

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Salah satu tokoh yang menonjol dalam sejarah pemikiran manusia bernama Sigmund Freud yang berasal dari kota Freiberg, Moravia, pernah mengatakan “*life is not easy*”, “hidup itu tidak mudah”.

Ego-“keakuan”- berdiri di tengah-tengah kekuatan-kekuatan dahsyat: realitas; masyarakat, sebagaimana yang direpresentasikan oleh superego; biologi, sebagaimana yang direpresentasikan oleh id. Ketika terjadi konflik di antara kekuatan-kekuatan ini untuk menguasai ego, maka sangat bisa dipahami kalau ego merasa terjepit dan terancam, serta merasa seolah-olah akan lenyap digilas kekuatan-kekuatan tersebut. Perasaan terjepit dan terancam ini disebut kecemasan (*anxiety*). Perasaan ini berfungsi sebagai tanda bagi ego bahwa ketika dia bertahan sambil tetap mempertimbangkan kelangsungan hidup organisme, dia sebenarnya sedang berada dalam bahaya.¹

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, orang merasa cemas ketika tampil dihadapan banyak orang, ketika menghadapi ujian, dan sebagainya.

Kecemasan (ansietas) adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh, dan gejala fisik. Seringkali terdapat perasaan ancaman atau kematian yang akan terjadi, yang dapat ataupun tidak sebagai respons terhadap ancaman yang dapat di kenali. Kurva Yerkes-Dodson tentang ansietas terhadap performa, mengilustrasikan bahwa ansietas dapat menguntungkan sampai titik (*plateau*) fungsi optimal, dimana diatas titik itu seiring dengan meningkatnya ansietas, terjadi penurunan performa. Ansietas patologis dapat muncul dalam serangan terpisah tanpa stimulus eksternal (*gangguan panic*), dalam serangan terpisah dengan stimulus

¹ George Boeree, *Personality Theories*, (Jogjakarta : Ar-Ruz Media, 2013), hlm. 38.

berupa rasa takut (fobia), atau secara menyeluruh dan persisten (gangguan cemas menyeluruh, *generalized anxiety disorder* [GAD]). Gejala ansietas juga muncul dalam berbagai gangguan lainnya (misalnya depresi).²

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized anxiety disorder*/GAD) ditandai oleh perasaan cemas yang persisten yang tidak dipicu oleh suatu objek, situasi, atau aktivitas yang spesifik, tetapi lebih merupakan apa yang disebut oleh Freud sebagai “mengambang bebas” (*free floating*). Ciri utama dari GAD adalah rasa cemas. Orang dengan GAD adalah pencemas yang kronis. Mungkin mereka mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan anak-anak, dan hubungan sosial mereka. Menurut suatu studi, 9 dari 10 orang dengan GAD melaporkan kecemasan yang berlebihan bahkan mengenai hal-hal kecil. Anak-anak dengan gangguan ini mencemaskan prestasi akademik, atletik, dan aspek sosial lain dari kehidupan sekolah. Ciri lain yang berkaitan adalah : merasa tegang, was-was, atau khawatir ; mudah lelah ; mempunyai kesulitan berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya menjadi kosong; iritabilitas, ketegangan otot, dan adanya gangguan tidur, seperti sulit untuk tidur, untuk terus tidur, atau tidur yang gelisah atau tidak memuaskan.³

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan hidup setiap hari dalam ketegangan yang tinggi. Ia secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stress yang ringan pun. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang sering ditemukan. Selain itu, individu terus-menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Saat individu pada akhirnya mengambil keputusan, hal ini menjadi sumber kekhawatiran lain (“apakah saya telah mempertimbangkan semua kemungkinan akibatnya?” atau apakah akan terjadi bencana?).⁴

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga kepada anak yang berada di sekolah. Kecemasan siswa dapat terjadi kapan saja,

² Cornelis Katona, dkk, *At a Glance PSIKIATRI*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2008), hlm. 28.

³ Jeffrey S, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003), hlm. 167.

