa yang ada di dalam diri mereka melalui media yang berbeda, seperti gambar, kapur, gambar atau cat. Bagi mereka, kesempatan ini juga digunakan untuk mengekspresikan berbagai gejala emosi yang ada dalam diri mereka, seperti yang dikatakan De Witt H. Parker, (dalam Dharsono, 2004) membatasi seni dan menganggapnya sebagai ekspresi emosi. Ungkapan dapat digambarkan sebagai suatu pernyataan suatu perasaan atau pikiran melalui medium indera atau lensa, yang dapat dialami kembali oleh orang yang mengungkapkannya dan ditujukan atau dikomunikasikan kepada orang lain. Jadi dapat dikatakan aktivitas melukis adalah sebuah ekspresi, karena merupakan perwujudan warna dan bentuk ruang dari gagasan seniman yang menciptakannya.

Dharsono 2004, Seni sebagai ekspresi merupakan hasil ekspresi batin seorang seniman yang diekspresikan dalam karya seni melalui media dan alat. Ketika seseorang sedang mengekspresikan emosinya, pertama-tama ia sadar bahwa dirinya mempunyai emosi, namun tidak menyadari apa sebenarnya emosi tersebut. Dalam keadaan tidak berdaya misalnya karena ada gangguan pada perasaan kita (perasaan sedih/gembira) dia bersamanya, dalam keadaan tertekan dia berusaha melepaskan perasaan tersebut dengan melakukan sesuatu. Kegiatan seperti ini disebut ekspresi. Ekspresi untuk menyampaikan sesuatu atau memberitahu orang lain.

Pendapat di atas membuktikan bahwa seni lukis dapat dijadikan wadah untuk mengekspresikan emosi, sementara emosi Goleman, 1995 (dalam Fatimah, 2006) mengungkapkan lima bidang kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam sehari-hari. hidup, termasuk mengelola emosi, mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat diungkapkan secara tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

Luapan emosi remaja dapat diungkapkan melalui aktivitas melukis, sehingga remaja dapat lebih memahami emosinya dan mampu mengungkapkan emosinya dengan tepat dan harmonis sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Keterampilan dasar emosional tidak dapat diperoleh secara tiba-tiba, tetapi memerlukan proses dalam mempelajarinya, lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pembentuk kecerdasan emosional, seni lukis sudah terbukti yaitu berpengaruh dalam membantu pembentukan kecerdasan emosional remaja, jika aktivitas melukis yang dilakukan secara teratur dapat membantu remaja meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Remaja yang cerdas secara emosional menjadikan dirinya sebagai individu yang lebih mudah menerima perasaan, lebih mampu memahami orang lain, lebih berpengalaman dalam menyelesaikan masalah, sehingga tidak mudah lari dari masalah yang dihadapinya ke hal-hal negatif.

Larson (dalam Laura A. King 2012, p. 196) berpendapat bahwa remaja membutuhkan lebih banyak memiliki kesempatan untuk berkembang mereka mempunyai kapasitas yang akan membuat mereka lebih termotivasi dan meningkatkan upaya mereka dalam mencapai tujuan yang menantang. Seringkali remaja merasa bosan dengan kehidupannya. Untuk mengimbangi kebosanan ini dan membantu remaja menjadi lebih berkembang, Larson berpendapat bahwa remaja perlu membuat kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, seni dan partisipasi dalam organisasi.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa seni, yaitu aktivitas melukis, bisa membantu remaja menyalurkan emosi mereka. Emosi remaja diantaranya adalah kebosanan. Berdasarkan hasil uji linieritas penelitian menunjukkan variabel linier kedua dengan  $F = 10,653$  nilai  $F$  hitung  $> 4$ , dan  $p = 0,000$  dan hasil ini juga diartikan bahwa model cukup baik yaitu pemilihan variabel intensitas aktivitas melukis sudah tepat. sedangkan  $R^2 = 0,149$  Artinya sumbangan efektif intensitas aktivitas melukis terhadap kecerdasan emosional remaja sebesar 14,9 %. Masih terdapat 85,1 % variabel lain mempunyai pengaruh terhadap kecerdasan emosional pada remaja. Melukis dapat dijadikan salah satu alternatif aktivitas positif untuk membantu remaja dalam tumbuh

kembangnya kecerdasan emosional remaja, meskipun masih banyak juga kegiatan lain yang mempunyai pengaruh terhadap kecerdasan emosional remaja.