⁴ Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, (Tangerang : Interaksara, 2010), hlm. 413.

misalnya siswa mengalami kecemasan saat diminta maju kedepan kelas, saat berbicara di depan umum, saat lupa tidak mengerjakan pekerjaan rumah, dan kecemasan menjelang ujian akhir. Hal itu juga dikarenakan siswa hidup di dunia yang berbeda dengan orang dewasa, dan mereka tidak selalu memberi tahu kita tentang apa yang terjadi di dunianya. Sebagai contoh, banyak siswa yang setiap hari hidup dengan intimidasi oleh teman sekelasnya, digertak, diancam, dihina, atau ejekan. Mereka mungkin tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan ketakutan dan keterlukaannya.

Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah SWT. Padahal dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana tertera dalam (Q.S Al-Baqoroh: 286).

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
 عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
 مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Anak-anak memang sering kali merasa cemas. Namun rasa takut dan cemas ini bukan gejala abnormal pada anak sebab anak secara instinktif memang merasa takut pada hal-hal yang belum dikenalnya. Rasa takut dan cemas juga sering timbul, kalau orang tua terlalu cerewet dan banyak menuntut kepada anak, bahkan terkadang orang tua juga sering menakut-nakuti anak sebagai salah satu cara untuk menanamkan kebiasaan dan disiplin. Namun hal itu bisa menimbulkan fobia atau ketakutan dan kecemasan yang tidak wajar. Bahkan juga bisa menimbulkan perasaan ragu-ragu, merasa bersalah, dan tidak memiliki kepercayaan diri. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan bisa muncul sendiri pada waktu tertentu.

Usaha menangani kecemasan dapat dilakukan dengan terapi menggambar. Menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dilakukan dengan rileks untuk mengekspresikan perasaan, keunikan diri dan pikiran ke dalam bentuk symbol dan dapat member kesempatan pada anak untuk membebaskan perasaan dan memecahkan konflik secara aman. Menggambar tidak hanya digunakan untuk mengasah keterampilan motorik halus mengembangkan imajinasi dan kreativitas, namun dapat juga digunakan sebagai bentuk terapi.

Dengan menggambar dan melukis, anak yang sulit menuturkan ceritanya secara verbal dapat menguraikan dan mengungkapkan informasi tentang dirinya, keluarga, dan lingkungannya. Mereka dapat melakukan hal ini baik melalui langsung menggambar orang dan peristiwa, atau secara tidak langsung dengan cara proyeksi melalui gambar-gambar simbolis.⁵ Dalam hal ini, menggambar bisa digunakan sebagai alat komunikasi, lebih dari sekedar berbicara verbal. Anak-anak juga lebih mudah mengekspresikan kejadian yang meninggalkan trauma melalui menggambar daripada menggunakan kata-kata. Melalui menggambar kejadian traumatic yang sudah tersimpan di alam bawah sadar juga bisa kembali terangkat ke permukaan. Jika emosi sudah dilepaskan, maka proses pemulihan akan lebih cepat.

Di sisi lain, gambar merupakan bahasa universal yang telah ada dan berkembang sebelum masa ditemukannya tulisan. Pada masa prasejarah manusia primitif telah menggunakan gambar sebagai bahasa rupa. Hal ini dibuktikan

⁵ Kathryn Geldard, dkk, *Konseling Anak-Anak*, (Jakarta : Indeks, 2012), hlm. 264.

dengan adanya lukisan-lukisan di dinding goa. Pada gambar-gambar tersebut biasanya memiliki kesamaan tema yang pada umumnya mengenai kehidupan manusia sehari-hari pada zaman itu.

Terapi menggambar merupakan salah satu bentuk intervensi yang menggunakan teknik menggambar untuk membantu anak dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara non verbal. Malchiodi menyatakan bahwa menggambar merupakan bentuk komunikasi anak untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka, yang sifatnya tidak mengancam dan memberikan rasa aman dibandingkan komunikasi verbal. Selain itu, menggambar juga merupakan metode yang sangat bermanfaat dalam mengatasi trauma, karena merupakan metode yang berbasis sensory, yang dapat membantu mengungkapkan diri dan mengatasi krisis.⁶

Menggambar merupakan aktivitas yang melibatkan berbagai sensasi, yaitu taktil, visual dan kinestetik. Hal ini menjadi alasan mengapa menggambar bermanfaat dalam mengatasi reaksi-reaksi stres, pikiran-pikiran yang mengganggu dan peristiwa-peristiwa mengganggu posttraumatik lainnya.