Sejumlah penelitian mengenai emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor pembelajaran (Hurlock dalam Fatimah 2006: 109). Kedewasaan dan pembelajaran mempunyai keterkaitan yang erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi remaja. Melukis merupakan salah satu aktivitas yang terbukti mampu ke mengasah kecerdasan emosional remaja, jadi bahwa melukis dapat dijadikan salah satu alternatif kegiatan belajar mengelola emosi , mengerti emosi Dan Juga menyalurkan emosi secara tepat dan harmonis.

Keterampilan mengendalikan emosi memerlukan latihan atau proses pembelajaran. Seorang remaja yang terbiasa mengendalikan emosinya dapat membuatnya mampu mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi. Seperti yang dinyatakan oleh (Mappiare 1982, 60) bahwa kesempurnaan dalam pengendalian emosi remaja pada umumnya dicapai oleh remaja pada tahap akhir masa remaja awal atau kurang lebih 19 tahun. Pengendalian emosi yang terampil sehingga remaja dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi remaja. Itu tadi dikatakan oleh Tennyson sebagaimana dikutip oleh Mappiare bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan hanya bentuk emosi yang ada dalam dirinya saja, namun juga kebiasaannya dalam memahami dan mengendalikan emosinya .

Ada banyak cara untuk mengungkapkan emosi yang terpendam pada diri remaja, berikut ini dikatakan oleh Hurlock (dalam Mappiare 1982, 61) yang berpendapat bahwa remaja dapat menghilangkan "uneg-uneg" atau kekuatan-kekuatan yang ditimbulkan oleh emosi yang ada dengan cara mengungkapkan hal-hal yang menimbulkan emosi tersebut kepada seseorang yang dipercayanya. Menghilangkan kekuatan emosional yang tersembunyi juga disebut "*emosional katarsis*".

Mengekspresikan emosi terpendam pada diri remaja melalui aktivitas melukis juga merupakan salah satu bentuk dari "*emosional katarsis*", yaitu menyampaikan "uneg-uneg" itu yang ada di dalam dirinya yang sulit diungkapkan kepada orang lain sehingga terekspresikan dalam lukisan dengan cara melakukan aktivitas melukis. Ini membantu remaja kereta diri ke mendapatkan terbiasa mengendalikan emosinya dan menyalurkan emosinya ke arah yang positif, sehingga pada gilirannya remaja mampu mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi yang dihadapinya. Hal inilah yang dimaksud dengan kegiatan melukis dapat menumbuhkan kecerdasan emosional pada remaja.

Kegiatan positif sangat dibutuhkan remaja untuk menyalurkan gejala emosi yang besar. Salah satu alternatif yang mungkin bisa dipilih adalah aktivitas melukis. Gejala emosi yang tersalurkan dengan baik akan membuat remaja lebih mampu mengendalikan diri dan mampu berinteraksi dengan lingkungannya dengan baik, sedangkan remaja yang tidak mampu berinteraksi dengan lingkungannya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga diperlukan kecerdasan emosional dalam sebuah hubungan. upaya untuk memberikan kesan yang baik. baik terhadap dirinya, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, berusaha beradaptasi dengan lingkungannya, mengendalikan perasaannya dan mampu mengekspresikan reaksi emosi sesuai waktu dan kondisi sehingga interaksi dengan orang lain dapat berjalan dengan baik. Sebaliknya remaja yang kecerdasan emosinya rendah maka remaja tersebut menemukan kesulitan dalam mengelola emosi mereka dalam berinteraksi dengan lingkungannya, tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan, tidak mampu terbuka dalam menerima perbedaan pendapat, dan sulit berkembang. Akibatnya remaja sering kali mengalami masalah dengan teman-temannya dan juga dengan orang-orang di lingkungannya.