Berdasarkan hasil observasi yang pernah dilakukan pada tanggal 13 April 2019 di SD Negeri Panempan 2, ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan berlebih (Anxiety). Anak tersebut mengalami kecemasan dan traumatic akibat pernah ditakut-takuti oleh orang tuanya. Hal itu berdampak pada kebiasaan anak, anak tersebut menjadi pendiam bahkan tidak pernah berbicara sepele pun kepada teman dan guru saat di sekolah.⁷

Tidak semua orang mampu menjadi pelukis hebat (dalam konteks menjadi seniman berbakat), tapi semua orang entah ketika kanak-kanak atau saat berada di bangku sekolah, pasti pernah menggambar, mewarnai, atau mencorat-coret sesuatu. Maka dari itu, semua orang bisa menggunakan cara yang positif untuk mengungkapkan tekanan-tekanan dalam dirinya, yakni dengan menggambar.

Dengan begitu terapi menggambar diharapkan mampu meringankan masalah siswa. Anak dapat diminta menggambar apa yang sedang dipikirkannya,

⁶ Malchiodi, "Using Drawing as Intervention with Traumatized Children." *Research and Interventions*, 1 (2001), hlm., 1.

⁷ Wawancara dengan kepala sekolah SD Negeri Panempan 2 Pamekasan. Tanggal 13 April 2019 di ruang Kepala Sekolah.

sehingga terapis dapat memperoleh gambaran secara visual apa yang sedang dialami dan dibutuhkan anak. Gambar merupakan media komunikasi untuk mengungkapkan apa yang diharapkan anak. Melalui gambar, anak dapat membebaskan perasaan, mengungkapkan permasalahan atau konflik, mengekspresikan pikiran dan perasaan yang barangkali belum mampu diungkapkan secara verbal. Dewasa ini, menggambar menjadi salah satu tren cara untuk mengekspresikan perasaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Baik seniman lukis, komikus dan profesi sejenisnya terbiasa menyalurkan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas, selanjutnya untuk mempermudah kajian dan pembahasan penelitian ini maka peneliti disini dapat memfokuskan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan terapi menggambar sebagai upaya menangani siswa yang mengalami kecemasan ?
2. Apa saja Faktor Pendukung dan Penghambat dalam menerapkan terapi menggambar dalam mengatasi kecemasan ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian tentunya ada tujuan yang ingin di capai yang merupakan suatu hal yang sangat penting dalam suatu penelitian sebab tanpa adanya tujuan tidak mungkin suatu penelitian tersebut akan tercapai terhadap apa yang akan ditelitinya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses penerapan terapi menggambar sebagai upaya menangani siswa yang mengalami kecemasan.
2. Untuk mengetahui Faktor Pendukung dan Penghambat dalam menerapkan terapi menggambar dalam mengatasi kecemasan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu Pengetahuan di Bidang Bimbingan dan Konseling, serta dapat mengetahui proses

penerapan terapi menggambar sebagai upaya menangani siswa yang mengalami kecemasan.

2. Secara Praktis

- a. Dapat mengurangi kecemasan siswa dengan penerapan terapi menggambar.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan terapi menggambar dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan, serta faktor yang mendukung dan menghambat proses penerapan terapi menggambar.

E. Definisi Istilah

Untuk mengetahui penjelasan lebih lanjut, maka penulis menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut :

1. Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.⁸
2. Terapi menggambar merupakan salah satu bentuk intervensi yang menggunakan teknik menggambar untuk membantu anak dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara non verbal.⁹

⁸ Jeffrey S, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003), hlm. 163.

⁹ Malchiodi, "Using Drawing as Intervention with Traumatized Children." *Research and Interventions*, 1 (2001), hlm., 1.