## F. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada pengaruh antara aktivitas melukis dan kecerdasan emosional pada remaja, hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan di antara aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional remaja. Banyaknya kebutuhan psikologis remaja yang belum terpenuhi dapat disalurkan melalui aktivitas melukis. Melukis merupakan salah satu kegiatan yang terbukti mampu ke mengasah kecerdasan emosional remaja, jadi melukis dapat dijadikan salah satu alternatif kegiatan belajar mengelola emosi, mengerti emosi Dan Juga menyalurkan emosi secara tepat dan harmonis.

Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan antara variabel aktivitas melukis dan kecerdasan emosional pada remaja, itu diperoleh  $R = 0,386$  (positif) dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas aktivitas melukis dengan kecerdasan emosional pada remaja. Sedangkan  $R^2 = 0,149$  artinya sumbangan efektif intensitas aktivitas melukis terhadap kecerdasan emosional remaja sebesar 14,9 %. Uji linearitas menunjukkan kedua variabel linier dengan  $F = 10,653$ . Nilai  $F$  hitung  $> 4$  dan  $p = 0,000$  dan hasil ini juga berarti model cukup baik yaitu pemilihan variabel intensitas aktivitas melukis sudah tepat. Aktivitas melukis dalam hal ini yaitu intensitas aktivitas melukis mempunyai

pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional pada remaja, dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 14,9% terhadap kecerdasan emosional, dan itu sisanya adalah variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, RL dkk. 1987. Pengantar Psikologi I. Jakarta: Penerbit Erlangga .
- Cooper Cary & Makin Peter, 1995. Psikologi Untuk Manajer. Jakarta: Arcan .
- Dharsono , SK (2004). Seni Rupa Modern, Bandung, Ilmu Teknik.
- Fatimah, E. 2006. Psikologi Perkembangan : Perkembangan Peserta Didik. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Goleman , Daniel. (2000). Emisional Intelijen ( terjemahan ). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman , Daniel. (2000). Bekerja Dengan Emosional Intelijen ( terjemahan ). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman , John. (2001). Tips Membesarkan Anak dengan Kecerdasan Emosional (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, CB (1999). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Masa Hidup, Terjemahan: Istiwidayanti dan Soedjarwo , Jakarta, Erlangga
- Husna, RA (2006). Hubungan Intensitas Komunikasi Interpersonal Dengan Konflik Pribadi Dalam Keluarga Serta Perasaan Rendah Diri Pada Remaja . Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- HB., Sutopo, 1994, Lukisan Kaca di Surakarta , Surakarta, Fakultas Sastra UNS.
- Haditono, SR (2001), Psikologi Perkembangan: Pengantar Berbagai Bidang, Yogyakarta, Gadjah Mada University Press.
- Harmoko , R., Agung, 2005. Kecerdasan Emosional . Binuscareer.com
- Haditono , SR 2001. Psikologi Perkembangan : Pengenalan Berbagai Bagian , Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hurlock, CB 1999. Psikologi Perkembangan Sesuatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan , Terjemahan: Istiwidayanti dan Soedjarwo . Jakarta: Erlangga
- King, LA 2012. Sains dari Psikologi : Pandangan Apresiasi , ( terjemahan ), Psikologi Umum ; Pandangan Apresiatif, Jakarta: Salemba Humanika .
- Mappiare , A. 1982. Psikologi Remaja. Surabaya: Perusahaan Nasional

Martin, Anthony Dio, 2003. Refleksi Manajemen Kualitas Emosional , Revisi dan Revitalisasi Kehidupan Melalui Kekuatan Emosi. Jakarta : Arga .

Sarlito Wirawan. (1997). Psikologi Remaja. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada

Shokiyah , NN (2012), Analisis Hubungan Aktivitas Melukis dengan Kebutuhan Psikologis Remaja: Laporan Penelitian, ISI Surakarta.

Wahyuningsih, AS (2004). “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas I I S MU Lab School Jakarta Timur ”. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI