

***ART THERAPY* SEBAGAI MEDIA KATARSIS BAGI REMAJA  
PANTI ASUHAN YANG ORANG TUANYA BERCERAI**

**TESIS**

Oleh:  
**Renny Magdalena**  
**717161007**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2018**

# **ART THERAPY SEBAGAI MEDIA KATARSIS BAGI REMAJA PANTI ASUHAN YANG ORANG TUANYA BERCERAI**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Psikologi (M.Psi.)**

**Oleh:  
Renny Magdalena  
717161007**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2018**

## PERNYATAAN

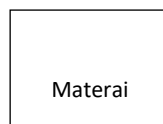
Saya, nama: Renny Magdalena, nomor induk: 717161007

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada  
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: ***Art Therapy* sebagai Media Katarsis bagi Remaja Panti Asuhan yang  
Orang Tuanya Bercerai**

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 6 Agustus 2018



Nama: Renny Magdalena

NIM: 717161007

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**Judul Tesis** : *Art Therapy* sebagai Media Katarsis bagi Remaja Panti Asuhan yang Orangtuanya Bercerai

**Nama/NIM Mahasiswa** : Renny Magdalena / 717161007

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 16 Juli 2018.

<b>Nama</b>	<b>Status</b>	<b>Tanda Tangan</b>
Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psikolog	Penguji I	_____
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog	Penguji II	_____
Dr. Monty P. Satiadarma, DCH, MS/AT, MCP/MFCC, Psikolog	Penguji III	_____

Dekan

Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

## LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**Judul Tesis** : ***Art Therapy* sebagai Media Katarsis bagi Remaja Panti Asuhan yang Orangnya Bercerai**

**Nama/NIM Mahasiswa** : **Renny Magdalena / 717161007**

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 16 Juli 2018.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Monty P. Satiadarma, DCH,  
MS/AT, MCP/MFCC, Psikolog

Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog

Ketua Program

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

## **ART THERAPY SEBAGAI MEDIA KATARSIS BAGI REMAJA PANTI ASUHAN YANG ORANG TUANYA BERCERAI**

Renny Magdalena  
Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog  
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog  
Universitas Tarumanagara

### **Abstrak**

Remaja yang mengalami perceraian orang tua dan ditinggalkan orang tuanya cenderung merasa kesepian dan ditolak oleh orang tuanya. Hal ini diperparah jika remaja itu ditinggalkan di panti asuhan. Mereka cenderung merasa ditelantarkan dan adanya penolakan terhadap dirinya. Keadaan ini membuat remaja tertekan dan membutuhkan pengungkapan perasaan. Akan tetapi, tidak adanya peran orang tua yang secara pro-aktif meminta remaja untuk bercerita membuat mereka kesulitan mengungkapkan perasaannya. Oleh karena itu, mereka membutuhkan sarana katarsis agar dapat menuangkan isi hatinya dengan bebas. Sarana katarsis yang dapat digunakan adalah art therapy dalam bentuk menggambar, karena dalam art therapy seseorang dapat mengungkapkan hal-hal yang tidak dapat diungkapkannya dengan kata-kata. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method, yang melibatkan lima orang partisipan. Teknik pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Parental Acceptance Rejection Questionnaire dan Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire - domain Repression dan Denial, serta wawancara semi terstruktur. Desain penelitian menggunakan quasi-experimental, dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test setelah menjalankan art therapy sebanyak 8 sesi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa art therapy relatif efektif digunakan sebagai media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak akibat ditinggalkan di panti asuhan karena perceraian orang tua. Hal ini disebabkan dalam art therapy partisipan diminta mengungkapkan perasaan mereka secara visual, sehingga partisipan dapat mengungkapkan hal-hal yang tidak dapat diungkapkannya dengan kata-kata.

Kata kunci: Art Therapy, Katarsis, Remaja, Panti Asuhan, Perceraian

## **ART THERAPY AS A CATHARTIC MEDIA FOR ADOLESCENTS WHO EXPERIENCED PARENTAL DIVORCE AND LIVE IN THE ORPHANAGE**

Renny Magdalena

Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog

Tarumanagara University

### **Abstract**

Adolescents who experience parental divorce and left by his/her parents tend to feel lonely and rejected by their parents. This is worsened if these adolescents are sent to an orphanage. They tend to feel abandoned and rejected. This situation make adolescents depressed and need to disclose their feelings. However, there is an absence of a parent role who pro-actively asks the adolescents to tell stories which make them difficult to express their feelings. Therefore, they need the medium of catharsis in order to express their feeling. The catharsis tool that can be used is art therapy in the form of drawings, because in art therapy someone can express things that can not be expressed in words. This research uses a mixed method approach, involving five participants. This research is using Parental Acceptance Rejection Questionnaire, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire - domain Repression and Denial, and semi structured interview. The quasi-experimental study design was conducted by comparing the pre-test and post-test scores after performing 8 art therapy sessions. The results show that art therapy is relatively effective to be used as a cathartic medium for adolescents who feel rejected due to being sent to an orphanage because of parental divorce. This is because in art therapy, participants are asked to express their feelings visually, so that participants can express things that cannot be expressed in words.

Keyword: *Art Therapy*, Cathartic, Adolescent, Orphanage, Parental Divorce

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan rahmat-Nya, hingga penyusunan tesis ini dapat terselesaikan. Pada proses penyusunan tesis ini peneliti mendapatkan banyak pengalaman dan pembelajaran yang berharga. Proses penyusunan tesis ini tentunya tidak berjalan dengan mulus, namun penelitian ini dapat terselesaikan berkat adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam proses penyusunan tesis ini.

Pertama-tama peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog selaku pembimbing 1 dan Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog selaku pembimbing 2. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas waktu yang telah diluangkan untuk membimbing, memberikan dukungan, dan masukan yang bermanfaat bagi peneliti.

Selanjutnya peneliti juga berterima kasih kepada Panti Asuhan X yang telah bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data tesis di panti tersebut. Tak lupa juga peneliti berterima kasih kepada kelima partisipan penelitian yang terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih karena telah bersedia meluangkan waktu, memberikan kepercayaan, dan menceritakan pengalaman-pengalaman berharga yang kalian miliki kepada peneliti. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada para pengasuh di Panti Asuhan X yang sudah bersedia meluangkan waktunya diwawancarai untuk kepentingan alloanamnesa.

Peneliti juga berterima kasih kepada keluarga peneliti, terutama kepada Mami, Papi, Ko Ody, Ci Laura, Antonio, dan Devitha, serta keluarga-keluarga



lainnya yang senantiasa selalu mendukung dan mendoakan peneliti. Dukungan emosional dan doa yang kalian berikan sangat berarti bagi peneliti.

Teman-teman dekat peneliti yang sudah bersedia memberikan dukungan kepada peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan, terutama kepada Kurniasih, Agnes Melati Amelia L. W, Stevani, Elita Kirana, Sanny Novelty S, Maria Theresia A. F. L, Elisa C. J, dan Andy Saputra. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada teman-teman mengerjakan tesis dan pengambilan data tesis bersama yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan tesis ini, terutama kepada Ira Liana dan Cecilia Octaviani. Selanjutnya, peneliti juga ingin berterima kasih kepada Felicia Yosiana dan Milka Theresia yang sudah bersedia membaca, memeriksa ulang, dan memberikan masukan bagi tesis ini.

Peneliti juga berterima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi selama pengerjaan tesis dan selama perkuliahan yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, maka peneliti ingin meminta maaf apabila ada kesalahan atau kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti terbuka untuk menerima masukan apabila ada saran atau kritik terhadap penelitian ini, sehingga kualitas penelitian ini dapat ditingkatkan lagi. Semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi remaja dan *art therapy*, dan semoga hasil penelitian ini dapat berguna bagi remaja yang dititipkan di Panti Asuhan karena perceraian.

Jakarta, 28 Juni 2018

Peneliti  
Renny Magdalena  
(717161007)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2. Manfaat Praktis .....	9
1.5 Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 <i>Art Therapy</i> .....	11
2.1.1. Definisi <i>Art therapy</i> .....	11
2.1.2. Penerapan <i>Art therapy</i> .....	12

2.1.3 Manfaat <i>Art Therapy</i> .....	13
2.1.4 Tahap-tahap dalam Pengaplikasian <i>Art Therapy</i> .....	13
2.2 Katarsis .....	14
2.2.1. Definisi Katarsis .....	14
2.2.2 Dampak Katarsis dan Konsekuensi Tidak Melakukan Katarsis .....	14
2.2.3 <i>Art Therapy</i> sebagai Media Katarsis .....	15
2.3 <i>Rejection/</i> Perasaan Ditolak .....	17
2.3.1 Definisi <i>Rejection</i> .....	17
2.3.2 Dampak dari <i>Rejection/</i> Penolakan Orang tua .....	17
2.4 Remaja.....	18
2.4.1. Definisi Remaja.....	18
2.4.2 Perkembangan Fisik Remaja.....	19
2.4.3 Perkembangan Kognitif Remaja .....	20
2.4.4 Perkembangan Psikososial Remaja .....	21
2.5 Orang tua.....	24
2.5.1 Peran Orang tua .....	24
2.5.2 Dampak Perceraian Orang tua bagi Remaja.....	25
2.6 Panti Asuhan.....	27
2.6.1 Definisi Panti Asuhan.....	27
2.6.2 Faktor Penyebab Remaja Tinggal Di Panti Asuhan.....	28
2.6.3 Dampak Tinggal di Panti Asuhan .....	29
2.7 Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Partisipan .....	39
3.2 Desain Penelitian .....	40

3.3 <i>Setting</i> Lokasi dan Perlengkapan Penelitian.....	41
3.3.1. <i>Setting</i> Lokasi .....	41
3.3.2 Perlengkapan Penelitian .....	42
3.4. Pengukuran.....	42
3.5 Prosedur Penelitian .....	44
3.5.1 Prosedur Persiapan Penelitian.....	44
3.5.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....</b>	<b>51</b>
4.1 Partisipan 1: VG .....	51
4.1.1 Latar Belakang Partisipan .....	51
4.1.2 Hasil Tes PARQ.....	53
4.1.3 Pre-Test MEAQ - Repression & Denial .....	54
4.1.4 Hasil Intervensi .....	55
4.1.5 Perbandingan <i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i> MEAQ - Repression & Denial....	70
4.2 Partisipan 2: DW .....	71
4.2.1 Latar Belakang Partisipan .....	71
4.2.2 Hasil Tes PARQ.....	73
4.2.3 Pre-Test MEAQ - Repression & Denial .....	74
4.2.4 Hasil Intervensi .....	75
4.2.5 Perbandingan <i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i> MEAQ - Repression & Denial....	89
4.3 Partisipan 3: SL.....	90
4.3.1 Latar Belakang Partisipan .....	90
4.3.2 Hasil Tes PARQ.....	92
4.3.3 Pre-Test MEAQ - Repression & Denial .....	93
4.3.4 Hasil Intervensi .....	94

4.3.5 Perbandingan <i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i> MEAQ - Repression & Denial..	109
4.4 Partisipan 4: EW .....	110
4.4.1 Latar Belakang Partisipan .....	110
4.4.2 Hasil Tes PARQ.....	112
4.4.3 Pre-Test MEAQ - Repression & Denial .....	113
4.4.4 Hasil Intervensi .....	114
4.4.5 Perbandingan <i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i> MEAQ - Repression & Denial..	128
4.5 Partisipan 5: ST.....	129
4.5.1 Latar Belakang Partisipan .....	129
4.5.2 Hasil Tes PARQ.....	131
4.5.3 Pre-Test MEAQ - Repression & Denial .....	132
4.5.4 Hasil Intervensi .....	133
4.5.5 Perbandingan <i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i> MEAQ - Repression & Denial..	146
IV.6. Hasil Analisis Antar Partisipan .....	148
4.7. Hasil Analisis Statistik .....	159
<b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....</b>	<b>163</b>
5.1 Kesimpulan .....	163
5.2 Diskusi .....	164
5.3 Saran .....	170
5.3.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya .....	170
5.3.2 Saran untuk Remaja yang Mengalami Perceraian orang tua dan dititipkan di Panti Asuhan dan Para Partisipan.....	170
5.3.3 Saran untuk Panti Asuhan X.....	171
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>P-1</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan intervensi .....	48
Tabel 2 Hasil tes PARQ partisipan 1 .....	53
Tabel 3 Hasil tes MEAQ ( <i>repression &amp; denial</i> ) partisipan 1 .....	54
Tabel 4 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 1 .....	56
Tabel 5 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 1 .....	58
Tabel 6 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 1 .....	60
Tabel 7 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 1 .....	61
Tabel 8 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 1 .....	63
Tabel 9 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 1 .....	65
Tabel 10 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 1 .....	66
Tabel 11 Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 1 .....	68
Tabel 12 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 1 .....	69
Tabel 13 Perbandingan <i>pre-test &amp; post-test</i> MEAQ partisipan 1 .....	70
Tabel 14 Hasil tes PARQ partisipan 2 .....	73
Tabel 15 Hasil tes MEAQ ( <i>repression &amp; denial</i> ) partisipan 2 .....	74
Tabel 16 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 2 .....	76
Tabel 17 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 2 .....	77
Tabel 18 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 2 .....	79
Tabel 19 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 2 .....	80
Tabel 20 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 2 .....	82
Tabel 21 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 2 .....	84
Tabel 22 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 2 .....	86

Tabel 23 Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 2.....	87
Tabel 24 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 2 .....	88
Tabel 25 Perbandingan <i>pre-test</i> & <i>post-test</i> MEAQ partisipan 2 .....	89
Tabel 26 Hasil tes PARQ partisipan 3.....	92
Tabel 27 Hasil tes MEAQ ( <i>repression</i> & <i>denial</i> ) partisipan 3.....	93
Tabel 28 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 3.....	95
Tabel 29 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 3.....	97
Tabel 30 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 3.....	98
Tabel 31 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 3.....	100
Tabel 32 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 3.....	101
Tabel 33 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 3.....	103
Tabel 34 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 3.....	105
Tabel 35 Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 3.....	107
Tabel 36 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 3 .....	108
Tabel 37 Perbandingan <i>pre-test</i> & <i>post-test</i> MEAQ partisipan 3 .....	109
Tabel 38 Hasil tes PARQ partisipan 4.....	112
Tabel 39 Hasil tes MEAQ ( <i>repression</i> & <i>denial</i> ) partisipan 4.....	113
Tabel 40 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 4.....	115
Tabel 41 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 4.....	116
Tabel 42 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 4.....	117
Tabel 43 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 4.....	119
Tabel 44 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 4.....	120
Tabel 45 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 4.....	122
Tabel 46 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 4.....	124
Tabel 47 Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 4.....	126

Tabel 48 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 4 .....	127
Tabel 49 Perbandingan <i>pre-test</i> & <i>post-test</i> MEAQ partisipan 4 .....	128
Tabel 50 Hasil tes PARQ partisipan 5.....	131
Tabel 51 Hasil tes MEAQ ( <i>repression</i> & <i>denial</i> ) partisipan 5.....	132
Tabel 52 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 5.....	134
Tabel 53 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 5.....	135
Tabel 54 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 5.....	137
Tabel 55 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 5.....	138
Tabel 56 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 5.....	140
Tabel 57 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 5.....	142
Tabel 58 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 5.....	144
Tabel 59 Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 5.....	145
Tabel 60 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 5 .....	146
Tabel 61 Perbandingan <i>pre-test</i> & <i>post-test</i> MEAQ partisipan 5 .....	147
Tabel 62 Hasil analisis antar partisipan.....	148
Tabel 63 Tabel perbandingan <i>pre-test</i> & <i>post-test</i> MEAQ antar partisipan.....	159



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Perbandingan hasil skor MEAQ per-partisipan .....	160
Grafik 2 Perbandingan skor rata-rata MEAQ.....	161

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat ukur <i>Parental Acceptance Rejection Questionnaire</i> .....	L-1
Lampiran 2 Alat ukur <i>Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i>	L-4
Lampiran 3 Panduan Wawancara.....	L-6
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> .....	L-11
Lampiran 5 Hasil Tes CFIT .....	L-17
Lampiran 6 Hasil Tes <i>Parental Acceptance Rejection Questionnaire</i> .....	L-22
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-Test MEAQ</i> .....	L-37
Lampiran 8 Hasil <i>Post-Test MEAQ</i> .....	L-42
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data SPSS .....	L-47

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tingkat perceraian di Indonesia setiap tahunnya terus meningkat (Hermansyah, 2010). Hingga tahun 2015 angka perceraian di Indonesia sudah mencapai 347.256 keluarga per tahun (Badan Pusat Statistik, 2018). Di Jakarta sendiri hingga tahun 2015 angka perceraian sudah mencapai sekitar 10.303 per tahun (Badan Pusat Statistik, 2018). Tingginya angka perceraian di Indonesia ini, membuat Indonesia menjadi negara dengan tingkat perceraian tertinggi se-Asia Pasifik (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, dalam BPPKB Kab. Pangkep, 2013).

Perceraian dapat menimbulkan masalah keluarga yang cukup besar (Johnston, Roseby, & Kuehnle, 2009). Di samping masalah perceraian menimbulkan guncangan emosional pada pasangan, juga menimbulkan dampak negatif bagi anak-anak mereka (Stewart & Brentaro, 2006). Beberapa penelitian menyatakan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai memiliki risiko lebih tinggi memiliki masalah psikologis dan mendapatkan konsekuensi negatif (Wallerstein, 2005; Portnoy, 2006; Sobolewski & Amato, 2007, Kelly 2006, dalam Dincer, 2010).

Anak yang orang tuanya bercerai cenderung merasakan kekecewaan terhadap perceraian itu, sehingga membuatnya menampilkan perilaku buruk dan menolak permintaan orang tuanya (Landucci, 2008). Mereka juga cenderung merasa kesepian dan kurang merasa puas dengan hidupnya dibandingkan dengan anak yang orang tuanya tidak bercerai dan tinggal bersama kedua orang tuanya (Civitci, Civitci & Fiyakali, 2009).

Seorang remaja yang ditinggalkan orang tuanya akibat kematian, biasanya akan lebih mendapatkan simpati dan dukungan dari masyarakat, sehingga dukacitanya dapat dicurahkan dengan terbuka dan emosi kesedihannya dapat cepat pulih kembali (Surbakti, 2008). Berbeda halnya dengan yang ditinggalkan akibat perceraian, masyarakat belum sepenuhnya dapat menerima perceraian, sehingga remaja yang orang tuanya bercerai juga cenderung dipandang “berbeda” oleh lingkungannya. Biasanya pandangan tersebut bernilai negatif. Stigma negatif yang diberikan ini dapat membuatnya menjadi rendah diri dan sulit untuk membangun relasi dengan orang lain (Stewart & Brentaro, 2006).

Ketika masa remaja anak merasa bersalah atas perceraian orang tuanya, namun perasaan yang lebih dirasakannya adalah kebencian kepada orang tuanya (Berns, 2010). Mereka pun masih terbebani dengan ingatan menyakitkan mengenai perceraian orang tuanya 10 tahun kemudian (Wallerstein et al., dikutip dalam Berns, 2010). Peristiwa perceraian selalu memberi efek yang menyakitkan bagi anak. Kebanyakan dari mereka merasa marah, takut, kesepian, depresi, dan merasa bersalah (Priyatna, 2010).

Sebagian orang tua berupaya mengantisipasi ancaman gejala emosional pada anak mereka dengan melibatkan bantuan profesional, seperti membawa anak ke konselor. Akan tetapi, ada sebagian orang tua yang karena ragam

keterbatasan terpaksa menitipkan anak-anak mereka ke panti asuhan. Berdasarkan hasil data dari Badan Pusat Statistik (dalam Teja, 2014) menunjukkan bahwa sekitar 72,5 persen dari anak yang tinggal di panti asuhan masih memiliki kedua orang tua yang lengkap, 15,5 persen lainnya memiliki satu orang tua, dan hanya 10 persen yang yatim piatu. Dilihat dari data tersebut dapat dikatakan bahwa sebenarnya sebagian besar anak-anak yang dititipkan di panti asuhan masih memiliki kedua orang tua yang lengkap.

Anak-anak itu sendiri relatif mengalami guncangan emosional akibat perceraian orang tua mereka, seperti kekacauan dalam dirinya, merasa kesepian, dan ditolak (Stewart & Brentaro, 2006). Jika kemudian mereka ditempatkan di panti asuhan sehingga terpisah sama sekali dari orang tua, mereka dapat mengalami guncangan emosional yang lebih besar. Remaja yang ditinggalkan oleh kedua orang tuanya dan dititipkan di panti asuhan cenderung merasa ditelantarkan dan merasakan adanya penolakan-penolakan terhadap dirinya dari orang tuanya (Sachdeva & Yasmin, 2016; Wang, Yang, & Shen, 2012). Hal ini dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berperan signifikan dalam proses perkembangan kepribadian mereka (Rosenhan & Seligman, 1989).

Rasa ditelantarkan atau ditolak secara umum berpengaruh terhadap munculnya rasa amarah. Rasa amarah ini ditujukan bagi orang tua yang meninggalkannya (Priyatna, 2010). Di samping itu, tanpa bekal persiapan hidup yang memadai, mereka dapat mengalami tekanan psikologis yang besar dalam bentuk rasa ketidakberdayaan. Mereka cenderung merasa tertekan dengan kondisi tersebut dan membutuhkan pengungkapan perasaan yang memadai (Stewart & Brentaro, 2006). Akan tetapi, remaja yang mengalami perceraian orang

tua cenderung sulit untuk mengungkapkan perasaannya, terutama yang berkaitan dengan masalah pribadinya (Dermawan & Sutaryo, 2011).

Kesulitan mengungkapkan perasaan bagi remaja yang ditinggalkan orang tuanya dapat terjadi karena biasanya remaja akan lebih terbuka jika orang tuanya memang secara pro-aktif berusaha mendekati diri kepada mereka dan meminta mereka untuk menceritakan permasalahannya (Santrock, 2011). Sedangkan bagi remaja yang orang tuanya bercerai dan ditinggalkan oleh kedua orang tuanya ini, tidak ada figur orang tua yang secara pro-aktif berusaha mendekati diri dan meminta kepadanya menceritakan perasaannya. Hal ini membuat remaja tersebut kekurangan sarana untuk mengungkapkan perasaannya dan membutuhkan media untuk katarsis atau mengungkapkan perasaan-perasaannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh di Panti Asuhan X ditemukan bahwa beberapa remaja di Panti Asuhan X yang mengalami perceraian orang tua cenderung menjadi tertutup dan sulit untuk mengungkapkan perasaannya. Mereka juga cenderung jarang mau menceritakan perasaan mereka kepada pengasuh. Beberapa dari mereka juga kurang mau bersosialisasi dengan teman lainnya dan lebih sering menyendiri. Jumlah pengasuh yang relatif sedikit membuat para pengasuh sulit untuk melakukan pendekatan personal dengan anak-anak di panti tersebut, sehingga anak-anak yang tertutup itu cenderung sulit untuk menceritakan perasaan mereka kepada pengasuh. Di samping itu, anak-anak di Panti Asuhan X sebagian besar juga sudah tidak pernah bertemu dengan orang tuanya, sehingga hal ini juga membuat mereka tidak memiliki tempat untuk mengungkapkan perasaannya. Dampak dari ketidakmampuan mengungkapkan perasaan dimanifestasikan dalam beberapa jenis perilaku seperti menutup diri, menarik diri dari pergaulan, rendah diri, terlalu pendiam, serta ada pula yang

menampilkan perilaku agresi dan sering bertengkar secara verbal dengan teman-teman lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dan tes-tes proyeksi yang pernah dilakukan kepada beberapa remaja yang orang tuanya bercerai dan dititipkan di panti asuhan, diketahui bahwa remaja-remaja tersebut memiliki kesedihan yang disembunyikan dan merasakan adanya penolakan-penolakan terhadap diri mereka. Secara tampilan luar memang tidak semua dari mereka terlihat pemurung, beberapa dari mereka ada pula yang menampilkan kenakalan-kenakalan dan mencari perhatian secara berlebihan dari orang lain. Mereka juga cenderung melakukan penyangkalan (*denial*) serta berusaha untuk memperlihatkan kepada orang lain bahwa mereka baik-baik saja dan tidak terlihat memikirkan masalah orang tua mereka. Mereka tidak pernah menceritakan kepada siapapun, bahkan kepada teman dan pengasuh bahwa mereka sebenarnya merasakan kesedihan atas perceraian orang tuanya serta pilihan orang tua mereka untuk menitipkan mereka di panti asuhan. Akan tetapi, setelah dilakukan wawancara secara mendalam dan tes-tes proyeksi barulah diketahui bahwa ternyata mereka memiliki kesedihan yang disembunyikan dan mereka merasa bahwa diri mereka ditolak, diabaikan, ditinggalkan, bahkan tidak disayang oleh orang tua mereka.

Kesulitan para remaja di Panti Asuhan X untuk mengungkapkan perasaan membuat mereka cenderung merasa tertekan. Hal ini juga berdampak pada beberapa aspek lain di kehidupan mereka seperti nilai akademik yang menjadi kurang baik, kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar, dan kesulitan untuk mengeksplorasi bakat-bakat yang mereka miliki. Menurut pengasuh, remaja-remaja seperti itu perlu lebih terbuka dan mau mengungkapkan perasaannya agar

dapat meringankan beban psikologis remaja tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan media katarsis bagi remaja-remaja tersebut.

Berdasarkan arti katanya sendiri katarsis berarti melepaskan ketegangan emosi atau menuangkan segala isi hati dengan bebas (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Freud (dalam Roeckelein, 1998) menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan-dorongan dalam dirinya, dorongan-dorongan itu harus dilepaskan atau disalurkan, hal inilah yang disebut sebagai katarsis. Katarsis dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan psikologis dengan cara mengungkapkan permasalahan dari orang tersebut (Feist & Feist, 2009).

Katarsis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti melalui cerita, seni, dan musik. Salah satu cara yang digunakan untuk katarsis adalah dengan media seni. Menurut American Art Therapy Association (2013), *art therapy* berarti membantu memfasilitasi klien untuk menggunakan media seni, proses kreatif, dan hasil dari karya seni untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, kesadaran diri, menata perilaku dan ketergantungannya, meningkatkan kemampuan sosial, serta meningkatkan orientasi pada realitas. Penerapan *art therapy* cocok digunakan untuk mengatasi masalah-masalah pada orang yang mengalami konflik emosi dan kurang dapat mengeksplorasi perasaan. *Art therapy* dapat membantu individu mengungkapkan perasaan dan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (Withrow, 2004). *Art Therapy* juga dapat digunakan untuk individu yang membatasi diri dan menolak untuk mengungkapkan perasaannya secara langsung (Linesch, 2013). Oleh karena itu, *art therapy* tepat untuk diberikan pada Individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *art therapy* efektif digunakan sebagai media katarsis. Penelitian yang dilakukan Drake,



Coleman, dan Winner (2011) menyatakan bahwa media katarsis untuk memperbaiki *mood* dan regulasi emosi lebih efektif dengan menggunakan gambar (ungkapan visual) dibandingkan dengan menulis (ungkapan verbal). Hal ini disebabkan *art* dapat memperbaiki *mood* dalam waktu yang singkat, karena dalam *art* seseorang dapat bermain dengan garis dan bentuk, serta terbebas dari *distraction*/gangguan, disamping itu menggambar juga merupakan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan menulis (Drake, et al., 2011). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh McCullough (2009) menunjukkan bahwa *art therapy* efektif digunakan bagi remaja untuk melakukan *coping* dalam menghadapi perceraian orang tuanya, karena *art* dapat membantu subjek untuk mengomunikasikan rasa trauma dan ketidaknyamanan yang mereka rasakan. *Art therapy* juga efektif untuk remaja yang tinggal di panti asuhan untuk menemukan makna hidup dan orientasi dari tujuan hidupnya (Darewych, 2013). Dalam penelitian ini para remaja diminta untuk membayangkan dan menggambarkan masa depan yang mereka inginkan.

Penelitian ini penting dilakukan untuk membantu remaja yang ditinggalkan oleh kedua orang tuanya di panti asuhan karena perceraian agar dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis untuk mengurangi perasaan ditolak dan mengurangi masalah-masalah psikologis yang mungkin dialaminya. Penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan *art therapy* sebagai media katarsis lebih banyak dilakukan pada konteks di luar Negara Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat seberapa efektif penerapan *art therapy* dalam bentuk menggambar sebagai media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak karena dititipkan oleh orang tuanya di panti asuhan akibat perceraian pada konteks di Negara Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah *art therapy* efektif digunakan sebagai katarsis bagi remaja yang merasa ditolak karena dititipkan oleh orang tuanya di panti asuhan akibat perceraian?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *art therapy* efektif digunakan sebagai katarsis bagi remaja yang merasa ditolak karena dititipkan oleh orang tuanya di panti asuhan akibat perceraian.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat kepada (a) perkembangan ilmu pengetahuan secara umum dan ilmu psikologi, secara khusus di bidang psikologi perkembangan, keluarga, dan penerapan *art therapy*. (b) Memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya bagi para psikolog dan terapis bahwa *art therapy* dapat digunakan sebagai salah satu media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak karena dititipkan di panti asuhan akibat perceraian orang tuanya. (c) Selain itu, peneliti berharap penelitian juga dapat berguna bagi penelitian lebih lanjut yang menggunakan topik serupa, yaitu mengenai *art therapy* sebagai media katarsis bagi remaja remaja panti asuhan yang orang tuanya bercerai.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat menjadi sarana bagi remaja yang merasa ditolak karena dititipkan di panti asuhan oleh orang tuanya akibat perceraian untuk memiliki media katarsis. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *art therapy* dapat digunakan sebagai media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak karena dititipkan di panti asuhan akibat perceraian orang tuanya, hal ini dapat diterapkan pula bagi remaja lainnya yang mengalami kasus serupa dengan memberikan program *art therapy* pada remaja tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi para psikolog klinis dan para praktisi yang hendak melakukan penerapan *art therapy* terhadap remaja yang merasa ditolak karena dititipkan di panti asuhan oleh kedua orang tuanya akibat perceraian.

#### **1.5 Sistematika Penulisan**

Secara garis besar penelitian ini terdiri dari 5 (lima) bab dengan beberapa sub bab. Agar mendapat arah dan gambaran yang jelas mengenai hal yang tertulis, berikut ini sistematika penulisannya secara lengkap. Bab pertama membahas mengenai latar belakang masalah dalam penelitian ini, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian. Bab kedua menguraikan tinjauan literatur mengenai hal-hal yang terkait dalam penelitian yaitu penerapan *art therapy*, katarsis, perasaan ditolak, remaja, perceraian orang tua, dan anak yang dititipkan panti asuhan, serta kerangka berpikir dan hipotesis dari penelitian ini. Bab ketiga membahas tentang metode penelitian, teknik pemilihan partisipan, *setting* atau lokasi penelitian, instrumen yang digunakan dalam penelitian, pengukuran dan prosedur penelitian, serta

prosedur intervensi. Bab keempat berisi identitas partisipan, latar belakang partisipan, hasil *pre-test*, pelaksanaan intervensi, hasil *post-test*, evaluasi, serta hasil pengolahan data statistik. Bab kelima berisi kesimpulan-kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian, diskusi, serta pemberian saran metodologis dan saran praktis yang sesuai dengan penelitian ini.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Art Therapy***

##### **2.1.1. Definisi *Art therapy***

*Art therapy* merupakan gabungan dari *art* dan *therapy* (Ulman dalam Rubin, 2010). Menurut Ulman (dalam Rubin, 2010) *art* berarti sebuah kegiatan yang bertujuan untuk menemukan diri sendiri dan dunia, atau dapat dikatakan sebagai pertemuan dasar dari dunia di dalam dan di luar diri seseorang. Sedangkan terapi berarti sebuah prosedur yang didesain untuk membantu perubahan dalam kepribadian atau kehidupan seseorang yang akan berlangsung dalam kehidupan yang lebih lama di luar sesi terapi tersebut. Jadi, tujuan dari *art therapy* adalah untuk meningkatkan atau mengembalikan fungsi kehidupan personal dari klien dan *well-being* nya dalam kehidupan sehari-hari setelah sesi terapi selesai (American Art Therapy Association, 2013). Menurut American Art Therapy Association (2013) *art therapy* berarti membantu memfasilitasi klien menggunakan media seni, proses kreatif, dan hasil dari karya seni untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, kesadaran diri, menata perilaku dan ketergantungannya, meningkatkan

kemampuan sosial, meningkatkan orientasi pada realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan *self-esteem*.

### **2.1.2. Penerapan *Art therapy***

*Art therapy* cocok digunakan untuk mengatasi masalah-masalah pada orang yang mengalami konflik emosi dan kurang dapat mengeksplorasi perasaan. *Art therapy* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran, *reality-testing*, menyelesaikan masalah, mengungkapkan hal-hal yang tidak disadari, dan katarsis (Landgarten, 1981). Keuntungan dari *art therapy* adalah dapat mengungkapkan perasaan dan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (Withrow, 2004). Oleh karena itu, *art therapy* tepat untuk diberikan pada klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Drake, Coleman, dan Winner (2011), menyatakan bahwa media katarsis untuk memperbaiki *mood* dan regulasi emosi lebih efektif dengan menggunakan gambar (ungkapan visual) atau *art* dibandingkan dengan mengekspresikannya dengan menulis (ungkapan verbal). Pengungkapan perasaan yang dialami dapat dikeluarkan/diekspresikan melalui simbol-simbol dalam gambar-gambar selama sesi *art therapy*. Simbol-simbol tersebut dapat berupa gambar bentuk dan warna-warna yang dipilih.

Keuntungan lainnya dari *art therapy* adalah partisipan dapat mencatat sendiri proses terapeutik yang dilakukannya melalui gambar atau tulisan yang dibuat untuk mengomentari gambarnya. Partisipan dapat diajarkan untuk menuliskan pemikiran, emosi, dan asosiasi bebas yang berhubungan dengan hasil karya mereka (Landgarten, 1981). Selain dapat dilakukan secara individu *art therapy* juga dapat dilakukan secara berkelompok atau *group therapy*. Manfaat

dari melakukan *group art therapy* adalah para partisipan dapat saling berinteraksi satu sama lain, namun keterbatasan dari *group art therapy* adalah kesulitan untuk memastikan bahwa setiap peserta memiliki pemahaman yang sama, kesulitan untuk menyesuaikan jadwal, dan cukup rumit (Waller, 2014).

### **2.1.3 Manfaat *Art Therapy***

*Art* merupakan bagian dari bermain, sehingga *art* dapat menjadi salah satu metode komunikasi yang dinikmati oleh anak-anak dalam menyampaikan pemikiran dan perasaannya tanpa rasa takut (Spencer, dalam Schaefer & Cangelosi, 2016). Psikoterapis seringkali meminta anak untuk menggambarkan kejadian traumatis karena anak sulit mengomunikasikan apa yang ia alami. Selain itu, menggambar juga memberi keuntungan bagi anak, yaitu terbentuk emosi positif, ekspresi diri, pemahaman, komunikasi verbal, ekspresi dari alam bawah sadar, dan perasaan dapat menguasai suatu hal.

### **2.1.4 Tahap-tahap dalam Pengaplikasian *Art Therapy***

Tahap-tahap dalam *art therapy* ada 5, yaitu (a) perkenalan dan *warm-up*, yaitu dengan membuat karya seni bebas, tahap ini juga dapat menjadi aktivitas untuk menyesuaikan diri satu sama lain dalam lingkungan dan orang-orang yang baru, serta untuk saling mengenal lebih dalam satu sama lain, (b) *recalling event*, mencoba membuka kembali ingatan tentang kejadian yang telah dialaminya, kemudian mengungkapkan perasaan terhadap kejadian tersebut; (c) *emotional expression and issues*, mencoba mengungkapkan emosi-emosi yang selama ini terpendam dalam diri subyek, seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, kemarahan, perasaan ditolak, dan emosi-emosi lainnya; (d) *restitution*, menyadari

permasalahan dan kenyataan yang terjadi, serta mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut; dan (e) *termination*, penghentian terapi (Landgarten, 1981).

## **2.2 Katarsis**

### **2.2.1. Definisi Katarsis**

Berdasarkan arti katanya katarsis berarti melepaskan ketegangan emosi atau menuangkan segala isi hati dengan bebas (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Katarsis berasal dari bahasa Yunani yang berarti pembersihan (*purification* atau *purgation*) (Encyclopaedia Britannica, 2018). Konsep katarsis pertama kali digunakan oleh seorang filsuf Yunani, Aristoteles untuk menyampaikan emosi terhadap suatu kejadian dengan membangkitkan perasaan takut dan perasaan kasihan yang memengaruhi pelepasan dari emosi ini. Gotthold Lessing (dalam Encyclopaedia Britannica, 2018) berpendapat bahwa katarsis berarti mengubah emosi yang berlebih menjadi disposisi yang tepat, contohnya mengekspresikan kemarahan dengan membuat sebuah karya seni. Katarsis kemudian memiliki efek menyehatkan dan memanusiakan orang-orang yang mengekspresikan perasaannya tersebut (Encyclopaedia Britannica, 2018).

### **2.2.2 Dampak Katarsis dan Konsekuensi Tidak Melakukan Katarsis**

Freud (dalam Roeckelein, 1998) menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan-dorongan dalam dirinya, dorongan-dorongan itu harus dilepaskan atau disalurkan, hal inilah yang disebut sebagai katarsis. Teori Katarsis diperkenalkan oleh Sigmund Freud berdasarkan pada teori psikoanalisa, yang menyebutkan bahwa emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi berlebihan, maka



dari itu diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut (Feist & Feist, 2009). Ketidakmampuan untuk menyalurkan dorongan-dorongan tersebut dapat menyebabkan berbagai hal, seperti perasaan tidak nyaman, agresi, dan luapan-luapan kemarahan. Akan tetapi, setelah dorongan itu disalurkan dapat membuat manusia merasa bebas dan lepas (Freud, dalam Roeckelein, 1998).

Pada awalnya katarsis digunakan oleh Sigmund Freud sebagai media untuk mengatasi masalah histeria pada pasiennya (Feist & Feist, 2009). Histeria yang dialami oleh salah seorang pasien dari Sigmund Freud berupa mengalami kebutaan karena ada peristiwa traumatis yang tidak ingin dilihatnya, meskipun secara biologis tidak ada kerusakan-kerusakan pada organ penglihatannya. Oleh karena itu, Freud menggunakan katarsis untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan meminta pasiennya mengungkapkan apa yang dirasakannya. Katarsis dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan psikologis dengan cara mengungkapkan permasalahan dari orang tersebut (Feist & Feist, 2009).

### **2.2.3 *Art Therapy* sebagai Media Katarsis**

Dalam *art therapy* teknik yang dilakukan agar partisipan dapat melakukan katarsis yaitu dengan menanyakan apa yang dirasakannya saat ini dan apa yang ia harapkan untuk dirasakannya nanti. Partisipan diminta untuk mengungkapkan hal tersebut melalui gambar, agar mereka dapat mengungkapkan hal-hal yang tidak dapat diungkapkannya secara verbal (Landgarten, 1981).

*Art therapy* sebagai media katarsis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan menggunakan tanah liat dan menggambar. Cara melakukan katarsis dengan media tanah liat biasanya dilakukan dengan menghancurkan,

menusuk, dan melempar tanah liat tersebut. Hal ini merupakan cara yang mudah dan efektif bagi anak untuk mengekspresikan dan melepaskan kemarahan secara non-verbal. Selain itu, bermain dengan media tanah liat juga dapat memberikan emosi positif dan menghilangkan kecemasan, kebosanan, dan kesedihan (Schaefer & Cangelosi, 2016).

Selain dengan media tanah liat, *art therapy* sebagai media katarsis juga dapat dilakukan dengan menggambar. Drake, Coleman, dan Winner (2011), menyatakan bahwa media katarsis untuk memperbaiki *mood* dan regulasi emosi lebih efektif dengan menggambar (ungkapan visual) dibandingkan dengan menulis (ungkapan verbal), karena dengan menggambar seseorang dapat memperbaiki *mood* dalam waktu yang singkat. Ketika menggambar seseorang dapat bermain dengan garis dan bentuk, serta terbebas dari *distraction/gangguan*, di samping itu menggambar juga merupakan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan menulis bagi sebagian orang. *Art therapy* dalam bentuk menggambar juga tepat untuk diberikan kepada klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal.

Hasil karya katarsis memiliki ekspresi-ekspresi yang unik, seperti tarikan-tarikan garis yang dihasilkannya terlihat penuh dengan ekspresi emosi. Dari tarikan-tarikan garis tersebut dapat terlihat adanya perasaan sakit dan kesenangan yang ditumpahkan dalam gambar secara ekspresif dan impulsif. Teknik yang dapat dilakukan dalam mengaplikasikan *art therapy* sebagai media katarsis kepada remaja adalah dengan cara yang menarik dan menggunakan bahasa yang biasa digunakan oleh remaja. Remaja akan dapat mengekspresikan dirinya ketika mereka merasa aman dan nyaman (Richardson, 2015).

## **2.3 *Rejection*/ Perasaan Ditolak**

### **2.3.1 Definisi *Rejection***

Penolakan berarti sebuah proses atau cara untuk menampikan, menyangkal, mengingkari, perlawanan, keberatan, dan antipati (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Perasaan ditolak dapat terjadi karena berbagai hal, salah satunya karena seseorang tidak diakui atau ditinggalkan oleh orang lain. Remaja yang ditinggalkan oleh orang tuanya akibat perceraian cenderung merasa ditolak oleh orang tuanya (Stewart & Brentaro, 2006). Selain itu, remaja yang ditinggalkan di panti asuhan atau institusi sosial juga cenderung merasa ditolak oleh orang tuanya (Sachdeva & Yasmin, 2016; Wang, et al., 2012). Oleh karena itu, remaja yang ditinggalkan oleh orang tuanya di panti asuhan karena perceraian cenderung merasa ditolak oleh orang tuanya.

### **2.3.2 Dampak dari *Rejection*/ Penolakan Orang tua**

Penolakan dari orang tua berdampak bagi banyak aspek, seperti masalah-masalah psikologis, *emotional distress*, dan masalah-masalah perilaku. Penelitian yang dilakukan oleh Vandewalle, Moens, dan Braet (2014), menunjukkan bahwa penolakan dari orang tua dapat berdampak pada strategi regulasi emosi yang tidak baik pada remaja. Selain itu, dalam penelitian ini juga dikatakan bahwa dampak dari penolakan orang tua terhadap remaja membuatnya kurang memiliki kontrol diri. Penelitian yang dilakukan oleh Campos, Besser, dan Blatt (2013), menyatakan bahwa dampak dari penolakan orang tua membuat remaja korban perceraian itu jadi mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan, sehingga hal ini dapat berkembang menjadi perasaan depresi.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa penolakan dari orang tua juga dapat berdampak pada kesehatan remaja. Remaja menjadi merusak diri/ *self-destructive* dan menyakiti dirinya sendiri/*self-injury*. Kontrol diri yang buruk serta adanya penolakan membuat para remaja melampiaskan emosi negatif yang dimilikinya dengan merusak atau menyakiti dirinya sendiri (Quirk, Wier, Martin, & Christian, 2014). Penolakan dari orang tua juga berdampak pada kurangnya dukungan sosial dan kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini disebabkan penolakan orang tua merupakan *stressor* bagi remaja yang akhirnya dapat berdampak mengganggu kesehatan mental remaja (Puckett, Woodward, Mereish, & Pantalone, 2015). Dampak lain yang dirasakan remaja akibat penolakan orang tuanya adalah kecemasan, kemarahan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Zimmer-Gembeck & Nesdale, 2013). Oleh karena itu, berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat bahwa penolakan orang tua memiliki beragam dampak negatif terhadap remaja, yang dimanifestasikan secara berbeda oleh setiap individu.

## **2.4 Remaja**

### **2.4.1. Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Usia remaja ditandai dengan berakhirnya usia kanak-kanak, yaitu pada usia 11 tahun (Santrock, 2011). Monks, Haditono, dan Knoers (2001) menyatakan bahwa masa remaja secara global berlangsung antara usia 12-21 tahun dan terbagi dalam tiga kelompok, yaitu usia 12-15 tahun sebagai masa remaja awal, usia 15-18 tahun sebagai masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun sebagai masa remaja akhir.

Pada masa remaja seseorang menunjukkan sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena pada masa ini seseorang belum memperoleh status dewasa tetapi juga tidak lagi memiliki status anak-anak (Calon, 1953 dalam Monks, et al, 2001). Dalam masa remaja seseorang dipersiapkan untuk memasuki masa dewasa, maka pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan dalam diri seseorang (Santrock, 2011). Perubahan yang terjadi dari segi fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

#### **2.4.2 Perkembangan Fisik Remaja**

Perkembangan fisik pada remaja banyak terjadi saat masa pubertas. Pada masa pubertas juga terjadi perubahan-perubahan hormon yang memengaruhi proses reproduksi dan perkembangan karakteristik seks sekunder remaja (Papalia, et al, 2009). Pada remaja laki-laki masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan suara, pertumbuhan buah zakar, penis, rambut di wajah, ketiak, dan alat kelamin, serta terjadinya mimpi basah. Sedangkan pada remaja perempuan, masa pubertas ditandai dengan membesarnya payudara, tumbuhnya rambut di ketiak maupun pada alat kelamin, dan terjadinya menstruasi pertama/*menarche* (Carroll, 2010).

Perubahan hormon ini jugalah yang memengaruhi perkembangan emosi dan psikososial dari remaja, misalnya emosi menjadi lebih meninggi, suasana hati yang mudah berubah, memiliki emosi negatif seperti permusuhan, stres, dan gejala depresi, yang umumnya terjadi pada remaja perempuan (Papalia, et al, 2009).

### 2.4.3 Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif pada remaja ditandai dengan mulai adanya kemampuan untuk berpikir abstrak atau yang menurut tahap perkembangan kognitif Piaget dikenal dengan tahap *formal operational*. Tahap perkembangan *formal operational* dimulai pada usia sekitar 11 tahun. Pada tahap perkembangan ini remaja sudah mulai dapat memikirkan hal-hal baru, menjadi lebih fleksibel dalam berpikir dan mengerti cara untuk memanipulasi informasi. Remaja tidak lagi hanya terpusat pada pemikiran saat ini saja, melainkan dapat memahami sejarah dan ruang luar angkasa. Mereka juga dapat memahami simbol-simbol untuk merepresentasikan simbol lainnya. Remaja juga dapat memahami *hypothetical-deductive reasoning* yaitu membuat prediksi (hipotesis) kemudian mempertimbangkan berbagai variabel atau pilihan sebelum mencapai pada kesimpulan (Papalia, et al, 2009).

Perkembangan moral yang terjadi pada masa remaja menurut Kohlberg (dalam Papalia, et al, 2009) adalah perkembangan moral tahap 2 dan 3, yaitu *conventional morality* dan *post conventional morality*. Tahap *conventional morality* terjadi pada usia sekitar 10-13 tahun. Tahap ini dibagi menjadi dua, yaitu tahap di mana remaja sudah mulai dapat mempertahankan hubungan yang timbal balik dengan orang lain, menginginkan adanya penerimaan dari orang lain, dan menghargai peraturan. Tahap berikutnya dari *conventional morality* adalah memiliki kepedulian sosial terhadap orang lain dan memiliki hati nurani. Tahap *post conventional morality* terjadi pada masa remaja awal hingga dewasa muda, atau bisa saja seseorang tidak mencapai tahap ini sama sekali. Tahap *post conventional morality* dibagi menjadi dua, yaitu kontrak moralitas, hak individu, dan

hukum yang diterima secara demokratis. Tahap selanjutnya adalah prinsip moralitas dari etika universal (Papalia, et al, 2009).

Pemrosesan informasi pada remaja mengalami perkembangan dalam dua kategori secara luas, yaitu *structural change* dan *functional change*. *Structural change* atau perubahan struktural ditandai dengan adanya perubahan pada kapasitas *working memory* yang meningkat semakin pesat dan peningkatan pengetahuan yang disimpan dalam *long-term memory*. Pengetahuan-pengetahuan yang berkembang pada *long-term memory* mencakup *declarative memory*, yaitu pengetahuan-pengetahuan umum; *procedural memory*, yaitu pengetahuan terkait prosedur; dan *conceptual knowledge*, yaitu pemahaman terhadap suatu hal. Dari segi *functional change* atau perubahan fungsi, kemampuan berpikir remaja berkembang dalam hal menangkap, menyimpan, dan mengolah informasi. Selain itu, kemampuan remaja untuk belajar, mengingat, dan bernalar juga semakin meningkat (Papalia, et al, 2009).

#### **2.4.4 Perkembangan Psikososial Remaja**

Perubahan psikososial pada remaja ditandai dengan terjadinya masa pencarian identitas. Pada masa pencarian identitas ini seseorang mengalami konflik *identity vs identity confusion* (Erickson dalam Santrock, 2011). Konflik ini terjadi karena adanya *gap* dalam peralihan dari masa kanak-kanak yang masih membutuhkan rasa aman dan masih bergantung kepada orang lain menuju masa dewasa di mana seseorang sudah harus menentukan hidupnya sendiri, tanpa tergantung kepada orang lain (Erickson dalam Santrock, 2011). Oleh karena itu, konflik ini terjadi agar seseorang dapat mempersiapkan dirinya dalam masa peralihan menjadi dewasa.

Pada tahap konflik ini seseorang akan mencari tahu segala hal tentang dirinya dan akan menjadi apa ia kelak (Erickson dalam Santrock, 2011). Pada masa ini seorang remaja juga akan mencoba banyak hal seperti berganti-ganti bidang yang ingin ditekuni atau cita-cita agar ia dapat mengetahui identitas diri yang sesungguhnya (Santrock, 2011). Seorang remaja yang berhasil melalui konflik identitas ini, akan membuatnya dapat menerima dirinya dan merasa dirinya baik. Ia juga mengetahui ke mana ia harus melangkah dan akan menjadi apa kelak. Seorang remaja yang gagal dalam tahap konflik identitas ini dapat mengalami *identity confusion*. Seseorang yang mengalami *identity confusion* akan menarik diri dari lingkungan sekitar, merasa rendah diri, dan tidak ingin bergaul dengan orang lain (Santrock, 2011). Ia juga akan mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan untuk masa depannya dan ke mana dirinya harus melangkah.

Pada masa pencarian identitas, seorang remaja membutuhkan orang tua untuk membantunya dalam proses pencarian identitas dan memberinya dukungan emosional. Kurangnya dukungan emosional dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah psikologis pada remaja (Henuhili, t.th). Gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh remaja adalah depresi (Rosenhan & Seligman, 1989). Kurangnya dukungan emosional dari orang tua bagi remaja terlebih pada masa pencarian identitas, dapat menjadi salah satu penyebab depresi pada remaja.

Selain berperan dalam memberikan dukungan emosional, orang tua juga berperan untuk membimbing dan mengarahkan remaja dalam menentukan masa depannya, agar ia berhasil melewati tahap konflik identitas (Santrock, 2011). Penelitian menemukan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan pembentukan tipe identitas diri remaja (Marshallina, 2012). Selain



bimbingan dari orang tua, hal yang juga penting bagi remaja dalam pembentukan identitas dirinya adalah interaksi remaja dengan lingkungan sosialnya, baik keluarga, teman, dan lingkungan sekolahnya (Santrock, 2011). Penelitian yang dilakukan pada salah satu sekolah di Jakarta menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dari rekan atau teman sebaya dengan pembentukan identitas remaja (Ristianti, 2008). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa peran orang tua dan dukungan dari lingkungan sosial khususnya teman dapat menentukan keberhasilan seorang remaja dalam mencari identitasnya.

Selain mengalami masa pencarian identitas, masa remaja juga identik dengan terjadinya perubahan-perubahan hormon. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, perubahan hormon menyebabkan terjadinya perubahan emosi dan suasana hati. Perubahan hormon menyebabkan remaja mengalami emosi yang tidak stabil seperti cepat marah, mudah tersinggung, dan emosi yang meledak-ledak dalam menghadapi suatu masalah (Santrock, 2005). Perubahan hormon ini juga menjadi salah satu penyebab remaja mengalami periode *storm and stress*. Pada periode *storm and stress* ketegangan emosi pada remaja meningkat, karena remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru yang berbeda dengan masa kanak-kanak sehingga berdampak pada aspek-aspek kehidupannya yang lain (Hall, 2011). Hal ini membuat remaja lebih sensitif dalam menghadapi kejadian-kejadian yang dialaminya, misalnya seperti perceraian orang tua.

## 2.5 Orang tua

### 2.5.1 Peran Orang tua

Orang tua biasanya merupakan pengasuh utama bagi sebagian besar individu serta merupakan sosok yang pertama kali mengajarkannya bersosialisasi, sehingga seseorang dapat mempelajari cara berinteraksi melalui interaksi dengan orang tuanya (Appelrouth & Edles, 2011). Seorang ibu biasanya merupakan *primary caregiver* (pengasuh utama) bagi anaknya (Appelrouth & Edles, 2011). Ibu juga biasanya merupakan sosok pertama yang dijumpai oleh seseorang dan secara umum merupakan orang yang paling banyak menghabiskan waktu bersama anaknya (Chodorow, 1978). Seorang ayah biasanya berperan sebagai *secondary object* yang menjadi teman bermain dan berinteraksi bagi anaknya (Appelrouth & Edles, 2011).

Orang tua biasanya merupakan pendidik pertama dan utama bagi sebagian besar orang, sehingga peran orang tua sangat diperlukan dalam membentuk karakter dan interaksi sosial anaknya, khususnya di masa remaja (Gunarsa & Gunarsa, 2004). Gunarsa & Gunarsa (2004) menyebutkan beberapa peran orang tua bagi anaknya adalah (a) Menjadi *role model* yang mudah diamati dan ditiru oleh anaknya; (b) Menjadi pendidik: memberikan pengarahan, dukungan, dan pertimbangan bagi anaknya untuk memilih suatu hal; (c) Menjadi konsultan: memberi nasihat dan bimbingan bagi anaknya; (d) Menjadi sumber informasi: memberikan pengetahuan, pengertian, dan penerangan kepada anaknya. Seseorang dapat meniru dan mempelajari berbagai hal dari orang tuanya, termasuk cara berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

### **2.5.2 Dampak Perceraian Orang tua bagi Remaja**

Beberapa penelitian menyatakan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai berisiko lebih tinggi mengalami masalah psikologis dan mendapatkan konsekuensi-konsekuensi negatif (Wallerstein, 2005; Portnoy, 2006; Sobolewski & Amato, 2007, Kelly 2006, dalam Dincer, 2010). Seorang remaja yang tidak mendapatkan pengasuhan dari orang tuanya akibat perceraian akan mengalami dampak yang lebih buruk pada perkembangannya dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pengasuhan akibat kematian (Stewart & Brentaro, 2006). Penyebabnya, selain remaja tersebut tidak mendapatkan pengasuhan dari orang tuanya, di samping itu ia juga harus mengalami proses keretakan hubungan seperti pertengkaran kedua orang tuanya. Hal ini dapat berpengaruh bagi psikologisnya, seperti mengalami stres dan trauma.

Seorang remaja yang ditinggal oleh orang tuanya, khususnya karena perceraian cenderung merasakan kekacauan dalam dirinya, merasa kesepian, dan ditolak (Stewart & Brentaro, 2006). Peristiwa perceraian selalu memberi efek yang menyakitkan bagi remaja, tak peduli betapa berantakan ikatan pernikahan yang dulu dialami oleh kedua orang tuanya (Priyatna, 2010). Ketika masa remaja, seseorang merasa bersalah atas perceraian orang tuanya, namun mereka lebih merasakan kebencian kepada orang tuanya (Berns, 2010). Mereka pun masih terbebani dengan ingatan menyakitkan mengenai perceraian orang tuanya hingga 10 tahun kemudian (Wallerstein et al., dalam Berns, 2010). Seorang remaja yang ditinggalkan orang tuanya akibat kematian, biasanya akan lebih mendapatkan simpati dan dukungan dari masyarakat, sehingga dukacitanya dapat dicurahkan dengan terbuka dan emosi kesedihannya dapat cepat pulih kembali (Surbakti, 2008). Berbeda halnya dengan yang ditinggalkan akibat perceraian, masyarakat

belum sepenuhnya dapat menerima perceraian, sehingga remaja yang orang tuanya bercerai juga cenderung dipandang “berbeda” oleh lingkungannya. Biasanya pandangan tersebut bernilai negatif. Stigma negatif yang diberikan ini dapat membuatnya menjadi rendah diri dan sulit untuk membangun relasi dengan orang lain (Stewart & Brentaro, 2006).

Pada masa remaja seseorang biasanya sudah dapat memahami perceraian orang tuanya, namun masih sulit menerima mengapa hal itu harus terjadi. Meskipun remaja telah mampu berpikir dalam taraf yang lebih kompleks, tetapi masih ada pula di antara remaja yang menyalahkan dirinya sendiri atas perceraian orang tuanya. Dampak perceraian bagi remaja adalah merasa dirinya dipaksa untuk tumbuh dewasa lebih dini dari pada teman-temannya dan mulai merasa terbebani atas tanggung jawab terhadap adik-adiknya. Kebanyakan remaja merasa marah, takut, kesepian, depresi dan merasa bersalah ketika menghadapi perceraian orang tuanya. Tidak sedikit pula dari mereka yang menarik diri dari pergaulan dan aktivitas yang disenangi. Remaja juga cenderung merasa tertekan ketika terjadi konflik di antara kedua orang tuanya. Remaja biasanya merasa marah dan diabaikan oleh orang tua yang pergi meninggalkannya (Priyatna, 2010).

Dampak dari perceraian ini diperparah jika remaja tersebut ditinggalkan pada institusi sosial, seperti panti asuhan. Remaja yang ditinggalkan oleh kedua orang tuanya dan ditinggalkan di panti asuhan cenderung merasakan adanya penolakan-penolakan terhadap dirinya dari orang tuanya (Sachdeva & Yasmin, 2016; Wang, et al., 2012). Hal ini dapat dikarenakan remaja tersebut berada jauh dari pengasuhan kedua orang tuanya, serta tidak adanya pengasuh yang memiliki hubungan darah dengannya. Pada umumnya jumlah pengasuh di panti asuhan

tidak sebanyak jumlah anak asuh, sehingga anak asuh akan kesulitan untuk membangun ikatan yang mendalam dengan pengasuh (Wanat et al., 2010).

Remaja yang ditinggalkan dan tidak diasuh orang tuanya karena perceraian cenderung merasa ditolak dan berisiko mengalami masalah-masalah psikologis lainnya. Ditambah lagi, remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung sulit untuk mengungkapkan perasaannya, terutama yang berkaitan dengan masalah pribadinya (Dermawan & Sutaryo, 2011). Kesulitan mengungkapkan perasaan ini dapat terjadi karena biasanya remaja akan lebih terbuka jika orang tuanya memang secara pro-aktif berusaha mendekatkan diri kepadanya dan meminta remaja tersebut untuk menceritakan permasalahannya (Santrock, 2011). Sedangkan bagi remaja yang orang tuanya bercerai dan ditinggalkan oleh kedua orang tuanya ini, tidak ada figur orang tua yang secara pro-aktif berusaha mendekatkan diri kepadanya dan memintanya menceritakan perasaannya.

## **2.6 Panti Asuhan**

### **2.6.1 Definisi Panti Asuhan**

Panti asuhan biasanya memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) Anak atau remaja yang tidak memiliki hubungan darah tinggal dalam pengasuhan orang dewasa yang menerima bayaran; (b) Anak atau remaja tersebut terpisah dari keluarga dan komunitasnya, serta cenderung tidak memiliki kesempatan membentuk ikatan dengan pengasuh; (c) Institusi berjalan lebih sebagai rutinitas tempat kerja, dibandingkan berdasarkan respons kebutuhan anak atau remaja yang tinggal di panti tersebut (Wanat et al., 2010).

Ciri-ciri anak atau remaja yang dapat diperhitungkan sebagai anak panti asuhan adalah: (a) Diberikan perawatan 24 jam dan difasilitasi, termasuk akses

tempat tinggal, makanan, pakaian dan pendidikan; (b) Anak atau remaja tersebut terpisah dari keluarga mereka, di mana mereka diisolasi dari tempat yang lebih luas atau masyarakat dan/atau tinggal bersama dalam pengaturan kelompok (Wanat et al., 2010).

### **2.6.2 Faktor Penyebab Remaja Tinggal Di Panti Asuhan**

Berikut adalah hal-hal yang menyebabkan seorang anak atau remaja dititipkan dalam perawatan panti asuhan (a) Yatim piatu: tidak memiliki orang tua; (b) Pendidikan: keluarga tidak dapat memberikan pendidikan yang memadai, sehingga anak atau remaja dititipkan ke panti asuhan dengan harapan bisa mendapatkan pendidikan yang lebih baik; (c) Keamanan: kondisi di sekitar anak atau remaja yang berbahaya menyebabkan orang tua memilih untuk menitipkan anak mereka dalam perawatan di panti asuhan; (d) Sosial: peristiwa bencana alam dan perang sering kali menjadi alasan seorang anak atau remaja dititipkan di panti asuhan; (e) Ekonomi: kemiskinan dalam sebuah keluarga sering kali menyebabkan orang tua memilih untuk menyerahkan anak mereka dalam perawatan di panti asuhan karena kurangnya kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar di rumah (Wanat et al., 2010).

Meskipun demikian, institusi perawatan seperti panti asuhan tidak selamanya menyediakan kebutuhan spesifik yang dibutuhkan oleh anak atau remaja, misalnya dukungan psikologis yang tidak memadai, tidak adanya persiapan kehidupan setelah anak atau remaja tersebut tidak tinggal di panti, kesempatan yang minim untuk berhubungan dengan keluarga besar, kurangnya hubungan yang dekat dan dukungan dari figur *attachment*, dan kurangnya pembelajaran strategi *coping* yang tepat dalam kehidupan sehari-hari di dalam

institusi. Sehingga pada akhirnya, tujuan dari dititipkannya anak atau remaja dalam perawatan institusi menjadi tidak tercapai (Wanat et al., 2010).

### **2.6.3 Dampak Tinggal di Panti Asuhan**

UNICEF merekomendasikan perawatan dalam suatu panti sebagai pilihan terakhir bagi anak atau remaja dengan kondisi yang menyertainya. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa risiko yang akan ditimbulkan anak yatim piatu tidak berkurang ketika ia tinggal di panti asuhan, dibandingkan jika ia tinggal bersama dengan saudaranya atau dalam masyarakat. Biasanya anak atau remaja yang tinggal dalam sebuah panti akan mengalami kesulitan untuk mempertahankan hubungan dengan keluarga besar dan latar belakang budayanya. Hal ini disebabkan anak yang tinggal di panti asuhan cenderung jarang bertemu dengan keluarga besarnya dan lingkungan budayanya (Wanat et al., 2010).

Anak atau remaja yang tinggal di institusi sosial atau panti asuhan secara signifikan meningkatkan risiko mengalami gangguan *attachment*, gangguan mental, dan keterlambatan perkembangan. Kebanyakan dari mereka juga mengalami kesulitan untuk menyatu kembali dengan masyarakat di kemudian hari dan berjuang untuk membangun hubungan yang sehat di masa dewasa, serta memengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan pengasuhan yang baik kepada anak mereka sendiri. Oleh karena itu, tinggal di institusi/panti asuhan dapat berdampak pada generasi berikutnya (*Lumos Foundation: The Risk*, 2014).

Dampak tinggal di institusi/panti asuhan menurut *Lumos Foundation: The Risk* (2014) adalah: Adanya pemisahan dari keluarga. Anak atau remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali bukan anak yatim, hal ini berarti adanya

pemisahan yang tidak perlu dari keluarganya, sehingga berisiko membuat anak atau remaja merasa ditolak oleh orang tuanya.

Mencegah perkembangan yang sehat: Ada bukti luas bahwa anak atau remaja yang tumbuh di *residential institution*/ di panti asuhan memiliki risiko yang signifikan mengalami *attachment disorder* dan keterlambatan dalam perkembangan, tidak peduli sebaik apapun kondisi atau kepedulian staf. Hal ini disebabkan dalam panti asuhan biasanya terdapat beberapa pengasuh yang bekerja dengan jadwal yang bergantian, sehingga anak atau remaja akan kesulitan untuk membangun *attachment* hanya dengan satu orang pengasuh saja. Sedangkan di awal masa kehidupan, seseorang memerlukan satu figur *attachment* yang membangun kedekatan secara intim dengannya (Bowlby dalam Crain, 2014). Anak atau remaja yang tinggal di *residential institution*/panti asuhan melaporkan bahwa mereka merindukan keluarga mereka, tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka, kurangnya kehangatan dan cinta, mendapatkan kasih sayang yang tidak setara dari perawat, merasa tidak memiliki kebebasan, dan kekhawatiran tentang masa depan mereka.

Tingkat *abuse* yang tinggi: Kekerasan fisik, seksual dan emosional terhadap anak atau remaja adalah hal biasa. Anak atau remaja yang tinggal di *residential institution* hampir empat kali lebih mungkin mengalami pelecehan seksual dari pada anak atau remaja dalam perawatan berbasis keluarga, sehingga berisiko tinggi untuk tumbuh menjadi pelaku pelecehan dan kekerasan. Anak atau remaja yang tumbuh di institusi berisiko tinggi terlibat dalam aktivitas menyakiti diri sendiri, melakukan kekerasan terhadap orang lain, aktivitas kriminal, pelacuran, dan penyalahgunaan zat. Hal ini biasanya terjadi karena jumlah pengasuh yang lebih



sedikit jika dibandingkan dengan jumlah anak, sehingga kurangnya perhatian secara personal dari pengasuh kepada anak asuhnya.

Ketergantungan: Anak atau remaja yang tumbuh di *residential institution*/panti asuhan dapat berjuang untuk kembali berintegrasi ke masyarakat di kemudian hari. Akan tetapi, mereka membutuhkan usaha untuk mempelajari keterampilan sosial ketika ingin kembali berintegrasi ke masyarakat, karena mereka sering kekurangan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menyesuaikan diri kembali ke kehidupan masyarakat.

Terdapat pula beberapa risiko lainnya yang terdapat dalam kategori kesehatan, perkembangan, pengabaian, dan jangka panjang menurut *Lumos Foundation: The Risk* (2014), yaitu: Risiko kesehatan: Beberapa anak atau remaja yang berada di institusi sosial berjuang dari kondisi kesehatan yang buruk dikarenakan kurangnya kondisi fisik, keterbatasan lingkungan, dan kurangnya interaksi, antara lain (a) Malnutrisi: Anak atau remaja yang membutuhkan bantuan lebih, cenderung mengalami malnutrisi saat tidak adanya bantuan pengawasan dari pengasuh terhadap asupan gizi mereka; (b) Stres: Stres muncul saat anak atau remaja tidak mendapatkan bantuan dari pengasuh, sehingga otak tetap dalam kondisi terjaga. Hal ini menurunkan koneksi syaraf dan meningkatkan risiko kesehatan di masa mendatang; (c) Sistem imun: Anak atau remaja tidak dapat mengembangkan imunitas yang sesuai karena keterbatasan ruang, bangunan, dan tempat tidur, penyakit juga mudah tersebar karena banyaknya tempat tidur di satu ruangan; (d) Disabilitas fisik dan stimulasi: Terjadi karena keterbatasan lingkungan dan kurangnya stimulasi yang diterima anak atau remaja di institusi tertentu; (e) Gangguan pendengaran dan penglihatan: Buruknya nutrisi dan stimulasi yang kurang pada indra dapat menjadikan anak atau remaja mengalami

gangguan pendengaran dan penglihatan. Hal ini kemudian sering kali tidak terdiagnosa dan tidak ditangani.

Risiko perkembangan: Risiko perkembangan yang timbul antara lain, (a) Ketangkasan fisik: Anak atau remaja yang tinggal di institusi sosial cenderung kehilangan 1 bulan pertumbuhan normalnya untuk setiap 2,6 bulan tinggal di institusi; (b) Kurangnya perkembangan sosial dan psikologis: Anak atau remaja cenderung mengembangkan *insecure attachment* pada pengasuh, sehingga hal ini dapat berhubungan dengan masalah perilaku maupun gangguan internalisasi seperti depresi dan kecemasan di masa mendatang; (c) IQ dan aktivitas otak rendah; Rata-rata anak yang lahir dan tinggal bersama orang tua memiliki IQ 104, sedangkan anak yang besar di institusi cenderung memiliki IQ 84.

Risiko penelantaran, kekerasan, dan eksploitasi: Anak atau remaja yang tinggal di institusi cenderung mengalami hukuman, perlakuan dengan kekerasan, dan kekangan fisik. Risiko jangka panjang: Anak atau remaja yang tinggal di institusi sosial sering kali tidak mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang penting di masa dewasa. Sehingga, anak atau remaja cenderung mengembangkan masalah perilaku, fisik, dan kesehatan mental.

## 2.7 Kerangka Berpikir dan Hipotesis

Perceraian orang tua menimbulkan banyak dampak bagi remaja. Remaja dapat mengalami guncangan emosional, serta cenderung merasakan kekacauan dalam diri, merasa kesepian, dan ditolak (Stewart & Brentaro, 2006). Perasaan ditolak ini akan semakin diperparah jika remaja tersebut ditinggalkan oleh kedua orang tuanya dan dititipkan di panti asuhan. Remaja yang ditinggalkan oleh kedua orang tuanya dan dititipkan di panti asuhan cenderung merasa ditelantarkan dan merasakan adanya penolakan-penolakan terhadap dirinya dari orang tuanya (Sachdeva & Yasmin, 2016; Wang, et al., 2012). Hal ini dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berperan signifikan dalam proses perkembangan kepribadian mereka (Rosenhan & Seligman, 1989).

Remaja yang tidak diasuh orang tuanya karena perceraian dan dititipkan di panti asuhan cenderung merasa ditolak. Ditambah lagi, biasanya mereka juga cenderung sulit untuk mengungkapkan perasaannya, terutama yang berkaitan dengan masalah pribadinya (Dermawan & Sutaryo, 2011). Hal ini disebabkan tidak adanya figur orang tua yang secara pro-aktif berusaha mendekati diri kepada remaja dan meminta remaja tersebut menceritakan perasaannya (Santrock, 2011). Keadaan ini membuat remaja kekurangan sarana untuk pengungkapan perasaannya, sedangkan sebenarnya remaja yang ditinggalkan orang tuanya di panti asuhan karena perceraian membutuhkan sarana pengungkapan perasaan untuk mengurangi perasaan ditolak dan emosi-emosi negatif lainnya.

Salah satu sarana yang dapat digunakan untuk membantu remaja agar dapat mengungkapkan perasaannya melalui *art therapy*. *Art therapy* cocok digunakan untuk mengatasi masalah-masalah pada orang yang mengalami konflik emosi dan kurang dapat mengeksplorasi perasaan. *Art therapy* juga dapat

digunakan untuk meningkatkan kesadaran, *reality-testing*, menyelesaikan masalah, mengungkapkan hal-hal yang tidak disadari, dan katarsis (Landgarten, 1981). Keuntungan dari *art therapy* adalah dapat mengungkapkan perasaan dan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (Withrow, 2004). Oleh karena itu, *art therapy* tepat untuk diberikan pada klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Drake, Coleman, dan Winner (2011), menyatakan bahwa media katarsis untuk memperbaiki *mood* dan regulasi emosi lebih efektif dengan menggunakan gambar atau *art* dibandingkan dengan mengekspresikannya dengan menulis. Hal ini disebabkan *art* dapat memperbaiki *mood* dalam waktu yang singkat, karena dalam *art* seseorang dapat bermain dengan garis dan bentuk, serta terbebas dari *distraction/gangguan*. *Art therapy* dalam bentuk menggambar juga tepat untuk diberikan kepada klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Pengungkapan perasaan dapat dikeluarkan melalui simbol-simbol dalam gambar selama sesi *art therapy*. Simbol-simbol tersebut dapat berupa gambar bentuk dan warna-warna yang dipilih. Metode yang dilakukan agar partisipan dapat melakukan katarsis dengan *art therapy* yaitu dengan menanyakan apa yang dirasakannya saat ini, apa yang diharapkan untuk dirasakannya nanti. Partisipan diminta untuk mengungkapkan hal tersebut melalui gambar, agar mereka dapat mengungkapkan hal-hal yang tidak dapat diungkapkan secara verbal (Landgarten, 1981).

*Art therapy* sebagai media katarsis dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggambar. *Art therapy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *art therapy* dalam bentuk menggambar dengan media kertas gambar dan cat poster. Tahapan-tahapan dalam *art therapy* sebagai media katarsis menurut Landgarten (1981) ada 5 tahap, yaitu (a) perkenalan dan *warm-up*, yaitu

dengan membuat karya seni bebas, tahap ini juga dapat menjadi aktivitas untuk menyesuaikan diri satu sama lain dalam lingkungan dan orang-orang yang baru, serta untuk saling mengenal lebih dalam satu sama lain, dalam penelitian ini dilakukan dengan menggambar *scribble* dan menggambar bebas, agar partisipan dapat lebih terbiasa dengan proses menggambar dan dapat lebih saling mengenal satu sama lain dengan peneliti. (b) *Recalling event*, mencoba membuka kembali ingatan tentang kejadian yang telah dialaminya, kemudian mengungkapkan perasaan terhadap kejadian tersebut; pada penelitian ini dilakukan dengan menggambar keluarga dan menggambar panti tempat tinggalnya saat ini untuk membangun kembali ingatan partisipan terhadap keluarganya dan mengetahui perasaannya terhadap keluarga maupun saat ia tinggal di panti. (c) *Emotional expression and issues*, mencoba mengungkapkan emosi-emosi yang selama ini terpendam dalam diri partisipan, seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, kemarahan, perasaan ditolak dan perasaan-perasaan lainnya; pada penelitian ini dilakukan dengan meminta partisipan menggambarkan perasaannya saat ini dan perasaan negatif yang pernah dirasakannya, agar partisipan bisa mengungkapkan seluruh perasaannya. (d) *Restitution*, menyadari permasalahan dan kenyataan yang terjadi, mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut; pada penelitian dilakukan dengan menggambar perasaan atau emosi positif, agar partisipan mengetahui cara penyelesaian atas masalahnya dan merasakan emosi yang lebih positif. (e) *Termination*, penghentian terapi, pada penelitian ini dilakukan dengan meminta partisipan menggambar diri ideal mereka di masa depan dan melakukan *post-test*.

Dengan dilakukannya tahapan-tahapan *art therapy* dalam bentuk menggambar tersebut, diharapkan partisipan dapat melakukan katarsis, sehingga

mereka dapat merasa lebih lepas setelah mereka mengungkapkan perasaan-perasaan yang selama ini dipendam dan tidak dapat diungkapkannya. Oleh karena itu, peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah *art therapy* dapat digunakan sebagai media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak akibat dititipkan di panti asuhan oleh orang tuanya karena perceraian.

### Remaja

- Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa.
- Terjadi perubahan besar secara fisik, kognitif, dan psikososial.
- Masa pencarian identitas, konflik *identity vs identity confusion*.
- Rentan mengalami kesimpang siuran norma, sehingga membutuhkan bimbingan dan dukungan emosional dari orang tua.

### Dampak perceraian orang tua

- Menyebabkan masalah psikologis pada remaja, seperti perasaan ditolak, kemarahan, dan kekacauan dalam diri.
- Menyebabkan remaja tidak mendapatkan pengasuhan dari salah satu atau kedua orangtuanya.
- Remaja cenderung dipandangan berbeda dan dipandang negatif oleh lingkungan.

### Remaja korban perceraian orang tua yang dititipkan di panti asuhan

- Cenderung merasa ditolak dan diabaikan oleh orang tuanya.
- Cenderung tertutup dan sulit mengungkapkan perasaan.
- Kekurangan media untuk melakukan katarsis.

### Dampak perasaan ditolak dan kurangnya media katarsis

- Memiliki kemarahan-kemarahan yang tidak tersalurkan.
- Perasaan depresi dan keinginan untuk bunuh diri.
- Menyakiti diri sendiri/*self-injury*.
- Kecemasan dan penarikan diri dari lingkungan sosial.

### Art therapy sebagai media katarsis

- Cara melakukan katarsis salah satunya dilakukan dengan media seni dalam bentuk menggambar dan dapat diberikan pada individu yang memiliki masalah dalam mengungkapkan perasaan secara verbal.
- Tahap 1: *recalling event*, dengan meminta partisipan menggambarkan keluarganya, tempat tinggalnya, dan kejadian masa lalu, tujuan: membuka kembali ingatan tentang kejadian yang telah dialaminya
- Tahap 2: *Emotional expression and issues*, dengan meminta partisipan menggambarkan perasaannya, tujuan mencoba mengungkapkan emosi-emosi yang selama ini terpendam dalam diri, seperti perasaan ditolak.
- Tahap 3: *restitution*, dengan meminta partisipan menggambar hal yang menyenangkan dan emosi positif, tujuan menyadari permasalahan dan kenyataan yang terjadi, mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut.

penurunan

**Hipotesis Penelitian:**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *art therapy* dalam bentuk menggambar dapat menjadi media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak akibat ditinggalkan di panti asuhan oleh orang tuanya karena perceraian, terutama setelah melewati tahap *emotional expression and issues*.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Partisipan**

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah: (a) Remaja, yang berada dalam rentang usia 12 sampai dengan 16 tahun (remaja awal); (b) Orang tua dari remaja itu telah bercerai dalam kurun waktu kurang dari sepuluh tahun, karena biasanya sebelum sepuluh tahun anak masih terbebani dengan ingatan menyakitkan mengenai perceraian orang tuanya (Wallerstein et al., dikutip dalam Berns, 2010); (c) Remaja tersebut tinggal di panti asuhan; (c) Remaja tersebut merasa ditolak oleh orang tuanya dan kesulitan mengungkapkan perasaannya.

Teknik pemilihan partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* tipe *convenience sampling*. Pada teknik pemilihan partisipan *convenience sampling*, partisipan dipilih berdasarkan ketersediaannya (Yin, 2011). Pada penelitian ini, partisipan dipilih berdasarkan ketersediaannya di Panti Asuhan X, yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang dititipkan di Panti Asuhan X akibat perceraian orang tuanya. Jumlah anak asuh di Panti Asuhan X sebanyak 92 anak, yang terdiri dari 27 remaja yang berusia antara 12-16 tahun. Dalam

penelitian ini peneliti memilih sebanyak lima orang partisipan. Jumlah ini dipilih dengan mempertimbangkan ketersediaan partisipan di Panti Asuhan X. Dari dua puluh tujuh remaja dengan rentang usia 12-16 tahun, hanya ada dua belas remaja yang orang tuanya bercerai. Dari keduabelas remaja tersebut, hanya ada lima partisipan yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

### **3.2 Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method*, yaitu penggabungan antara desain penelitian kualitatif dan kuantitatif (Howitt & Cramer, 2011). Bentuk penelitian ini adalah *quasi experimental*, di mana peneliti akan membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* partisipan dari satu grup yang sama saat sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (Creswell, 2013).

Pada penelitian ini proses kuantitatif dilakukan dengan melakukan *screening* pada remaja-remaja di panti asuhan yang mengalami perceraian orang tua dengan menggunakan alat ukur *Parental Acceptance-Rejection Questionnaire – short form* yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia untuk melihat perasaan ditolak yang dialami partisipan. Setelah itu, peneliti akan memberikan alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (domain repression and denial)* yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia untuk melihat apakah partisipan memendam perasaannya dan kurang mampu mengungkapkan perasaannya. Setelah peneliti mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kriteria partisipan dalam penelitian ini, barulah peneliti melakukan proses wawancara.

Proses kualitatif pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur dengan bantuan panduan wawancara (lihat lampiran 3) pada masing-masing partisipan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui riwayat hidup partisipan,

pengalaman partisipan bersama dengan keluarganya, terutama saat perceraian orang tuanya, perasaan partisipan tinggal di panti asuhan, dan perasaan partisipan saat ini, terutama yang berkaitan dengan penolakan. Selain itu, dari proses wawancara ini peneliti juga ingin melihat cara partisipan mengungkapkan perasaannya.

Setelah mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian dan mewawancarainya, selanjutnya partisipan akan diikutsertakan pada proses intervensi *art therapy* dalam bentuk menggambar yang bertujuan sebagai media katarsis bagi partisipan agar mereka dapat mengungkapkan perasaannya melalui gambar. Selama proses intervensi peneliti juga mewawancarai partisipan di setiap sesinya untuk mengetahui perasaan-perasaan partisipan setelah menyelesaikan masing-masing sesi tersebut. Kemudian di akhir proses intervensi, partisipan kembali diminta mengisi alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (domain repression and denial)* yang berfungsi sebagai *post-test*. Hal tersebut dilakukan untuk melihat apakah para partisipan sudah berhasil melakukan katarsis dan mengurangi *repression feeling* setelah menjalani proses intervensi *art therapy* dalam bentuk menggambar.

### **3.3 Setting Lokasi dan Perlengkapan Penelitian**

#### **3.3.1. Setting Lokasi**

Penelitian ini akan dilakukan di Panti Asuhan X yang terletak di daerah Jakarta Utara. Peneliti akan meminta rekomendasi dari para pengasuh di Panti Asuhan X mengenai partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Setelah ditemukan partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, kemudian peneliti akan melakukan *screening* dengan alat

ukur yang telah dirancang dalam penelitian ini. Setelah itu, barulah peneliti akan mulai melakukan intervensi secara individu kepada masing-masing partisipan.

### **3.3.2 Perlengkapan Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Parental Acceptance-Rejection Questionnaire* (PARQ) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* yang dikhususkan hanya pada domain *repression and denial* serta telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, dan panduan wawancara. Peneliti juga tidak lupa memberikan *informed consent* yang menyatakan kesediaan partisipan untuk berpartisipasi secara sukarela, serta mengenai hak-hak partisipan dan kerahasiaan data. Instrumen yang digunakan untuk intervensi *art therapy* berupa kertas gambar A3, A1, pensil warna, krayon, kuas dengan berbagai ukuran, dan cat poster.

### **3.4. Pengukuran**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Parental Acceptance Rejection Questionnaire* (PARQ) yang disusun oleh Ronald P. Rohner pada tahun 1978, kemudian direvisi pada tahun 2004-2005. Alat ukur ini bertujuan untuk mengukur persepsi partisipan terhadap penerimaan atau penolakan dari orang tuanya. Pilihan jawaban pada alat ukur ini berupa kontinum bipolar di mana terdapat kutub penerimaan pada salah satu ujungnya dan kutub penolakan pada ujung lainnya. Alat ukur ini terdiri dari 58 item yang terdiri dari 29 item pernyataan mengenai ayah dan 29 item pernyataan mengenai ibu. Item-item ini terdiri dari dua domain, yaitu penerimaan dan penolakan, serta terdiri dari empat sub-domain. satu sub-domain berasal dari domain penerimaan yaitu *warmth/affection*, yang

terdiri dari 8 item, sedangkan tiga sub-domain lainnya berasal dari domain penolakan, yaitu *hostility/aggression* yang terdiri dari 6 item; *indifferent/neglect* yang terdiri dari 6 item; dan *undifferentiated rejection* yang terdiri dari 4 item; serta 5 item *control*. Item-item positif (*favorable*) terdiri dari 16 item, sedangkan item-item negatif (*unfavorable*) terdiri dari 13 item, baik pada pernyataan mengenai ayah maupun mengenai ibu. Skor total merupakan jumlah dari item positif maupun negatif. Skor total memiliki rentang antara 24 hingga 96, baik pada pernyataan ayah maupun ibu, kemudian digolongkan menjadi dua kutub persepsi pengasuhan berdasarkan nilai tengah dari skor total. Partisipan yang memiliki skor antara 24-60 memiliki persepsi bahwa dirinya ditolak, sedangkan partisipan yang memiliki skor antara 61-96 memiliki persepsi bahwa dirinya diterima (Rohner, 2005). Alat ukur ini memiliki nilai koefisien reliabilitas (*internal consistency*) sebesar 0,74 (García, Inda, & Torío, 2017). Menurut Kerlinger dan Lee (2000), nilai koefisien reliabilitas di atas 0,6 sudah cukup untuk dapat dianggap reliabel, sehingga alat ukur ini dapat dikatakan reliabel.

Selain itu, peneliti juga menggunakan alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* yang dikhususkan hanya pada domain *repression and denial*. Alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* disusun oleh Gamez, et.al (2011), yang terdiri dari 60 item, yang terbagi dalam 6 domain yaitu *behavioral avoidance*, *distress aversion*, *procrastination*, *distraction and suppression*, *repression and denial*, dan *distress endurance*. Peneliti hanya menggunakan domain *repression and denial*, karena peneliti hanya ingin melihat apakah partisipan melakukan *repression* dan *denial* terhadap perasaannya dan mengukur apakah *repression* dan *denial* itu berkurang setelah mereka melakukan katarsis. Domain *repression and denial* terdiri dari 13 item, yang terbagi atas 12

item-item positif (*favorable*) dan 1 item negatif (*unfavorable*). Pilihan jawaban berupa skala likert yang terdiri dari 6 pilihan jawaban, yaitu dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 6 (sangat setuju). Alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* pada domain *repression and denial* memiliki nilai koefisien reliabilitas (*internal consistency*) sebesar 0,84 (Gamez, et.al., 2011). Menurut Kerlinger dan Lee (2000), nilai koefisien reliabilitas di atas 0,6 sudah cukup untuk dapat dianggap reliabel, sehingga alat ukur ini dapat dikatakan reliabel.

### **3.5 Prosedur Penelitian**

#### **3.5.1 Prosedur Persiapan Penelitian**

Proses persiapan penelitian ini dilakukan pertama-tama dengan menyusun latar belakang masalah dari penelitian, menentukan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat dari penelitian ini. Setelah itu, peneliti mulai menyusun landasan teoritis dari penelitian ini dan membuat kerangka penelitian. Kemudian, peneliti menentukan sasaran partisipan dalam penelitian ini, metode yang akan digunakan, lokasi di mana penelitian ini akan dilakukan, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, panduan wawancara, serta rancangan intervensi yang akan dilakukan.

Kedua alat ukur yang digunakan oleh peneliti merupakan alat ukur berbahasa Inggris, sehingga peneliti perlu menerjemahkan alat ukur tersebut ke dalam Bahasa Indonesia. Kedua alat ukur tersebut diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penerjemah Peter Keswani yang merupakan guru Inggris di salah satu sekolah internasional yang terletak di daerah Jakarta Barat. Kemudian peneliti meminta bantuan seorang mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki kemampuan berbahasa Inggris yang baik dan pernah tinggal di Amerika

untuk menerjemahkan kembali alat ukur yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia tersebut ke dalam bahasa aslinya, yaitu Bahasa Inggris. Setelah itu, peneliti membandingkan hasil terjemahan ke dalam Bahasa Inggris tersebut dengan alat ukur aslinya. Setelah seluruh proses penerjemahan dilakukan, kemudian peneliti meminta *expert judgement* kepada Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog, yang merupakan dosen di bidang Psikologi.

Proses selanjutnya adalah pencarian partisipan yang sesuai dengan kriteria partisipan dalam penelitian ini. Setelah mendapatkan calon partisipan yang memenuhi beberapa kriteria, kemudian peneliti melakukan *screening* dengan menggunakan alat ukur *Parental Acceptance Rejection Questionnaire*. Peneliti memilih calon partisipan yang dari hasil tes tersebut menunjukkan bahwa ia merasa ditolak oleh orang tuanya.

Setelah peneliti menemukan remaja yang merasa ditolak karena ditinggalkan di panti asuhan oleh orang tuanya, kemudian peneliti memberikan lagi alat tes *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (domain repression and denial)* untuk melihat apakah calon partisipan tersebut cenderung memendam perasaannya dan kesulitan untuk melakukan katarsis. Setelah peneliti menemukan partisipan yang benar-benar sesuai dengan kriteria-kriteria tersebut, peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada partisipan. Kemudian peneliti membangun *rapport* yang lebih mendalam lagi dengan masing-masing partisipan. Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi kepada masing-masing partisipan secara terpisah. Setelah itu, barulah dijalankan intervensi *art therapy* sesuai dengan rancangan intervensi (lihat tabel 1) yang telah dibuat oleh peneliti dan telah disetujui oleh Dr. Monty. P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog, yang merupakan ahli di bidang *art therapy*.

### 3.5.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Peneliti pertama-tama memberikan *pre-test* berupa alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*). Kemudian peneliti menjalankan langkah-langkah *Art Therapy* sesuai dengan yang tahapan yang dicetuskan oleh Langarten (1981). Adapun rincian kegiatan didasarkan pada 5 tahapan yang perlu dilakukan dalam *art therapy* menurut Langarten (1981) yaitu (a) pengenalan dan *warm-up*, yaitu dengan membuat karya seni bebas, tahap ini juga dapat menjadi aktivitas untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan dan orang yang baru, serta untuk saling mengenal lebih mendalam satu sama lain antara peneliti dengan partisipan, dalam penelitian ini dilakukan dengan menggambar *scribble* dan menggambar bebas, agar partisipan dapat lebih terbiasa dengan proses menggambar. (b) *Recalling event*, mencoba membuka kembali ingatan tentang kejadian yang telah dialaminya, kemudian mengungkapkan perasaan terhadap kejadian tersebut; pada penelitian ini dilakukan dengan menggambar keluarga dan menggambar panti untuk membangun kembali ingatan partisipan terhadap keluarganya dan mengetahui perasaannya terhadap keluarga maupun saat ia tinggal di panti. (c) *Emotional expression and issues*, mencoba mengungkapkan emosi-emosi yang selama ini terpendam dalam diri partisipan, seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, kemarahan, perasaan ditolak, dan perasaan-perasaan lainnya; pada penelitian ini dilakukan dengan meminta partisipan menggambarkan perasaannya saat ini dan perasaan negatif yang pernah dirasakannya, agar partisipan bisa mengungkapkan seluruh perasaannya. (d) *Restitution*, menyadari permasalahan dan kenyataan yang terjadi, mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut; pada penelitian ini dilakukan dengan menggambar perasaan atau emosi



positif, agar partisipan mengetahui cara penyelesaian masalahnya dan dapat merasakan emosi yang lebih positif. (e) *Termination*, penghentian terapi, pada penelitian ini dilakukan dengan meminta partisipan menggambar diri ideal mereka di masa depan dan melakukan *post-test* dengan menggunakan alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*). Kemudian peneliti membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Selama proses intervensi berlangsung peneliti juga memberikan beberapa pertanyaan kepada masing-masing partisipan di setiap akhir sesi untuk mengetahui perasaan-perasaan partisipan selama menggambar dan melakukan katarsis. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan adalah “Apa yang digambar oleh partisipan?”, “Apa makna dari hal-hal yang digambar oleh partisipan?”, “Perasaan apa yang dirasakan partisipan selama menggambar?”, “Perasaan apa yang dirasakan partisipan terkait hal-hal yang digambarnya?”, “Bagaimana perasaan partisipan setelah menggambar hal tersebut?”, serta pertanyaan-pertanyaan lainnya sesuai dengan hal-hal yang digambar oleh partisipan.

## Rancangan Intervensi

Tabel 1

*Rancangan intervensi*

Tahap	Sesi	Treatment	Tujuan	Teknik	Instrumen	Durasi
<b>Perkenalan</b>	Pengantar	Membangun <i>rapport</i> dan <i>pre-test</i>	Mengenal partisipan secara lebih mendalam dan mengetahui kondisi partisipan sebelum intervensi dilakukan.	Observasi dan wawancara. Meminta partisipan untuk mengisi <i>Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> (MEAQ) - domain <i>repression and denial</i> .	Lembar MEAQ ( <i>Repression &amp; Denial</i> ), alat tulis, panduan wawancara	90'
<b>Warm Up</b>	1	Menggambar <i>scribble</i> (Buchalter, 2004)	Perkenalan <i>art therapy</i> : partisipan belajar mengkespresikan diri dan menemukan suatu hal setelah ia mengekspresikan dirinya. Selain itu, untuk membangun <i>rapport</i> dengan partisipan.	Partisipan diminta untuk mencoret-coret secara bebas, kemudian menemukan bentuk dari coretannya itu dan mewarnai bentuk yang ditemukan.	Kertas A3, pensil 2B, pensil warna	60'
<b>Warm Up</b>	2	Gambar bebas & Cangelosi, 2016)	Partisipan belajar untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas. Selain itu, agar peneliti mengetahui gambaran sifat-sifat partisipan secara umum.	Partisipan diminta untuk menggambar bebas sesuai yang diinginkannya dan bebas memilih untuk menggunakan media pensil warna, krayon, atau cat poster.	Kertas A3, pensil 2B, pensil warna, krayon, cat poster	60'
<b>Recalling event</b>	3	Gambar keluarga (ayah, ibu, dirinya, dan anggota keluarga lain) (Schaefer & Cangelosi, 2016)	Melihat persepsi partisipan mengenai keluarga (ayah, ibu, dirinya, dan anggota keluarga lain).	Partisipan diminta untuk mengingat kembali ayah, ibu, dan anggota keluarganya, kemudian menggambar perasaannya terkait keluarga, khususnya kepada kedua orang tuanya.	Kertas A3, pensil, cat poster	60'

<b>Recalling event</b>	4	Gambar Panti (Buchalter, 2004)	Melihat persepsi partisipan mengenai tempat tinggalnya saat ini.	Partisipan diminta untuk membayangkan suasana tempat tinggalnya saat ini dan diminta untuk menggambar perasaannya tinggal di tempat ini.	Kertas A3, 60' pensil, cat poster
<b>Emotional expression and issues</b>	5	Gambar perasaannya saat ini (Schaefer & Cangelosi, 2016)	Mengetahui perasaan partisipan saat ini, agar partisipan dapat melakukan katarsis dengan menumpahkan perasaannya secara bebas pada media kertas gambar.	Partisipan diminta untuk hening sejenak dan mencoba merasakan perasaan-perasaan yang dirasakannya saat ini. Kemudian partisipan diminta untuk menumpahkan perasaan tersebut dalam bentuk gambar di bidang kertas gambar yang berukuran besar, agar partisipan dapat dengan bebas menumpahkan perasaannya tanpa adanya batasan-batasan.	Kertas A1, cat poster, kuas berukuran besar 60'
<b>Emotional expression and issues</b>	6	Gambar perasaan/emosi negatif (marah, kesal, benci, ditolak, dan emosi negatif lainnya) (Schaefer & Cangelosi, 2016)	Partisipan dapat melakukan katarsis dengan menumpahkan emosi-emosi negatifnya melalui gambar.	Partisipan diminta untuk hening sejenak dan membayangkan serta merasakan kembali perasaan/ emosi paling negatif yang pernah dialaminya. Kemudian partisipan diminta untuk menumpahkan seluruh perasaan negatif tersebut dalam gambar hingga perasaan itu tidak bersisa lagi.	Kertas A1, cat poster, kuas berukuran besar 60'
<b>Restitution</b>	7	Gambar perasaan/emosi positif (senang, damai, tenang, memaafkan, dan emosi positif lainnya) (Buchalter, 2004)	Partisipan dapat mencari penyelesaian atas emosi-emosi negatifnya dan dapat mengubahnya menjadi emosi positif.	Setelah menggambarkan emosi negatif, kemudian partisipan diminta untuk menggenggam tangannya dengan kuat, hingga ia merasa sakit. Kemudian, partisipan diminta melepaskannya secara perlahan-lahan dan merasakan saat genggaman tangan itu dilepas. Peneliti menganalogikan hal tersebut	Kertas A1, cat poster, kuas berukuran besar 60'

---

				dengan emosi negatif yang dimiliki partisipan. Setelah itu, partisipan diminta hening sejenak dan membayangkan hal-hal yang dapat membuatnya merasakan perasaan/emosi positif untuk mengubah emosi negatif yang sebelumnya ia rasakan. Kemudian partisipan diminta untuk menuangkannya ke dalam gambar di bidang kertas gambar yang berukuran besar, agar partisipan dapat dengan bebas menumpahkan perasaannya tanpa adanya batasan-batasan.		
<b>Termination</b>	8	Gambar diri ideal di masa depan (Landgarten, 1981; Darewych, 2013)	Partisipan dapat menggambar harapannya mengenai dirinya di masa depan.	Partisipan diminta untuk membayangkan diri ideal mereka di masa depan, kemudian mereka diminta untuk menggambarannya.	Kertas A3, 60'	pensil, cat poster
		Tes MEAQ ( <i>Repression &amp; Denial</i> )	Mendapatkan Data <i>Post-Test</i>	Meminta partisipan untuk mengisi <i>Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> (domain <i>repression and denial</i> )	Lembar MEAQ 30'	( <i>Repression &amp; Denial</i> ), alat tulis

---

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS**

#### **4.1 Partisipan 1: VG**

##### **4.1.1 Latar Belakang Partisipan**

Nama (Inisial) : VG

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Manado, 18 Juni 2003

Usia Saat Pemeriksaan: 14 tahun 10 bulan

Agama : Kristen Protestan

Suku Bangsa : Manado

Urutan Kelahiran : Anak pertama dari 3 bersaudara (2 adik tiri)

Pendidikan Saat Ini : Kelas 3 SMP

Lama Tinggal di Panti : 6 tahun

IQ : 81 (di bawah rata-rata)

VG adalah anak perempuan berusia 15 tahun, yang sudah tinggal di Panti Asuhan X selama 6 tahun. Ayah dan Ibu VG bercerai ketika VG berusia 6 tahun. VG tidak mengetahui secara pasti penyebab perceraian kedua orang tuanya,

namun yang VG ketahui bahwa ayahnya pergi meninggalkannya dan ibunya. Setelah ayah dan ibu VG bercerai, VG tinggal bersama ibunya, sedangkan VG sudah tidak pernah lagi bertemu dengan ayahnya. Ibu VG membakar seluruh foto-foto ayah VG dan tidak mengizinkan VG untuk bertemu ayahnya lagi. Ketika VG berusia 7 tahun VG mendengar kabar dari ibunya bahwa ayahnya meninggal, VG tidak mengetahui secara pasti penyebab kematian ayahnya. Ketika VG berusia sekitar 8 tahun Ibu VG menikah lagi. Saat itu, ibu VG juga pernah ingin menjual VG, namun nenek VG melarangnya dan meminta VG untuk tinggal dengan neneknya. Beberapa bulan kemudian saat VG berusia sekitar 9 tahun, nenek VG menitipkan VG di Panti Asuhan X.

Hal yang VG ingat dari ibunya adalah semenjak VG kecil ibunya sering memukulnya dengan menggunakan kayu dan besi hingga ia berdarah, sehingga sampai saat ini VG merasakan kebencian kepada ibunya dan ia merasa ditolak oleh kedua orang tuanya khususnya ibunya. Perasaan ini cukup mengganggu VG, sehingga saat ini setiap malam VG sering terbangun secara tiba-tiba dan tubuhnya terasa panas. Kejadian ini terjadi sekitar 3-4 kali setiap malamnya.

Di Panti Asuhan X, VG memiliki dua orang teman dekat yaitu C dan E, namun VG jarang menceritakan masalah-masalah pribadi terutama terkait keluarganya kepada C dan E. Menurut VG, C dan E memiliki masalah yang lebih berat dengan keluarganya masing-masing, sehingga VG menjadi malas untuk menceritakan masalah pribadinya kepada mereka. Di Panti Asuhan VG sama sekali tidak dekat dengan pengasuh, menurut VG para pengasuh kurang interaktif untuk mendekatkan diri dengannya, sehingga VG juga tidak pernah menceritakan masalah pribadinya kepada pengasuh. Di sekolah, VG tidak memiliki teman dekat.

#### 4.1.2 Hasil Tes Parental Acceptance Rejection Questionnaire (PARQ)

Tabel 2

*Hasil tes PARQ partisipan 1*

No.	Keterangan	Ibu	Ayah
1	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	1	1
2	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya	2	1
3	Ibu/Ayah saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	0	0
4	Ibu/Ayah saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	1	1
5	Ibu/Ayah saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	1	4
6	Saya adalah gangguan untuk ibu/ayah saya.	2	2
7	Ibu/Ayah saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	0	0
8	Ibu/Ayah saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	1	3
9	Ibu/Ayah saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	2	2
10	Ibu/Ayah saya membenci saya.	2	2
11	Ibu/Ayah saya sangat tertarik dengan urusan saya.	4	1
12	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	2	2
13	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	2	2
14	Ibu/Ayah saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	0	0
15	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	2	1
16	Ibu/Ayah saya sangat memperhatikan saya.	2	2
17	Ibu/Ayah saya menyakiti perasaan saya.	1	3
18	Ibu/Ayah saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	1	2
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ibu/ayah saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	2	3
20	Ibu/Ayah saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	0	0
21	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	2	2
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ibu/ayah saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	2	3
23	Ibu/Ayah saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	2	1
24	Ibu/Ayah saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	2	3
25	Ibu/Ayah saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	3	3
26	Ibu/Ayah saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	0	0
27	Ibu/Ayah saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	1	1
28	Ibu/Ayah saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggaggunya.	2	2
29	Ibu/Ayah saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	1	2

Total Score		Kategori
Ibu	Ayah	
43	49	Persepsi merasa dirinya ditolak

#### 4.1.3 Pre-Test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) - Repression & Denial

Tabel 3

*Hasil tes MEAQ (repression & denial) partisipan 1*

No.	Keterangan	Skor
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	4
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	6
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	2
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	4
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	2
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	6
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	6
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	2
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	2
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	4
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	5
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	5
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	5



#### 4.1.4 Hasil Intervensi

##### Sesi 1

Sesi pertama dilakukan pada hari Rabu, 11 April 2018, pukul 13.30 – 14.10 di Aula Panti Asuhan X. Panti Asuhan X terbagi atas dua tempat yang berdekatan, yaitu panti untuk anak perempuan dan panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi pada VG dilakukan di panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 40 menit. Pada sesi pertama ini VG diminta untuk menggambar *scribble*, kemudian mencari bentuk dan mewarnai bentuk tersebut.

Pada awal diminta mencoret-coret VG terlihat bingung, VG mengonfirmasi lagi bahwa ia diminta mencoret-coret. Setelah peneliti menyetujuinya barulah VG mulai mencoret-coret. VG awalnya terlihat ragu-ragu dan mencoret dengan hati-hati. Peneliti kemudian meyakinkan VG bahwa ia tidak akan membuat sesuatu yang salah. Kemudian barulah VG mulai mencoba membebaskan tarikan-tarikan garisnya tanpa ragu-ragu. Setelah seluruh kertas hampir terisi penuh VG menanyakan kepada peneliti apakah ia sudah boleh mengakhirinya, kemudian peneliti menyetujuinya.

Sesudah menyelesaikan tarikan garisnya kemudian peneliti meminta VG untuk menemukan bentuk. VG mengatakan bahwa ia tidak dapat menemukan bentuk apapun dari gambar tersebut. Peneliti kemudian meminta VG untuk menggunakan imajinasinya dan VG boleh mewarnai melewati batasan-batasan garis yang telah dibuat. Setelah menemukan empat bentuk, VG menanyakan apakah ia masih harus mencari bentuk lagi. Peneliti mengatakan agar VG mencoba mencari bentuk lagi. Akhirnya VG menemukan bentuk pita. Awalnya VG ingin menggambar bunga, namun ia tidak menemukan sisi lain dari bunga itu, sehingga ia membuatnya menjadi pita.

VG mengatakan bahwa selama membuat garis ia merasa nyaman. Awalnya VG memang ragu dan tidak yakin, namun lama kelamaan setelah VG menikmatinya, ia merasa nyaman. Ketika diminta mencari bentuk VG bingung dan merasa tidak dapat menemukan apapun, namun akhirnya ia senang dapat menemukan bentuk. Ketika ditanyai mengapa bentuk-bentuk tersebut yang VG pilih, VG mengatakan bahwa ia hanya mencari secara acak dan ia juga tidak mengetahui apa arti dari gambar tersebut. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi pertama ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4  
*Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 1*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar yang dihasilkan VG sebenarnya cukup terintegrasi seperti pohon, awan, matahari, rumput, dan batu. Akan tetapi, ada satu gambar VG yang tidak terintegrasi yaitu gambar pita. Hal ini dapat menunjukkan bahwa pola pikir VG masih kurang terintegrasi. Awalnya VG ingin membuatnya terintegrasi menjadi bunga, namun VG tidak menemukan bentuk bunga tersebut. Hal ini dapat menunjukkan bahwa VG kurang menggunakan perencanaan dalam mengerjakan suatu hal, ia cenderung mengerjakannya terlebih dahulu, kemudian barulah ia menyadari bahwa yang dilakukannya salah, sehingga hal ini membuat VG menjadi ragu-ragu dalam bertindak. VG merasa nyaman ketika dapat mencoret-coret tanpa batasan, karena ia dapat mengekspresikan dirinya. Awalnya VG merasa tidak yakin ketika diminta mencoret-coret tanpa aturan, VG juga merasa takut membuat kesalahan ketika mencoret garis. Hal ini dapat disebabkan oleh VG yang biasanya dibatasi oleh aturan dan merasa takut bahwa dirinya akan membuat kesalahan. Ketika VG berhasil mencoret-coret tanpa aturan dan dapat mengekspresikan dirinya barulah VG merasa nyaman.

---

## Sesi 2

Sesi kedua dilakukan pada hari Selasa, 17 April 2018, pukul 10.30 – 11.30 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berjalan selama 1 jam sesuai dengan yang dijadwalkan. Pada sesi kedua ini VG diminta menggambar bebas. Peneliti memberikan pensil 2B, pensil warna, krayon, dan cat poster. Peneliti membebaskan VG untuk menggunakan media apapun.

Saat diminta menggambar bebas, VG malah bertanya kepada peneliti gambar apa yang hendak digambarnya. VG meminta tema gambar kepada peneliti. Peneliti membebaskan VG untuk menggambar apapun. Awalnya VG menggambar gunung dengan menggunakan pensil 2B. Kemudian VG menghapus gambarnya tersebut. Peneliti menanyakan mengapa VG menghapusnya, kemudian VG menjawab bahwa gambarnya jelek dan ia tidak menginginkan gambar tersebut. Setelah itu, VG menanyakan apakah ia diperbolehkan untuk menggambar tulisan namanya yang dihias, kemudian peneliti membolehkannya. VG mulai menggambarnya dengan menggunakan pensil 2B. Kemudian, VG menghapusnya kembali, karena menurutnya hal itu tidak sesuai dengan yang diinginkannya. VG mulai mencoret dengan menggunakan cat poster, kemudian VG mengatakan bahwa ia salah menggambar. Ia meminta izin untuk menggunakan kertas bagian sebaliknya, kemudian peneliti memberikan VG kertas baru. Proses ini berlangsung selama sekitar 40 menit.

Setelah peneliti memberikan kertas baru, kemudian VG mulai membuat tulisan “VE” dengan menggunakan pensil. Setelah itu VG meletakkan pensilnya dan lebih memilih menggunakan cat poster. VG membutuhkan waktu sekitar 15 menit untuk menyelesaikan gambarnya. VG membuat bentuk-bentuk lainnya tanpa membuat sketsa terlebih dahulu. VG menggambar tulisan “VE” yang merupakan

namanya, VG juga menggambar bentuk not nada karena ia menyukai musik, dan VG menggambar bentuk yang tidak ia ketahui bentuk apa.

Selama menggambar VG merasa bingung harus menggambar apa karena tidak ada tema yang diberikan. Setelah mulai menggambar VG merasa bahwa gambarnya itu tidak sesuai dengan yang ia harapkan, maka ia mengulanginya lagi dan mencari gambar lain. Setelah ia sudah menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mencoba-coba gambar, VG baru terpikir untuk membuat namanya dengan menggunakan cat poster, setelah itu VG menggambar bentuk musik. Akan tetapi, VG merasa bahwa gambarnya masih terlalu polos, maka ia mencoret-coret bentuk yang ia sendiri tidak mengetahui bentuk apa yang ia gambar. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi kedua ini dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5  
*Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 1*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

VG cukup ragu-ragu dalam menggambar dan berulang kali mengganti gambarnya. VG biasanya akan mulai menggambar dulu, setelah ia melihat bahwa gambar tersebut kurang baik barulah VG menghapusnya. Gambar yang dibuat VG pun tidak menggunakan sketsa terlebih dahulu dan langsung dicoret dengan menggunakan cat poster. VG juga membuat gambar yang tidak ia ketahui bentuk apa. Dari hal-hal tersebut dapat disimpulkan bahwa VG kurang menggunakan perencanaan dalam melakukan suatu hal. VG cenderung spontan dalam melakukan suatu hal, setelah itu barulah ia merasa bahwa yang dibuatnya salah dan ia menyesalinya. VG cukup ragu dalam bertindak, namun kurang merencanakan hal-hal yang akan dilakukannya.

### **Sesi 3**

Sesi ketiga dilakukan pada hari Kamis, 19 April 2018, pukul 11.00 – 12.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi ketiga ini VG diminta untuk mengingat-ingat mengenai keluarganya kemudian diminta untuk menggambar keluarganya. VG awalnya mengatakan ia bingung akan menggambar apa karena ia sudah tidak pernah lagi bertemu dengan keluarganya. Kemudian peneliti membebaskan VG menggambar apapun mengenai keluarganya.

VG merasa ragu saat ingin menggambar adiknya, karena ia tidak ingat bagaimana wajah adik tirinya, maka VG memutuskan untuk tidak menggambar adik tirinya. VG memilih untuk menggambar ayah, ibu, dan dirinya. VG awalnya menggambar dengan melakukan sketsa menggunakan pensil, kemudian VG mewarnainya dengan menggunakan cat poster dan memberikan ornamen bunga-bunga. Gambar VG sempat terkena tetesan cat poster, sehingga VG memilih untuk menjadikannya bentuk pot bunga dan menggambar bunga lagi.

Selama menggambar VG merasakan kekesalan. Awalnya VG malas menggambarkan keluarganya, namun VG merasa harus menyelesaikan gambar yang dibuatnya, jadi ia tetap menyelesaikannya meskipun diliputi perasaan kesal kepada ibunya. VG mengatakan bahwa dahulu ibunya pernah memukulnya dengan kayu dan besi. Ibu VG bahkan pernah ingin menjual VG, sehingga sampai saat ini VG membenci ibunya. Perasaan VG terhadap ayahnya sudah mati karena ia sudah tidak pernah bertemu lagi dengan ayahnya semenjak ia berusia 6 tahun. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi ketiga ini dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6  
*Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 1*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar orang-orang yang digambar VG tidak memiliki tangan. Putusnya tangan menunjukkan bahwa tidak adanya kontak dengan realitas. Hal ini berarti gambar orang-orang yang digambar VG tidak nyata dan hanya berupa imajinasinya saja. VG saat ini sudah tidak pernah bertemu ayahnya lagi dan sudah tidak tinggal bersama dengan ibunya. Bunga yang digambar VG berupa gambar bunga fantasi, hal ini menunjukkan bahwa hal-hal yang digambar VG hanya merupakan harapannya saja. VG berharap agar bisa bersama lagi dengan keluarganya. Selama menggambar VG melakukan *recalling event* dengan mengingat-ingat kembali kejadian masa lalunya, hal ini membuat VG merasa kesal, karena teringat kembali dengan ayahnya yang meninggalkannya dan ibunya yang melakukan kekerasan terhadap dirinya.

**Sesi 4**

Sesi keempat dilakukan pada hari Selasa, 24 April 2018, pukul 14.00 – 14.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi ini VG diminta untuk membayangkan dan merasakan tempat tinggalnya saat ini, kemudian menggambarinya. VG mengonfirmasi apakah yang dimaksud adalah panti asuhan tempat tinggalnya, kemudian peneliti mengatakan yang dimaksud memang panti tempat tinggalnya.

VG awalnya membuat sketsa gambar rumah, lalu pohon, dan awan, kemudian mewarnai gambar-gambar sketsa yang telah dibuatnya. Setelah itu, VG bertanya apakah ia boleh menggambar burung-burung. Peneliti memperbolehkan VG menggambar apapun yang ia mau. Awalnya VG membuat sketsa gambar empat ekor burung, namun setelah diwarnai VG merasa gambar burung itu

kurang, sehingga ia menambahkan gambar burung tanpa melakukan gambar sketsa terlebih dahulu.

VG merasa senang selama menggambar, karena akhirnya ia berhasil membuat gambar tersebut meskipun awalnya ia merasa sulit. Menurut VG selama tinggal di panti ada suka maupun duka yang dialaminya, namun lebih banyak duka yang dialaminya. VG merasa senang karena di panti ia memiliki banyak teman. Akan tetapi, VG merasa sedih karena ia sering dimarahi oleh pengasuh, VG juga pernah dihukum tidak boleh sekolah oleh pengasuh. VG juga merasa sedih karena ia suka diejek dan dibicarakan kejelekannya oleh teman-temannya. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi keempat ini dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

*Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 1*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Gambar rumah/panti yang digambar VG dipenuhi dengan warna merah tanpa adanya warna lain. Warna merah melambangkan rasa panas, yang berarti VG merasa tidak nyaman tinggal di panti tempat tinggalnya saat ini. Saat menggambar panti, VG melakukan *recalling event* berupa perasaan suka dan dukanya selama tinggal di panti. VG dapat mengingat lagi kejadian-kejadian menyenangkan dan tidak menyenangkan selama tinggal di panti tersebut.

---

**Sesi 5**

Sesi kelima dilakukan pada hari Kamis, 26 April 2018, pukul 15.00 – 15.50 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 50 menit. Pada sesi kelima ini pertama-tama peneliti

menanyakan dahulu kepada VG apa saja jenis-jenis perasaan dan kapan VG merasakannya. Setelah itu, peneliti meminta VG hening sejenak dan merasakan lagi perasaan yang telah dirasakannya pada hari tersebut, kemudian menggambarinya.

Peneliti memberikan kertas berukuran A1, kuas berukuran besar, serta cat poster. Kemudian peneliti meminta VG untuk menumpahkan perasaannya dalam gambar. VG memilih warna hitam dan merah untuk gambarnya. Kemudian VG menggambar ekspresi wajah marah dan ekspresi wajah menangis. VG juga memberikan gambar tanduk pada gambar wajah yang digambarnya. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan VG saat ini adalah sedih dan marah.

Setelah selesai menggambar VG menceritakan bahwa akhir-akhir ini ia sering bertengkar dengan ibunya di media sosial. Ibu VG mengatakan bahwa VG adalah anak yang kurang ajar dan menyumpahi hal-hal buruk kepada VG. Ibu VG juga mengata-ngatai nenek VG dan menganggap bahwa VG menjadi kurang ajar karena ajaran dari neneknya. VG merasa kesal dan marah karena ibunya menuduh nenek VG yang membuat VG menjadi kurang ajar, padahal menurut VG neneknya adalah orang yang baik dan tidak pernah mengajari VG untuk kurang ajar kepada ibunya. VG sangat menyayangi neneknya, namun saat ini nenek VG sudah meninggal.

Selama menggambar VG merasakan kekesalan dan kemarahan kepada ibunya. VG juga merasa sedih dengan keadaannya saat ini dan sedih karena Ibu VG mengata-ngatai nenek VG yang sudah meninggal. Beberapa hari ini kemarahan VG membuatnya sering tidak dapat tidur di malam hari. Ia melampiaskan kemarahannya dengan membenturkan kepalanya ke tembok dan



menangis. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi kelima ini dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8  
*Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 1*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Gambar perasaan saat ini yang digambar VG dipenuhi dengan warna hitam dan merah, yang berarti adanya kemarahan dan kesedihan. VG juga menggambarkan perasaan sedih dan kemarahannya terhadap ibunya yang mengata-ngatinya dan neneknya. Saat menggambar perasaannya saat ini, VG melakukan *emotional expression* dengan mengekspresikan perasaan kesal, marah, dan sedihnya melalui gambar. VG sedikit merasa lega setelah menggambar, meskipun masih ada kekesalan, kemarahan, dan kesedihan yang dialaminya. VG sudah mulai dapat melakukan katarsis dengan mengeluarkan perasaannya tersebut.

---

## Sesi 6

Sesi keenam dilakukan pada hari Selasa, 1 Mei 2018, pukul 09.00 – 10.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ini pertama-tama peneliti meminta VG memejamkan mata, serta memikirkan dan merasakan kembali hal-hal yang pernah membuatnya marah, kesal, benci, serta emosi-emosi negatif lainnya. Kemudian VG diminta untuk menyimpan perasaan tersebut dalam hatinya hingga merasa sudah tidak sanggup lagi menyimpan perasaan tersebut. Setelah itu, VG

diminta menumpahkan perasaan tersebut ke dalam gambar. VG boleh menggambar atau mencoret-coret di kertas tersebut hingga ia merasa lebih lega.

Peneliti membantu mengarahkan VG dengan memintanya mengingat kembali hal-hal buruk yang dialaminya mulai dari usia 1 tahun hingga saat ini. Ketika sudah sampai pada usia saat ini, VG mulai meneteskan air mata. VG menunduk, sehingga wajah VG tertutup oleh rambutnya. VG menghindari kontak mata dengan peneliti dan tidak ingin peneliti melihat bahwa ia sedang menangis, namun VG terus mencururkan air matanya. Peneliti memberi kesempatan kepada VG untuk mengambil waktu sendirian dan mencoret-coret di kertas gambar A1 tanpa dilihat oleh peneliti. Setelah VG mengatakan sudah selesai, peneliti kembali menghadap ke arah VG lagi dan menanyakan apa yang VG rasakan. VG mengatakan bahwa ia merasa lebih lega karena sudah dapat menumpahkan seluruh perasaannya.

VG tidak mengetahui arti gambarnya, ia hanya mencoret-coret dan menumpahkan perasaannya. VG mengekspresikan perasaannya melalui warna. Hitam berarti kesal, hijau berarti benci, dan merah berarti marah. Ketiga perasaan ini merupakan perasaan utama yang dirasakan oleh VG terhadap ibunya, karena ketika VG masih tinggal bersama ibunya, ibunya sering memukulnya menggunakan kayu dan besi hingga ia berdarah. Ibu VG bahkan pernah ingin menjual VG, namun VG diselamatkan oleh neneknya. VG juga marah, kesal, dan membenci ibunya karena ibunya mengata-ngatai nenek VG dan menuduh nenek VG yang telah membuat VG menjadi anak yang kurang ajar, padahal VG sayang kepada neneknya dan menganggap neneknya telah menyelamatkannya. VG merasa sedih karena neneknya saat ini sudah meninggal. Saat ditanyai perasaannya setelah menggambar, VG mengatakan “saya merasa enak kak

karena udah bisa keluarin semuanya, abis nangis dan coret-coret saya ngerasa lebih lega, perasaannya sama kayak kalo saya abis jedot-jedotin kepala ke tembok". Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi keenam ini dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9  
*Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 1*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

VG menggunakan warna hitam untuk menunjukkan kekesalan, hijau kebencian, merah kemarahan, dan *orange* kesedihan. Seluruh emosi negatif VG ditujukan kepada ibunya. VG merasa marah, kesal, dan benci dengan ibunya. VG juga merasa sedih karena ibunya VG sering menuduh nenek VG yang membuat VG menjadi anak kurang ajar, serta karena saat ini nenek VG sudah meninggal.

Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya VG melakukan *emotional expression* dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Seluruh coretan-coretan garis yang dibuat VG mengungkapkan kemarahannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada sesi ini VG sudah berhasil melakukan katarsis. Setelah melakukan katarsis VG mengatakan bahwa ia sudah merasa lebih lega.

---

## Sesi 7

Sesi ketujuh dilakukan pada hari Rabu, 2 Mei 2018, pukul 09.00 – 10.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ketujuh ini pertama-tama peneliti meminta VG untuk menggenggam tangannya dengan sekuat tenaga sampai VG merasa sakit, kemudian membuka genggaman tangannya dengan perlahan dan merasakan apa yang dirasakannya ketika genggaman itu mulai terlepas. VG

mengatakan bahwa ia merasa lega dan rasa sakit itu mulai hilang. Peneliti kemudian menganalogikan hal itu dengan perasaan benci, marah, kesal, sedih, dan emosi negatif lainnya yang VG rasakan dan mengajak VG untuk berpikir bersama untuk meredakan emosi negatif tersebut.

Setelah itu, peneliti mengajak VG untuk menyimpan perasaan lega tersebut sambil membayangkan hal-hal yang membuatnya merasa senang dan merasa bersyukur. Kemudian peneliti meminta VG untuk menggambarkan perasaan tersebut di kertas gambar A1. VG menggambar tiga orang dengan menggunakan warna hitam, awan berwarna biru, burung berwarna biru, dan titik-titik berwarna kuning dan *orange*. VG mengatakan bahwa ia menggambar dirinya beserta dua orang sahabatnya di panti yang berinisial C dan E. VG mengatakan bahwa pada gambar tersebut ia sedang bermain di taman dengan C dan E. Menurut VG hal inilah yang dapat membuatnya bahagia dan dapat melupakan kekesalannya. Ketika menggambar emosi positif ini VG merasa senang karena ia seolah bisa merasakan lagi kebersamaan-kebersamaan dengan kedua sahabatnya itu. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi ketujuh ini dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10

*Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 1*

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

VG menggunakan warna biru, kuning, dan *orange* untuk gambarnya. VG banyak memilih warna cerah yang melambangkan kesenangannya. Akan tetapi, VG tetap menggunakan warna hitam untuk gambar orang yang dibuatnya. Dari tarikan garis yang dibuat VG dapat dilihat bahwa sebenarnya kemarahan VG belum reda dan masih belum terlihat jelas adanya penurunan kemarahan yang dialami oleh VG.

Pada proses *restitution* ini VG belum berhasil menurunkan kemarahannya, meskipun pada sesi sebelumnya VG telah melakukan katarsis, hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup VG yang membuatnya merasa benci dengan ibunya dan VG yang masih menyimpan kemarahan pada ibunya.

---

**Sesi 8**

Sesi kedelapan dilakukan pada hari Senin, 7 Mei 2018, pukul 08.00 – 09.00 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi berlangsung selama 1 jam, sama seperti yang telah dijadwalkan. Pada awal sesi peneliti mengajak VG untuk mengingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan VG dari sesi pertama hingga ketujuh, serta apa yang VG rasakan. Peneliti juga menanyakan apakah ada perubahan yang VG rasakan setelah mengikuti ketujuh sesi. VG mengatakan setelah mengungkapkan kemarahannya melalui gambar ia merasa lebih lega dan tidak lagi membentur-benturkan kepala ke tembok ketika marah. Setelah itu, peneliti mengajak VG untuk memikirkan apa yang ia harapkan untuk dirinya di masa depan dan cara merealisasikannya.

VG awalnya menggambar orang dengan membuat sketsa menggunakan pensil. Kemudian VG memberikan warna biru dan hitam pada gambar orang yang dibuatnya dengan menggunakan cat poster. Gambar orang yang dibuat VG tanpa tangan, karena menurut VG ia tidak dapat menggambar tangan. VG juga menuliskan "*I want to be intelejen*", yang merupakan cita-cita VG. VG mengatakan bahwa ia ingin menjadi intel atau semacam detektif. Peneliti mengajak VG berdiskusi bagaimana cara merealisasikan cita-citanya itu. VG mengatakan bahwa ia harus belajar dengan giat dan bersekolah dengan rajin.

Selama menggambar VG merasa bangga, karena ia merasa dirinya dapat mengejar cita-citanya itu. Setelah mengikuti 8 sesi, VG mengatakan bahwa ia jadi lebih dapat mengenal dirinya dan dapat menggambarkan perasaannya. Hasil karya VG dan analisisnya pada sesi kedelapan ini dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11

*Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 1*

---

**Hasil Gambar:**

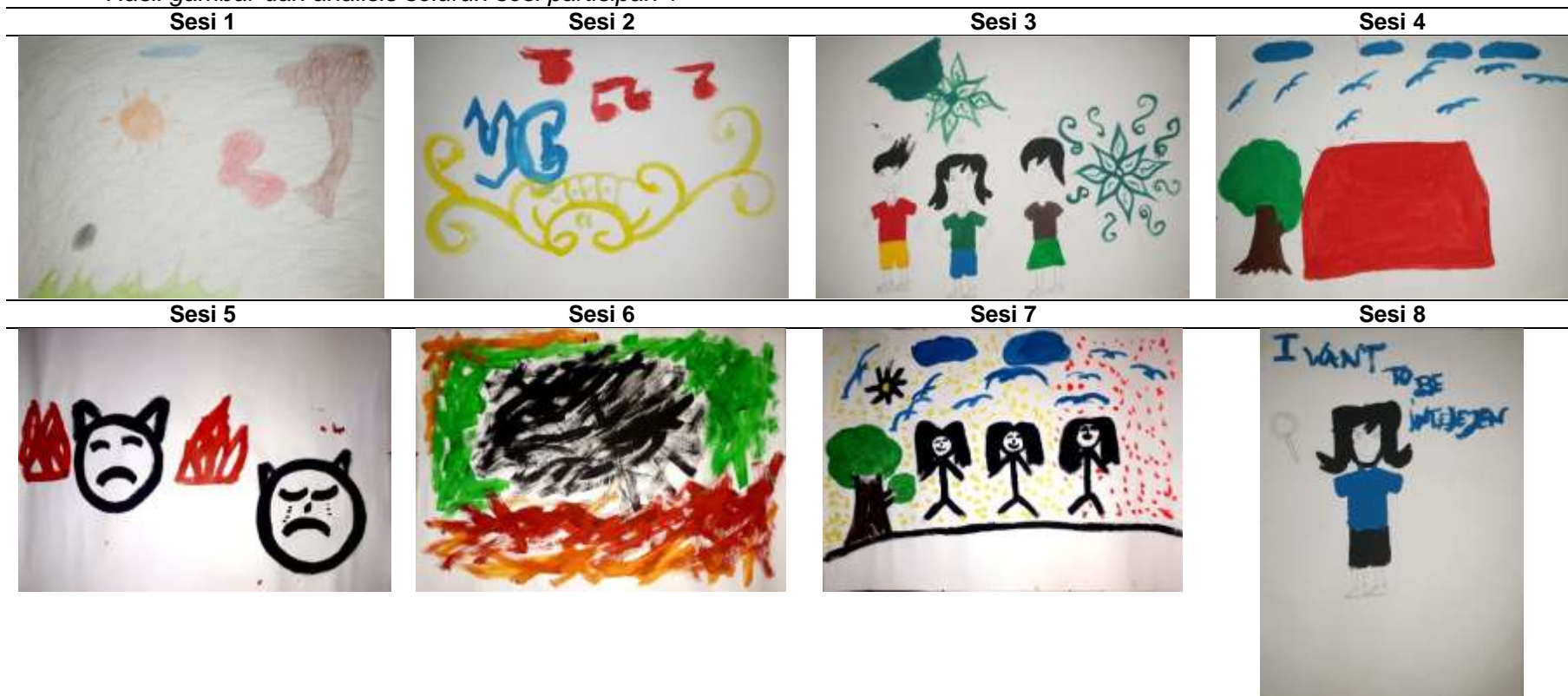


**Analisis:**

VG merasa bangga karena dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi VG merasa senang karena sudah dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Akan tetapi, jika dilihat dari gambar yang dibuat VG, VG masih belum menggambar tangan. Hal ini menunjukkan bahwa VG masih kurang mampu melakukan kontak sosial. Meskipun demikian, namun VG sudah lebih dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan berupa sesuatu yang ingin dicapainya.

---

Tabel 12  
 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 1



**Analisis:** Pada awal sesi VG ragu-ragu ketika diminta mengerjakan suatu hal, VG sering mengonfirmasi mengenai hal yang harus dikerjakannya. Ketika diminta menggambar keluarga VG merasa kesal karena harus mengingat-ingat lagi kebenciannya kepada keluarganya, khususnya kepada ibunya. Saat menggambar panti, VG menunjukkan ketidaknyamanannya tinggal di panti melalui gambar yang dibuatnya. VG juga mengatakan bahwa ia tidak nyaman tinggal di panti karena sering dihukum tanpa sebab yang jelas. Ketika menggambar perasaan saat ini VG mulai melakukan katarsis dengan menggambar perasaan kesal dan marah kepada ibunya. Saat diminta menggambar emosi negatif VG sudah benar-benar katarsis dan mengeluarkan seluruh kemarahannya, VG bahkan sampai menangis ketika diminta untuk mengingat lagi emosi negatifnya dan menggambarkannya. VG merasa lega setelah katarsis, namun pada sesi ketujuh kemarahan VG masih belum reda. VG masih menyimpan kemarahannya kepada ibunya. Pada sesi ke kedelapan VG sudah dapat menggambarkan cita-citanya, namun ia belum mampu menggambar tangan yang berarti masih kurang mampu membangun interaksi sosial.

#### 4.1.5 Perbandingan *Pre-Test* & *Post-Test* Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 13

*Perbandingan pre-test & post-test MEAQ (repression & denial) partisipan 1*

No	Keterangan	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	4	4	Tidak
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	6	3	Ya (menurun)
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	2	4	Ya (meningkat)
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	4	5	Ya (meningkat)
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	2	2	Tidak
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	6	5	Ya (menurun)
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	6	6	Tidak
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	2	2	Tidak
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	2	2	Tidak
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	4	5	Ya (meningkat)
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	5	5	Tidak
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	5	4	Ya (menurun)
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	5	5	Tidak
<b>Skor Total</b>		<b>53</b>	<b>52</b>	<b>Ya (menurun)</b>



## 4.2 Partisipan 2: DW

### 4.2.1 Latar Belakang Partisipan

Nama (inisial)	: DW
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat, tanggal lahir	: Tolikara, 20 Juni 2002
Usia saat pemeriksaan	: 15 tahun 10 bulan
Agama	: Kristen Protestan
Suku Bangsa	: Papua
Urutan Kelahiran	: Anak ke 2 dari 2 bersaudara
Pendidikan Saat Ini	: Kelas 2 SMP
Lama tinggal di Panti	: 7 tahun
IQ	: 73 ( <i>borderline</i> )

DW adalah anak perempuan berusia 15 tahun. DW sudah berada di Panti Asuhan X semenjak ia berusia 9 tahun. Ketika DW berusia 8 tahun ayah dan ibu DW bercerai. DW tidak mengetahui apa penyebab perceraian ayah dan ibunya. Semenjak saat itu, DW dan kakaknya tinggal bersama ibunya. Ketika DW berusia 9 tahun, ada seorang pendeta (pemuka agama Kristen) yang datang ke kampung DW, saat itu pendeta tersebut menjanjikan akan menyekolahkan DW di Jakarta. Oleh karena itu, dengan harapan akan mendapatkan pendidikan yang lebih baik, maka Ibu DW menitipkan DW kepada pendeta itu untuk pergi ke Jakarta. Saat itu, DW dan beberapa anak lainnya di kampung tempat tinggal DW diajak untuk ke Jakarta. Akan tetapi kakak DW tidak ikut ke Jakarta karena saat itu kakak DW sudah berusia 15 tahun, sedangkan anak-anak lainnya yang ikut bersama dengan DW ke Jakarta semuanya masih berusia di bawah 10 tahun. Awalnya DW berusaha untuk menolak karena ia tidak ingin terpisah dari ibu dan kakaknya. Akan

tetapi, dengan harapan akan mendapatkan pendidikan yang lebih baik, serta karena bujukan dari ibunya, akhirnya DW pindah ke Jakarta.

Sesampainya di Jakarta DW tinggal di Panti Asuhan X dan disekolahkan di sekolah yang berada dekat dengan Panti Asuhan X. DW sudah berada di Panti Asuhan X selama sekitar 7 tahun. Akan tetapi, hingga saat ini baik ibu, ayah, ataupun kakak DW belum pernah mengunjungi DW. Terakhir kali DW berhubungan dengan ibunya melalui telepon saat DW berusia 10 tahun. Hingga saat ini DW sudah hilang kontak dengan keluarganya. Ayah, ibu, ataupun kakak DW sudah tidak pernah menghubunginya lagi hingga saat ini. DW pun sudah tidak mengetahui keadaan keluarganya. Oleh karena itu, DW merasa bahwa keluarganya sudah tidak mencintai dan sudah tidak menginginkannya lagi.

Di Panti Asuhan X, DW memiliki empat orang teman yang cukup dekat dengannya. Meskipun hubungan DW dengan keempat temannya itu cukup dekat, namun DW tidak pernah menceritakan masalah pribadinya kepada keempat temannya itu. DW merupakan individu yang cukup tertutup, ia tidak pernah menceritakan masalah pribadinya kepada siapapun termasuk kepada pengasuh di Panti Asuhan X. DW mengaku bahwa ia tidak dekat dengan pengasuh di Panti Asuhan X. DW juga tidak memiliki teman dekat di sekolah.

#### 4.2.2 Hasil Tes Parental Acceptance Rejection Questionnaire (PARQ)

Tabel 14

*Hasil tes PARQ partisipan 2*

No	Keterangan	Ibu	Ayah
1	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	2	2
2	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya	2	1
3	Ibu/Ayah saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	0	0
4	Ibu/Ayah saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	1	1
5	Ibu/Ayah saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	3	1
6	Saya adalah gangguan untuk ibu/ayah saya.	2	3
7	Ibu/Ayah saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	0	0
8	Ibu/Ayah saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	2	3
9	Ibu/Ayah saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	3	4
10	Ibu/Ayah saya membenci saya.	4	4
11	Ibu/Ayah saya sangat tertarik dengan urusan saya.	1	1
12	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	4	2
13	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	3	2
14	Ibu/Ayah saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	0	0
15	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	1	2
16	Ibu/Ayah saya sangat memperhatikan saya.	2	2
17	Ibu/Ayah saya menyakiti perasaan saya.	4	1
18	Ibu/Ayah saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	2	4
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ibu/ayah saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	4	2
20	Ibu/Ayah saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	0	0
21	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	1	1
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ibu/ayah saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	3	2
23	Ibu/Ayah saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	2	1
24	Ibu/Ayah saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	2	3
25	Ibu/Ayah saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	4	4
26	Ibu/Ayah saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	0	0
27	Ibu/Ayah saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	2	2
28	Ibu/Ayah saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggaggunya.	2	3
29	Ibu/Ayah saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	2	2

Total Score		Kategori
Ibu	Ayah	
58	53	Persepsi merasa dirinya ditolak

#### 4.2.3 Pre-Test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 15

*Hasil tes MEAQ (repression & denial) partisipan 2*

No	Keterangan	Skor
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	4
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	3
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	2
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	1
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	3
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	2
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	4
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	3
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	4
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	6
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	5
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	4

#### **4.2.4 Hasil Intervensi**

##### **Sesi 1**

Sesi pertama dilakukan pada hari Kamis, 12 April 2018, pukul 10.30 – 11.15 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 45 menit. Pada sesi ini DW diminta untuk menggambar *scribble*. Setelah itu, DW diminta untuk mencari bentuk dan mewarnai bentuk tersebut.

Pada awal ketika diminta mencoret-coret DW terlihat ragu-ragu. Meskipun telah diminta menabrakan garis, tetapi DW tetap tidak mau menabrakan garis yang dibuatnya tersebut. Pemeriksa lalu sekali lagi meminta DW untuk mengekspresikan diri secara lepas melalui tarikan-tarikan garis tersebut dan boleh menabrakan garis-garis tersebut. Setelah itu, barulah DW mau menabrakan garis-garis tersebut. Akan tetapi, DW masih berfokus pada kertas bagian tengah dan belum memenuhi seluruh kertas. Peneliti mengatakan bahwa DW bebas untuk memenuhi kertas tersebut, kemudian barulah DW mulai mencoret-coret bagian pinggir dari kertas.

Setelah DW menyelesaikan tarikan garisnya kemudian peneliti meminta DW menemukan bentuk. DW mengonfirmasi sekali lagi dan mengatakan “bentuk kak?”, lalu peneliti memberikan penjelasan lagi kepada DW dengan bahasa yang lebih sederhana hingga DW memahaminya. DW menemukan gambar ular, perahu layar, hati, telur paskah, rumput, jejak kaki anjing, dan segitiga.

DW mengatakan bahwa selama membuat garis ia merasa enak, karena tidak adanya batasan-batasan dan ia boleh mencoret-coret sesuka hatinya. Ketika diminta untuk menemukan bentuk DW awalnya merasa bingung, namun DW juga merasa senang karena ia bebas untuk menggunakan imajinasinya dan mencari

bentuk-bentuk pada coretan-coretan yang dibuatnya. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi pertama ini dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16  
*Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 2*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar yang dihasilkan DW tidak terintegrasi. Tidak ada hubungan antara ular, telur paskah, hati, perahu layar, segitiga dan telapak kaki anjing. Hal ini menunjukkan bahwa DW kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya dan kurang dapat membuat imajinasinya menjadi sesuatu yang berarti. Hal ini dapat dipengaruhi pula oleh tingkat inteligensi DW yang berada pada taraf *borderline*, sehingga DW kurang mampu untuk mengintegrasikan gambarnya.

Ketika DW melakukan sesuatu, awalnya ia merasa ragu, namun setelah DW merasa nyaman DW dapat melakukannya dengan sepenuh hati.

---

## Sesi 2

Sesi kedua dilakukan pada hari Rabu, 18 April 2018, pukul 11.15 – 12.00 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi berlangsung selama 45 menit. Pada sesi ini DW diminta untuk menggambar bebas. Peneliti memberikan pensil 2B, pensil warna, krayon, dan cat poster, serta membebaskan DW untuk menggunakan media apapun. DW memilih untuk langsung menggunakan media cat poster tanpa membuat sketsa terlebih dahulu.

DW awalnya membuat titik-titik warna dengan cat poster. DW memilih warna hijau, hitam, kuning, dan merah. Setelah membuat titik-titik warna, kemudian DW membuat tanda X besar dengan warna hijau, setelah itu DW membuat tanda X kecil berwarna merah dan kuning. DW menuliskan tulisan UNTAR yang

merupakan nama kampus tempat peneliti berkuliah. Setelah itu, DW membuat coretan-coretan berbentuk garis-garis dan tanda silang dengan menggunakan krayon. DW juga menuliskan tanggal hari tersebut.

DW merasa senang selama menggambar karena bisa menghasilkan suatu gambar yang menurutnya cukup baik. Dari awal DW sudah mendapatkan ide apa yang hendak digambarnya, namun selama menggambar muncul ide-ide baru, sehingga DW menambahkan gambar-gambarnya. Setelah menggambar DW merasa puas dengan hasil karyanya. Ketika ditanya makna gambarnya, DW mengatakan ia hanya menggambar saja tanpa makna tertentu. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi kedua ini dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17

*Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 2*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

DW terlihat yakin ketika menggambar, sehingga ia langsung menggunakan media cat poster yang merupakan media yang tidak dapat dihapus. Akan tetapi, gambar yang dihasilkan DW kurang terintegrasi. DW hanya membuat titik-titik yang tidak memiliki makna tertentu. DW juga menuliskan tulisan UNTAR yang urutannya tidak terlalu dapat terbaca dengan jelas. Bentuk dan tulisan yang DW gambar kurang terintegrasi satu sama lain, sehingga kurang menghasilkan sesuatu yang bermakna.

**Sesi 3**

Sesi ketiga dilakukan pada hari Jumat, 20 April 2018, pukul 09.00 – 09.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi ini DW diminta untuk mengingat-ingat

mengenai keluarganya kemudian menggambar keluarganya. DW mengatakan bahwa ia sudah lama tidak bertemu dengan keluarganya. Lalu peneliti bertanya apakah ada hal yang DW ingat mengenai keluarganya. DW mengatakan bahwa masih ada hal yang ia ingat. Setelah itu, peneliti meminta DW untuk menggambar keluarganya.

DW menggambar ayah, ibu, kakaknya dan dirinya. Awalnya DW membuatnya dengan sketsa menggunakan pensil. Ketika hendak menggambar tangan, DW mengatakan bahwa ia tidak mengetahui cara menggambar tangan. DW meminta izin untuk tidak menggambar bagian tangan. Setelah selesai menggambar sketsa, kemudian DW mewarnai gambarnya dengan cat poster. DW memilih warna biru untuk semua gambarnya. DW tidak memberi warna pada bagian kulit, karena menurutnya ia kesulitan untuk mewarnai bidang yang kecil. Setelah itu, peneliti menanyakan apakah DW mau menambahkan ornamen pada gambarnya. DW menambahkan ornamen bercak-bercak warna, gambar hati, dan tulisan.

DW mengatakan bahwa ia merasa senang selama menggambar karena ia bisa menggambar keluarganya. DW juga mengatakan bahwa ia ingin dapat berkumpul lagi dengan keluarganya. DW menggambar hati yang menunjukkan bahwa ia ingin agar keluarganya dapat saling menyayangi lagi. DW mengatakan bahwa selama mewarnai tangannya gemeteran, namun ia tidak tahu mengapa hal itu dapat terjadi. Selama DW mewarnai pun peneliti memang melihat bahwa tangan DW bergetar. DW tidak dapat mengungkapkan perasaan yang dirasakannya dan tidak mengetahui penyebab tangannya gemeteran. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi ketiga ini dapat dilihat pada tabel 18.



Tabel 18

*Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 2*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar orang-orang yang digambar DW tidak memiliki tangan. Putusnya tangan menunjukkan bahwa tidak adanya kontak dengan realitas. DW sudah 7 tahun tidak bertemu dengan keluarganya. DW menginginkan agar ia dan keluarganya dapat berkumpul lagi, meskipun ia tahu bahwa hal itu sulit dan bahkan tidak mungkin terjadi. Oleh karena itu, gambar yang dibuat DW hanya berupa imajinasi dan harapannya saja. Selama menggambar DW melakukan *recalling event* dengan mengingat-ingat kembali kejadian masa lalunya yang membuatnya senang, namun ia tahu bahwa hal itu tidak mungkin terulang lagi. Tangan DW gemetar selama menggambar, namun DW tidak mampu mengungkapkan dengan kata-kata apa yang dirasakannya selama menggambar. Oleh karena itu, dapat dikatakan sebenarnya DW sudah mulai mampu melakukan katarsis dan mengeluarkan perasaannya, meskipun tidak secara verbal.

---

**Sesi 4**

Sesi keempat dilakukan pada hari Selasa, 24 April 2018, pukul 09.00 – 10.00 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam, seperti yang telah dijadwalkan. Pada sesi ini DW diminta untuk membayangkan dan merasakan tempat tinggalnya saat ini, kemudian menggambarinya. DW bertanya apakah yang dimaksud adalah gedung panti. Peneliti membebaskan DW untuk menggambar gedung ataupun ruangan, namun DW memilih menggambar gedung karena menurutnya lebih mudah.

DW awalnya membuat sketsa gambar bangunan panti, kemudian DW menggambar pohon, awan, matahari dan burung. DW membuat motif untuk atap dan batu-batuan. Setelah itu, DW mulai mewarnai gambar yang dibuatnya. Akan tetapi, DW hanya membuat warna berupa titik-titik. Pada bagian batang pohon DW

membuat guratan-guratan garis. Pada gambar gedung panti, DW membuat bagian ruang makannya dapat terlihat jelas dan seolah transparan. DW hanya memberi warna secara penuh pada dua buah awan, mahkota pohon, dan matahari.

Selama menggambar DW merasakan kesedihan. DW melakukan *recalling event* dan mengingat-ingat bahwa ia sudah 7 tahun berada di panti. Akan tetapi, hingga saat ini belum ada keluarga yang mengunjunginya ataupun menghubunginya melalui telepon. DW merasa sedih dan merasa diabaikan oleh keluarganya. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi keempat ini dapat dilihat pada tabel 19.

Tabel 19

*Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 2*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar panti yang digambar DW terlihat seperti transparan dan menampilkan bagian ruang makan. Hal ini menunjukkan bahwa DW merindukan dan menginginkan adanya kehangatan lagi di keluarganya. DW ingin agar keluarganya dapat berkumpul lagi. DW menginginkan agar keluarganya bisa bersatu lagi, meskipun pada kenyataannya hal itu sulit untuk dicapainya.

Saat menggambar panti DW melakukan *recalling event* dan mengingat-ingat bahwa ia sudah 7 tahun berada di panti. DW merasa sedih karena selama 7 tahun berada di panti keluarganya belum pernah mengunjunginya.

---

## Sesi 5

Sesi kelima dilakukan pada hari Kamis, 26 April 2018, pukul 13.00 – 13.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi kelima ini pertama-tama peneliti

menanyakan kepada DW apa saja jenis-jenis perasaan dan kapan DW merasakannya. Kemudian peneliti meminta DW untuk hening sejenak dan merasakan lagi perasaan-perasaan yang telah dirasakannya pada hari tersebut. Setelah itu, peneliti meminta DW menggambarkan perasaan tersebut.

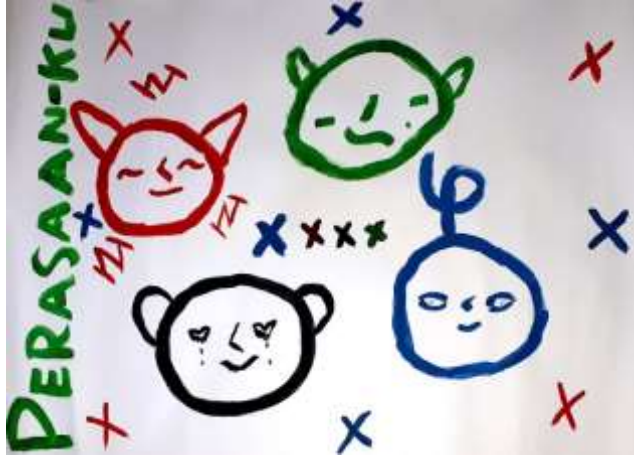
Peneliti memberikan kertas berukuran A1 dan memberikan kuas-kuas berukuran besar, serta cat poster. Kemudian peneliti meminta DW untuk menumpah perasaannya dalam gambar. DW awalnya membentuk gambar-gambar wajah dengan berbagai warna dan ekspresi. Pada ekspresi sedih DW menggunakan warna hitam, pada ekspresi kecewa DW menggunakan warna hijau, pada ekspresi marah DW menggunakan warna biru, sedangkan untuk ekspresi wajah senang DW menggunakan warna merah. Kemudian DW menghias gambarnya dengan tanda-tanda silang dan tulisan “perasaanku”.

Perasaan yang digambar oleh DW adalah perasaan kecewa karena ada pengasuh yang berbicara kasar kepadanya, DW juga merasa marah karena sering diganggu oleh temannya. DW merasa sedih karena saat ini berada jauh dari keluarganya dan tidak dapat bertemu lagi dengan keluarganya. Akan tetapi, di sisi lain DW juga merasa senang karena dapat berkumpul bersama teman-temannya dan dapat saling membantu satu sama lain. DW merasa lega setelah menggambar, karena ia dapat menggambarkan apa yang dirasakannya. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi kelima ini dapat dilihat pada tabel 20.

Tabel 20

*Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 2*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar perasaan saat ini yang digambar DW bercampur aduk. DW merasakan perasaan sedih, kecewa, marah, dan senang sekaligus. Banyak hal yang membuat DW merasakan emosi negatif, seperti tidak dapat bertemu keluarga, dimarahi pengasuh, dan diganggu teman, tetapi di samping itu semua DW tetap merasa senang karena dapat berkumpul bersama teman-temannya. Ketika menggambar perasaannya saat ini, DW melakukan *emotional expression* dengan mengekspresikan perasaan sedih, kecewa, marah, dan senang melalui gambar, sehingga pada akhirnya DW dapat merasa lega setelah menggambar. DW sudah mulai dapat melakukan katarsis dengan mengeluarkan perasaannya, sehingga DW dapat merasakan kelegaan.

**Sesi 6**

Sesi keenam dilakukan pada hari Selasa, 1 Mei 2018, pukul 15.00 – 15.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi keenam ini pertama-tama peneliti meminta DW untuk memejamkan mata serta memikirkan dan merasakan kembali hal-hal yang pernah membuatnya marah, kesal, benci, serta emosi-emosi negatif lainnya. Setelah itu, peneliti meminta DW untuk menyimpan perasaan tersebut dalam hatinya. Kemudian DW diminta menumpahkan perasaannya ke dalam gambar. DW boleh menggambar atau mencoret-coret di kertas tersebut hingga DW merasa lebih lega.

Peneliti membantu mengarahkan DW dengan memintanya mengingat mulai dari usia 1 tahun hingga saat ini. DW terdiam beberapa saat, kemudian DW mengatakan “sudah kak”. DW bertanya, apakah boleh satu kejadian spesifik, karena menurutnya kejadian tersebut merupakan kejadian yang paling mengganggunya, serta membuatnya merasa marah dan benci. Peneliti membebaskan DW menggambar apapun yang ia inginkan.

DW menggambar dirinya sedang berkata-kata kasar kepada ayahnya, serta disekitarnya terdapat beberapa barang yang terlempar dan berantakan. Menurut DW, dahulu ayahnya sering bertengkar dengan ibunya dan sering memukul dirinya dan ibunya. DW merasakan kemarahan kepada ayahnya dan sangat membenci ayahnya, sehingga perasaan itu masih terus mengganggunya sampai saat ini. Ketika DW melihat ayahnya memukul ibunya, DW merasa ingin mengumpat dan memaki ayahnya dengan kata-kata kasar dan ingin melempar barang-barang kepada ayahnya. Akan tetapi, hingga saat ini DW tidak berani melakukan hal-hal tersebut. Menurut DW ayahnya dan ibunya saat ini memang sudah bercerai, namun kebencian DW kepada ayahnya masih ada hingga saat ini. Setelah menggambar DW merasa lebih lega karena sudah dapat meluapkan seluruh emosi negatif yang dipendamnya semenjak ia masih tinggal bersama ayahnya. Ketika ditanyai apa yang dirasakannya saat menggambar, DW mengatakan “Awalnya sulit bagi saya untuk mengungkapkannya, tapi setelah selesai menggambar saya merasa lega karena semua kebencian saya itu bisa dikeluarkan lewat gambar. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi keenam ini dapat dilihat pada tabel 21.

Tabel 21

*Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 2*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

DW menggunakan warna hitam dan merah untuk gambar yang dibuatnya. Menurut DW, kejadian yang digambarnya itu merupakan kejadian yang paling mengganggu dan mengganjal di perasaannya, karena hingga saat ini DW masih belum dapat memaafkan ayahnya. Ayahnya sering memukul DW dan ibunya ketika sedang marah dan bertengkar dengan ibunya, sehingga membuat DW menjadi sakit hati dan benci kepada ayahnya. DW mengungkapkan kemarahan dan hal yang ingin dilakukan kepada ayahnya melalui gambar.

Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya DW melakukan *emotional expression* dengan mengeluarkan seluruh perasaan benci dan kesalnya kepada ayahnya. Gambar DW menunjukkan kemarahannya kepada ayahnya. DW dapat menggambarkan hal-hal yang sebenarnya ingin ia lakukan kepada ayahnya yang selama ini belum dapat ia lakukan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada sesi ini DW sudah berhasil melakukan katarsis. Setelah melakukan katarsis DW pun mengatakan bahwa ia sudah merasa lega, karena pada akhirnya DW mampu mengeluarkan perasaannya melalui gambar.

---

**Sesi 7**

Sesi ketujuh dilakukan pada hari Rabu, 2 Mei 2018, pukul 15.00 – 15.15 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 15 menit. Pada sesi ketujuh ini pertama-tama peneliti meminta DW untuk menggenggam tangannya dengan sekuat tenaga sampai DW merasa sakit, kemudian DW diminta untuk membuka genggamannya dengan perlahan dan merasakan ketika genggamannya itu mulai terlepas. DW mengatakan bahwa saat menggenggam ia merasa sakit, namun setelah melepaskannya rasa sakit itu hilang dan ia merasa lebih lega. Peneliti kemudian

menganalogikan itu dengan perasaan benci, marah, kesal, dan emosi negatif lainnya yang DW rasakan dan mengajak DW berpikir bersama untuk meredakan emosi negatif tersebut.

Setelah itu, peneliti mengajak DW untuk menyimpan perasaan lega tersebut untuk menggantikan emosi negatif yang ia rasakan sambil membayangkan hal-hal yang membuatnya merasa senang dan merasa bersyukur. Setelah itu DW diminta untuk menggambarkan perasaan tersebut. DW menggambar dirinya sedang bermain dengan lima orang temannya di taman. DW menggambar bola dan jalanan karena ia sering bermain bola dan berjalan-jalan dengan teman-temannya. DW menggunakan warna pink, biru, dan hitam untuk gambarnya.

DW mengatakan bahwa ia menggambar dirinya sedang berjalan-jalan ke taman dengan lima orang teman dekatnya. Teman-teman itu merupakan teman-teman DW ketika di panti. Ketika bermain bola dan berjalan-jalan bersama teman-temannya, DW dapat merasa senang dan dapat melupakan kesedihan, kemarahan, serta emosi-emosi negatif lain yang ia rasakan. Selama menggambar DW merasa sangat senang karena ia bisa menggambar hal-hal yang membuatnya bahagia. Menurut DW gambar perasaan bahagia lebih mudah dibandingkan menggambar emosi negatif karena ketika diminta menggambar emosi negatif DW lebih sulit mengungkapkannya, sedangkan menurut DW ia lebih mudah untuk mengungkapkan ketika diminta untuk menggambar emosi positif. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi ketujuh ini dapat dilihat pada tabel 22.

Tabel 22

*Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 2*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

DW menggunakan warna *pink*, biru, dan sedikit warna hitam pada gambar yang dibuatnya. DW memilih warna-warna cerah yang melambangkan kesenangannya. Dilihat dari tarikan-tarikan garis dan gambar yang dibuat oleh DW, menunjukkan bahwa kemarahannya sudah reda dan DW sudah dapat merasakan kesenangan sama seperti yang diungkapkan DW. DW mengatakan selama menggambar ia merasa bahagia. Pada proses *restitution* ini DW sudah dapat menurunkan kemarahannya. Seluruh kemarahan DW sudah diungkapkan saat *emotional expression*, sehingga saat ini DW sudah merasa lega dan sudah dapat merasakan kebahagiaan lagi.

---

**Sesi 8**

Sesi kedelapan dilakukan pada hari Senin, 7 Mei 2018, pukul 11.00 – 12.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak perempuan. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada awal sesi peneliti mengajak DW untuk mengingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan DW dari sesi pertama hingga ketujuh, serta apa yang ia rasakan. Peneliti juga menanyakan apakah ada perubahan yang DW rasakan. DW mengatakan bahwa setelah mengungkapkan perasaan-perasaannya ia merasa lebih dapat mengenal dirinya, dan merasa lebih senang, serta adanya kelegaan setelah mengungkapkan perasaannya. Kemudian peneliti mengajak DW untuk memikirkan apa yang ia harapkan untuk dirinya di masa depan dan cara merealisasikannya.



DW awalnya menggambar dengan membuat sketsa menggunakan pensil. DW menggambar rumah, orang, bola, dan dua gambar orang yang hanya terlihat bagian kepalanya. Kemudian DW memberikan warna biru dan hitam pada gambar yang dibuatnya. Gambar orang yang dibuat DW lengannya dimasukkan ke dalam saku. DW menuliskan bahwa ia ingin menjadi orang kaya yang tidak sombong, menjadi orang yang berguna bagi bangsa dan negara, pemain bola wanita yang terkenal, menjadi orang yang jujur, dan ingin memiliki rumah yang besar. Kemudian, peneliti mengajak DW berdiskusi bagaimana cara merealisasikan cita-citanya itu. DW mengatakan bahwa ia harus belajar dengan sungguh-sungguh, tidak boleh malas, rajin beribadah sehingga ia tidak menjadi sombong.

Selama menggambar DW merasa senang, karena ia dapat berimajinasi dan memikirkan apa yang menjadi cita-citanya. Setelah mengikuti 8 sesi, DW mengatakan bahwa ia jadi lebih dapat mengungkapkan perasaannya. Hasil karya DW dan analisisnya pada sesi kedelapan ini dapat dilihat pada tabel 23.

Tabel 23

*Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 2*

---

**Hasil Gambar:**



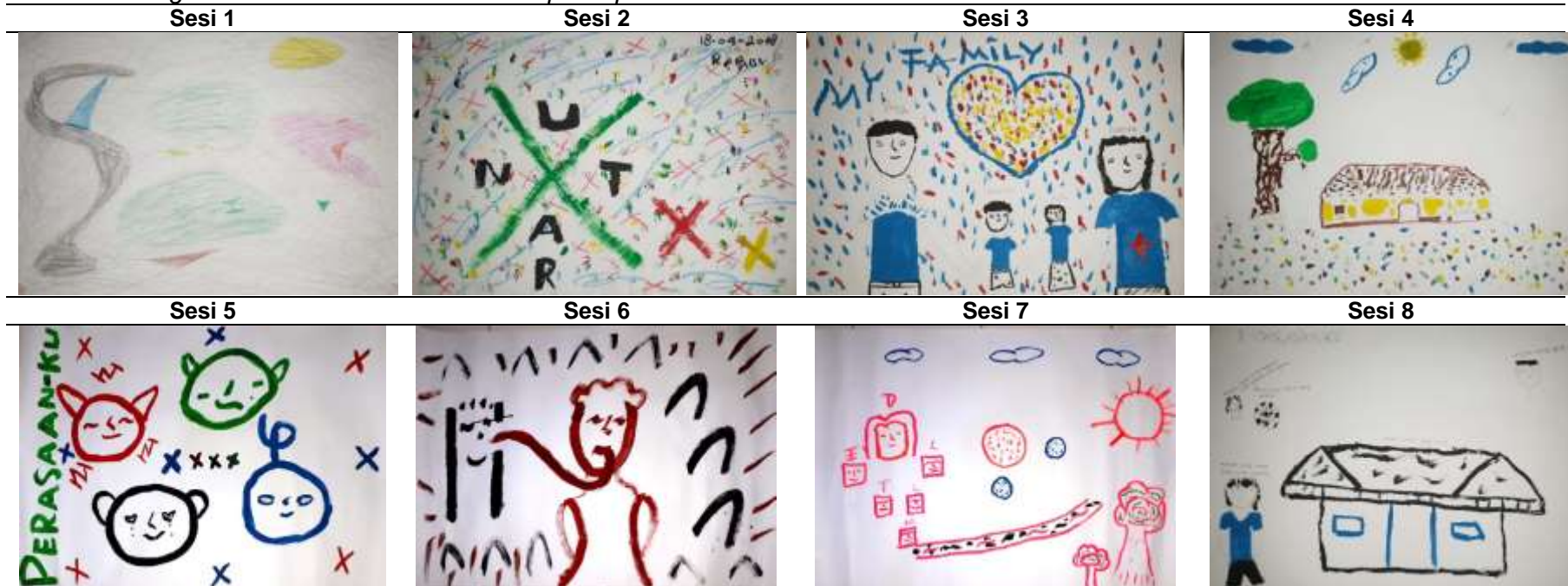
**Analisis:**

DW merasa senang karena dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi, DW merasa bahwa perasaan-perasaannya dapat terungkap dan ia merasa lebih lega setelah melakukan katarsis. DW memiliki banyak cita-cita, namun belum mampu menentukan secara spesifik apa cita-citanya. Sama seperti sesi-sesi sebelumnya, gambar orang yang dibuat DW tangannya masih disembunyikan, hal ini menunjukkan bahwa DW masih kurang mampu melakukan kontak sosial. Meskipun demikian, DW sudah dapat memikirkan harapan untuk dirinya di masa depan, sehingga DW dapat merasa lebih berharga dan mau merealisasikan cita-citanya.

---

Tabel 24

Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan



**Analisis:** Pada awal sesi DW kurang terbuka dan kurang mampu mendefinisikan apa yang ia rasakan. Ketika memasuki sesi ketiga, tangan DW gemeteran saat menggambar keluarga. DW juga menyadari hal tersebut, namun DW tidak dapat mendefinisikan apa yang ia rasakan. DW sebenarnya sudah mulai dapat melakukan katarsis, meskipun ia belum mampu mengungkapkannya secara verbal. Ketika memasuki sesi keempat DW mulai dapat menceritakan bahwa ia merasa sedih karena tidak pernah bertemu lagi dengan keluarganya. Saat diminta menggambar perasaan, DW sudah mulai dapat melakukan katarsis dan menceritakan secara terbuka apa yang ia rasakan. DW juga sudah dapat mendefinisikan dan mengidentifikasi perasaannya. Ketika memasuki sesi ke 6 DW sudah dapat melakukan katarsis dan menceritakan kemarahannya kepada ayahnya yang sering melakukan kekerasan kepadanya dan ibunya. Sejauh ini DW belum pernah menceritakan mengenai hal-hal buruk terkait keluarganya, ini merupakan pertama kalinya DW menceritakan hal tersebut. Setelah melakukan katarsis DW mengatakan bahwa ia sudah lega, sehingga pada sesi ke ketujuh kemarahan DW sudah reda dan ia sudah dapat menggambar perasaan senangnya untuk menggantikan perasaan marahnya itu. Pada sesi kedelapan DW sudah dapat menggambar cita-citanya dan mengetahui harapan untuk dirinya di masa depan. Akan tetapi, DW belum mampu menggambar tangan yang berarti DW masih kurang mampu membangun interaksi sosial.

#### 4.2.5 Perbandingan *Pre-Test* & *Post-Test* Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 25

*Perbandingan pre-test & post-test MEAQ (repression & denial) partisipan 2*

No	Keterangan	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	4	3	Ya (menurun)
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	3	1	Ya (menurun)
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5	3	Ya (menurun)
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	2	4	Ya (meningkat)
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	1	2	Ya (meningkat)
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	3	2	Ya (menurun)
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	2	1	Ya (menurun)
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	4	5	Ya (meningkat)
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	3	6	Ya (meningkat)
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	4	3	Ya (menurun)
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	6	6	Tidak
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	5	3	Ya (menurun)
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	4	4	Tidak
<b>Skor Total</b>		<b>46</b>	<b>43</b>	<b>Ya (menurun)</b>

### **4.3 Partisipan 3: SL**

#### **4.3.1 Latar Belakang Partisipan**

Nama (inisial)	: SL
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal lahir	: Tataaran 29 April 2002
Usia saat pemeriksaan	: 15 tahun 11 bulan
Agama	: Kristen Protestan
Suku Bangsa	: Manado
Urutan Kelahiran	: Anak pertama dari 2 bersaudara
Pendidikan Saat Ini	: Kelas 3 SMP
Lama tinggal di Panti	: 7 tahun
IQ	: 92 (rata-rata)

SL adalah anak laki-laki berusia 15 tahun 11 bulan. SL sudah berada di Panti Asuhan X semenjak ia berusia 9 tahun. Saat SL berusia 7 tahun ayah dan ibu SL bercerai, SL tidak mengetahui secara pasti penyebab perceraian orang tuanya. Setelah orang tuanya bercerai SL dititipkan pada kakek dan neneknya yang tinggal di Jakarta. Kakek dan nenek SL merawat SL selama 2 tahun. Akan tetapi, menurut SL karena ia nakal dan sering pulang malam, maka kakek SL menitipkan SL di Panti Asuhan X. Kakek SL mengenal pemilik Panti Asuhan X, sehingga SL dititipkan di sana dengan harapan SL dapat menjadi anak yang lebih baik.

Hingga saat ini kakek dan nenek SL masih mengunjungi SL kira-kira 2 sampai 3 kali setahun. Akan tetapi, ayah dan ibu SL tidak pernah mengunjungi SL lagi semenjak perceraian tersebut. Menurut SL, ayah dan ibunya berada di kampung halamannya dan sudah tidak pernah mencari keberadaan SL. Hingga saat ini, SL tidak mengetahui bagaimana keadaan ayah dan ibunya, SL juga tidak

pernah menanyakan keberadaan ayah dan ibunya kepada kakek dan neneknya, karena menurut SL mereka sudah memiliki kehidupan masing-masing, sehingga SL juga sudah tidak ingin mengetahui keadaan ayah dan ibunya. SL mengatakan bahwa ayah dan ibunya sudah tidak memedulikan dirinya, maka ia pun memilih untuk berlaku sama seperti yang dilakukan ayah dan ibunya terhadap dirinya.

Di Panti Asuhan X, SL tidak memiliki teman dekat, menurutnya ia berteman dengan semua anak yang ada di panti, tidak ada yang merupakan teman dekat baginya. SL juga tidak dekat dengan pengasuh, sehingga SL tidak pernah menceritakan hal-hal pribadinya kepada teman di panti ataupun kepada pengasuh. Di sekolah SL memiliki seorang teman dekat. SL sering bermain ke rumah temannya itu sepulang sekolah. Akan tetapi, SL tidak pernah menceritakan hal-hal pribadinya kepada temannya itu, karena menurutnya laki-laki memang jarang bercerita tentang hal-hal pribadi, mereka lebih sering bermain bersama.

#### 4.3.2 Hasil Tes Parental Acceptance Rejection Questionnaire (PARQ)

Tabel 26

*Hasil tes PARQ partisipan 3*

No	Keterangan	Ibu	Ayah
1	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	2	3
2	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya	2	1
3	Ibu/Ayah saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	0	0
4	Ibu/Ayah saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	2	2
5	Ibu/Ayah saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	3	2
6	Saya adalah gangguan untuk ibu/ayah saya.	2	3
7	Ibu/Ayah saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	0	0
8	Ibu/Ayah saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	3	3
9	Ibu/Ayah saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	2	2
10	Ibu/Ayah saya membenci saya.	4	3
11	Ibu/Ayah saya sangat tertarik dengan urusan saya.	1	3
12	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	3	3
13	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	4	1
14	Ibu/Ayah saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	0	0
15	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	1	1
16	Ibu/Ayah saya sangat memperhatikan saya.	1	1
17	Ibu/Ayah saya menyakiti perasaan saya.	2	2
18	Ibu/Ayah saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	2	2
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ibu/ayah saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	4	4
20	Ibu/Ayah saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	0	0
21	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	1	2
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ibu/ayah saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	3	3
23	Ibu/Ayah saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	3	2
24	Ibu/Ayah saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	3	3
25	Ibu/Ayah saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	3	3
26	Ibu/Ayah saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	0	0
27	Ibu/Ayah saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	3	3
28	Ibu/Ayah saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggaggunya.	1	2
29	Ibu/Ayah saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	4	3

Total Score		Kategori
Ibu	Ayah	
59	57	Persepsi merasa dirinya ditolak

#### 4.3.3 Pre-Test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 27

Hasil tes MEAQ (*repression & denial*) partisipan 3

No	Keterangan	Skor
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	5
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	4
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	5
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	3
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	4
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	5
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	4
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	6
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	5
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	5
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	5
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	5

#### 4.3.4 Hasil Intervensi

##### Sesi 1

Sesi pertama dilakukan pada hari Rabu, 11 April 2018, pukul 08.15 – 09.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi pertama ini SL diminta untuk menggambar *scribble*, kemudian SL diminta untuk mencari bentuk dari mewarnai bentuk tersebut.

Ketika diminta untuk mencoret-coret dan merasakan tarikan garis yang dibuatnya SL awalnya mengonfirmasi terlebih dahulu dengan mengatakan “bebas ya kak?”. Setelah itu, SL juga sempat mencobanya terlebih dahulu dengan mencoret-coret di lantai dan mengonfirmasi apakah benar seperti demikian. Ketika peneliti mengatakan benar, barulah SL mulai mencoret di kertas gambar. SL mencoretinya dengan tekanan yang kuat, sedangkan telapak tangannya menempel di kertas gambar, sehingga dapat terlihat jejak-jejak bekas telapak tangan SL. Tekanan garis yang dibuat SL terlihat tebal dan kuat. SL mencoret-coret hingga kertasnya penuh.

Setelah SL menyelesaikan *scribble*, kemudian peneliti meminta SL menemukan bentuk. SL awalnya tampak kebingungan, SL juga terlihat beberapa kali menyeka keringatnya. SL awalnya hanya menemukan bentuk-bentuk berupa lingkaran, segitiga, dan bentuk-bentuk dasar. Kemudian peneliti mengatakan bahwa SL boleh melewati garis-garis dan boleh berimajinasi bebas sesuai dengan yang ada di pikiran SL. Kemudian SL mencari bentuk lagi dan menemukan gambar ikan, rumput, paruh bebek, dan kapal selam.

SL mengatakan bahwa selama membuat tarikan-tarikan garis ia merasa dapat mengungkapkan perasaannya, karena ia diberikan kebebasan untuk



mencoret-coret tanpa adanya batasan-batasan. SL senang saat diminta mencoret-coret. Akan tetapi, saat diminta menemukan bentuk SL sempat merasa bingung dan merasa tidak dapat menemukan bentuk apapun. Setelah diminta berimajinasi secara bebas, SL merasa senang karena akhirnya ia bisa menemukan bentuk-bentuk tersebut. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi pertama ini dapat dilihat pada tabel 28.

Tabel 28

*Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 3*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Gambar yang dihasilkan SL kurang terintegrasi. Dalam beberapa bentuk SL menggambarkan makhluk hidup, namun dalam beberapa bentuk lagi SL menggambarkan benda mati, gambar itu pun tidak berhubungan satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa SL kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya dan kurang bisa menjadikan imajinasinya menjadi sesuatu yang berarti. SL membuat tekanan garis dengan kuat, hal ini berarti bahwa SL dapat melepaskan energi dan dorongan yang ada di dalam dirinya dengan kuat dan tanpa ragu-ragu.

---

## **Sesi 2**

Sesi kedua dilakukan pada hari Selasa, 17 April 2018, pukul 13.00 – 14.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ini SL diminta untuk menggambar bebas. Peneliti memberikan pensil 2B, pensil warna, krayon, dan cat poster. Peneliti membebaskan SL untuk menggunakan media apapun. SL memilih untuk membuat sketsa dengan menggunakan pensil dan mewarnai dengan menggunakan cat poster.

SL membuat sketsa berupa gambar kotak-kotak, kemudian SL juga membuat kaki manusia yang tampak hanya setengah badan bagian bawah. Setelah itu, SL mengambil cat poster dan mulai memilih warna. Awalnya SL mengambil warna merah dan memberi warna pada ember pasir. Setelah itu, barulah SL memberi warna coklat pada seluruh *background*, kemudian SL memberi warna kuning dan hijau pada ornamen ember pasir tersebut. Setelah selesai, SL kebingungan mencari warna krem, kemudian SL meminta izin menggunakan krayon untuk warna kulit.

Perasaan SL selama menggambar awalnya ia merasa sulit dan cukup bingung, namun setelah selesai SL merasa puas dan senang. SL mengatakan bahwa ia memilih gambar orang yang sedang menggali pasir karena ia pernah menggambar ini sebelumnya ketika ia diminta menggambar bebas di sekolah. Saat diminta menggambar bebas di sekolah SL sebenarnya ingin menggambar perahu, tetapi ia gagal dan merasa bahwa gambarnya menyerupai ember pasir, jadi ia melanjutkannya menjadi gambar ember pasir. Saat ini, karena SL merasa pernah menggambar hal tersebut dan hasilnya menurutnya baik, maka ia menggambar ember pasir lagi. Akan tetapi, menurut SL saat menggambar di sekolah ia mewarnai dengan menggunakan krayon, sedangkan sekarang ia memilih cat poster, karena ingin mencoba media lain. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi kedua ini dapat dilihat pada tabel 29.

Tabel 29

*Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 3*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

SL menggambar orang sedang bermain pasir dan terdapat ember pasir di sekitar orang tersebut. Akan tetapi, orang yang digambar SL tidak terlihat bagian wajahnya dan hanya tampak setengah badan ke bawah. Gambar orang sedang bermain pasir menunjukkan bahwa SL berusaha menggali dan memahami dirinya sendiri. Gambar orang setengah badan tanpa terlihat wajah menunjukkan adanya penyangkalan-penyangkalan. SL sebenarnya ingin memahami dirinya secara lebih mendalam lagi, namun ia berusaha menyangkal hal itu. Penyangkalan ini lah yang membuat SL kesulitan untuk memahami dirinya secara lebih mendalam lagi.

---

**Sesi 3**

Sesi ketiga dilakukan pada hari Kamis, 19 April 2018, pukul 13.00 – 14.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi ini SL diminta untuk mengingat-ingat mengenai keluarganya kemudian diminta untuk menggambar. Sebelum menggambar SL sempat mengatakan kepada peneliti bahwa ia tidak dapat menggambar wajah manusia. Kemudian SL juga bertanya, apakah ia diperbolehkan menggambar orang yang menghadap ke belakang. Peneliti membebaskan SL untuk berkreasi selama itu masih bertema mengenai keluarganya.

SL menggambar keluarganya tampak belakang. SL pertama-tama menggambar dirinya, adik perempuannya, kemudian ayah dan ibunya. SL menggambar dengan menggunakan pensil, kemudian barulah ia mewarnainya

dengan menggunakan cat poster. SL menggunakan warna merah untuk baju, warna pink untuk rok, dan warna hitam untuk celana panjang. SL juga menggambar kamera dan *tripod* di depan gambar keluarganya. Menurut SL gambar keluarga yang ia gambar adalah keluarganya saat sedang berfoto bersama.

Selama menggambar SL merasa senang karena dapat menggambar dan mengingat-ingat mengenai keluarganya. Akan tetapi, SL juga merasa bingung ketika menggambar keluarga, karena SL sudah lama tidak bertemu dengan keluarganya, sehingga dalam ingatan SL gambaran keluarganya sudah cukup kabur. SL ingin agar keluarganya dapat bersatu kembali dan rukun kembali. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi ketiga ini dapat dilihat pada tabel 30.

Tabel 30  
*Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 3*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

SL menggambar keluarganya secara lengkap dan dalam suasana bahagia sedang berfoto bersama. SL juga menyatakan bahwa ia ingin agar keluarganya dapat bersatu dan rukun kembali. Gambar keluarga yang utuh dan lengkap menunjukkan harapan-harapan SL, meskipun ia tahu bahwa hal itu sulit untuk tercapai. Orang yang digambar SL menghadap ke belakang. Hal ini menunjukkan adanya penyangkalan-penyangkalan. SL tahu bahwa keluarganya sudah tidak mungkin bersatu kembali. Semenjak SL tinggal di panti pun kedua orang tuanya sudah tidak pernah mengunjunginya. Akan tetapi, SL berusaha menyangkalnya dan menganggap bahwa keluarganya baik-baik saja dan ia ingin agar keluarganya bersatu kembali.

---

#### **Sesi 4**

Sesi keempat dilakukan pada hari Selasa, 24 April 2018, pukul 11.15 – 12.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 50 menit. Pada sesi ini SL diminta membayangkan dan merasakan tempat tinggalnya saat ini, kemudian menggambar. Peneliti memberikan pensil 2B dan cat poster, namun SL tidak menggunakan pensil dan langsung menggambar dengan menggunakan cat poster.

SL menggambar sebuah bangunan dengan pintu tertutup dan tanpa jendela. Di bagian bawah bangunan yang digambar SL, dibuat batu-batuan seperti bata yang tersusun. Setelah SL membuat kerangka bangunan dengan cat poster berwarna hitam, kemudian SL memberi warna merah, hitam, kuning, dan cokelat untuk gambar bangunan tersebut. SL tidak menambahkan ornamen apapun pada gambar bangunan yang dibuatnya.

Selama menggambar SL merasa senang dan santai. Selama menggambar SL juga melakukan *recalling event* dan mengingat-ingat kembali kejadian yang dialaminya selama di panti. SL sebenarnya senang ketika berada di panti karena ia memiliki banyak teman dari berbagai daerah. Akan tetapi, ia juga sering merasa kurang nyaman tinggal di panti karena ia sering dimarahi dan sering disuruh melakukan tugas-tugas. Meskipun SL mengatakan bahwa ketika dimarahi hal itu disebabkan oleh kesalahannya sendiri, namun SL tetap merasa kesal ketika dimarahi. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi keempat ini dapat dilihat pada tabel 31.

Tabel 31

*Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 3*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar bangunan yang digambar SL seluruh pintunya tertutup dan tidak ada jendela. Hal ini menunjukkan ketidak inginan SL untuk terbuka, serta adanya penyangkalan-penyangkalan dari SL. SL memang bercerita bahwa ia merasa kesal ketika dimarahi oleh staf di panti, namun setelah itu ia berusaha menutupi hal tersebut dengan mengatakan bahwa ia merasa memang dirinya bersalah, sehingga ia pantas dimarahi. SL sebenarnya berusaha untuk mengungkapkan perasaannya. Akan tetapi, setelah ia menyadari bahwa ia telah mengungkapkan perasaannya, SL berusaha untuk menutupinya kembali. Selama menggambar SL melakukan *recalling event* dengan mengingat-ingat lagi hal-hal yang dialaminya ketika berada di panti dan suka dukanya selama tinggal di panti.

---

**Sesi 5**

Sesi kelima dilakukan pada hari Kamis, 26 April 2018, pukul 16.30 – 17.40 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada awal sesi peneliti menanyakan kepada SL apa saja jenis-jenis perasaan. SL dapat menyebutkan tidak hanya emosi-emosi dasar saja, melainkan dapat pula menyebutkan adanya perasaan kecewa dan bingung. SL juga dapat memberi contoh kapan ia merasakan perasaan tersebut.

Setelah menanyakan jenis-jenis perasaan, kemudian peneliti meminta SL untuk membayangkan perasaan yang dirasakannya pada hari tersebut dari pagi hingga sore hari. SL terdiam sejenak, lalu SL mulai menggambar lingkaran-lingkaran yang dipenuhi dengan warna kuning, kemudian barulah SL menggambar ekspresi-ekspresi wajah dengan menggunakan warna hitam di atas lingkaran

kuning tersebut. Setelah itu SL, memberi titik-titik berwarna hitam sebagai penghias di sekeliling gambar-gambar wajah tersebut.

Setelah selesai menggambar, SL menceritakan hal yang digambarnya. Perasaan yang dirasakan SL hari itu adalah senang, karena tim sepak bola kesukaannya baru saja menang. SL juga merasa sangat senang karena baru saja selesai ujian nasional. Akan tetapi, SL sempat merasa bingung saat ujian di pagi hari karena ada soal IPA yang dijawabnya dengan kurang yakin. SL juga merasa sedikit kecewa karena tidak semua yang ia pelajari keluar sebagai soal pada ujian nasional. SL merasa senang dan “*asik*” selama menggambar. SL menikmati kegiatan saat menggambar perasaan. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi kelima ini dapat dilihat pada tabel 32.

Tabel 32

*Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 3*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar perasaan yang dibuat SL beragam, tetapi hampir semua perasaan yang dirasakan SL di hari tersebut bertema mengenai ujian nasional yang baru saja dilaluinya di pagi hari. Ada satu perasaan lainnya yang tidak berhubungan dengan ujian nasional, yaitu perasaan senangnya karena tim sepak bola kesukaannya berhasil memenangkan pertandingan sepak bola.

Saat menggambar perasaannya SL melakukan *emotional expression* dengan mengekspresikan perasaan senang, bingung, dan kecewanya. Akan tetapi, SL masih kurang dapat mengekspresikan perasaan kecewanya dengan lepas, SL masih berusaha untuk menutupinya saat diminta untuk bercerita. SL merasa senang dan nyaman saat diminta menggambar perasaan. SL menikmati menggambar perasaan, karena ia dapat mengungkapkan perasaannya melalui gambar yang dibuatnya.

---

## **Sesi 6**

Sesi keenam dilakukan pada hari Selasa, 1 Mei 2018, pukul 11.00 – 12.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi keenam ini pertama-tama peneliti meminta SL untuk memejamkan mata dan memikirkan serta merasakan kembali hal-hal yang pernah membuatnya marah, kesal, benci, serta emosi-emosi negatif lainnya. Ketika diminta menutup mata SL awalnya merasa ragu, namun lama kelamaan SL mulai mau menutup matanya. Setelah itu, peneliti meminta SL untuk menyimpan perasaan tersebut dalam hatinya lalu menumpahkannya ke dalam gambar. SL boleh menggambar atau mencoret-coret di kertas hingga SL merasa lebih lega.

Peneliti memberi waktu kepada SL untuk merasakan kembali kejadian-kejadian buruk dalam hidupnya dan membantu mengarahkan SL dengan memintanya mengingat mulai dari usia 1 tahun hingga saat ini. SL diam beberapa saat dan mengatakan sudah ingin menggambar. SL mengonfirmasi lagi ia boleh menggambar apapun yang menggambarkan perasaannya, kemudian peneliti menyetujuinya. SL mulai mengambil warna merah dan mencoret-coret secara tidak beraturan dengan menggunakan warna merah. SL menekan dengan kuat kuas yang dipegangnya hingga ujung kuas menjadi mekar. SL menarik garis dengan kuat dan mantap, serta terus membuat coretan-coretan secara tidak beraturan.

Setelah selesai menggambar peneliti menanyakan apa yang SL gambar. SL mengatakan ia membuat gelombang air laut untuk menunjukkan perasaannya saat diminta untuk mengingat kejadian masa lalu yang pahit. SL menggunakan warna merah yang menunjukkan kemarahannya. SL merasa cukup tertekan selama



menggambar karena mengingat-ingat lagi masa lalunya yang pahit, terutama saat ia sedang dimarahi, dipukul, dan dihukum oleh petugas panti. Ketika ditanyai apa yang dirasakan SL setelah menggambar, SL mengatakan “Awalnya bingung-bingung kak, karena apa... karena... sebenarnya ngerasa tertekan juga saat diminta mengingat masa lalu yang pahit, tapi... tapi ya gitu kak... akhirnya saya ngerasa lebih lepas, lebih lega aja karena udah berhasil ngeluarin perasaannya”. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi keenam ini dapat dilihat pada tabel 33.

Tabel 33  
*Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 3*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

SL menggunakan warna merah yang melambangkan perasaan marah dan tertekan ketika mengingat masa lalunya yang pahit. SL menggambar gelombang air laut yang menunjukkan perasaannya yang gergejolak dan tidak beraturan saat diminta mengingat kejadian masa lalunya. Pada sesi sebelumnya SL banyak melakukan *denial* atau penyangkalan terhadap perasaannya, sehingga ketika ditanya perasaannya pun SL kurang mampu mengenali perasaannya secara spesifik dan lebih menggambarkannya sebagai gelombang air laut yang tidak beraturan.

Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya, SL melakukan *emotional expression* dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Coretan-coretan garis yang dibuat SL mengungkapkan kemarahannya. SL melakukan penekanan pada garis yang dibuatnya dengan tenaga yang cukup kuat. SL juga membuat garis dengan mantap tanpa ragu-ragu. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada sesi ini SL sudah berhasil melakukan katarsis. Ketika mengingat pengalaman pahitnya, awalnya SL merasa tertekan, namun setelah melakukan katarsis SL mengatakan bahwa ia sudah merasa lega.

## **Sesi 7**

Sesi ketujuh dilakukan pada hari Rabu, 2 Mei 2018, pukul 11.00 – 12.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ini pertama-tama peneliti meminta SL untuk menggenggam tangannya dengan sekuat tenaga sampai SL merasa sakit. SL awalnya merasa ragu, namun ia tetap mau melakukannya. SL menggenggam tangannya dengan kuat lalu mengatakan bahwa ia sudah merasa sakit, kemudian peneliti meminta SL untuk membuka genggaman tangannya dengan perlahan dan merasakan apa yang dirasakannya ketika genggaman itu mulai terlepas. SL mengatakan bahwa rasa sakitnya itu mulai hilang, namun masih ada sedikit rasa sakit yang tersisa di tangannya. Peneliti meminta SL menunggu beberapa saat, hingga rasa sakitnya hilang dan menceritakan perasaan selama menggenggam dan melepaskan genggamannya. SL mengatakan bahwa ketika menggenggam ia merasa sakit dan pegal, namun saat ia melepaskan genggamannya ia merasa lega. Peneliti kemudian menganalogikannya dengan perasaan benci, marah, kesal, dan emosi negatif lainnya yang SL rasakan dan mengajak SL berpikir bersama untuk menghilangkan emosi negatif tersebut.

Setelah itu, peneliti mengajak SL untuk menyimpan perasaan lega tersebut sambil membayangkan hal-hal yang membuatnya merasa senang dan merasa bersyukur untuk menggantikan emosi negatif yang ia rasakan, kemudian SL diminta untuk menggambarkan perasaan tersebut. SL menggambar dirinya sedang bermain di taman dengan seorang sahabatnya. SL juga menggambar sepeda, mobil, dan orang-orang yang sedang berdiskusi, serta rumah temannya. SL menggunakan warna biru, hitam, merah, hijau, dan cokelat.

SL mengatakan bahwa ia menggambar dirinya sedang duduk santai dan bercakap-cakap dengan sahabatnya. Sahabat SL itu merupakan teman sekolahnya, namun tidak tinggal di panti asuhan. SL sering bermain ke rumah temannya itu dan bermain-main ke taman dekat rumah temannya. SL menggambar suasana di taman tempat biasanya ia bermain dengan temannya. SL mengatakan bahwa ketika berada di suasana tersebut SL dapat merasa bahagia dan melupakan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Selama menggambar SL merasa bahagia karena dapat mengingat lagi kejadian menyenangkan yang ia lakukan bersama temannya itu. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi ketujuh ini dapat dilihat pada tabel 34.

Tabel 34

*Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 3*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar yang dibuat SL lebih tertata dengan rapi jika dibandingkan sesi sebelumnya yang hanya menggambar gelombang air laut. SL juga sudah dapat menggambar orang yang terlihat wajahnya, padahal pada sesi-sesi sebelumnya SL selalu membuat gambar orang yang tidak terlihat bagian wajahnya. Hal ini menunjukkan bahwa penyangkalan SL terhadap perasaan-perasaannya sudah berkurang dan SL dapat mengekspresikan perasaan bahagiannya. SL mengatakan selama menggambar ia merasa bahagia. Pada proses *restitution* ini SL sudah dapat menurunkan kemarahannya dan mengurangi penyangkalan perasaan yang selama ini dilakukannya. SL sudah lebih dapat mengekspresikan perasaannya setelah SL melakukan katarsis pada sesi sebelumnya.

## **Sesi 8**

Sesi kedelapan dilakukan pada hari Senin, 7 Mei 2018, pukul 13.00 – 14.00 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi berlangsung selama 1 jam, sama seperti yang telah dijadwalkan. Pada awal sesi peneliti mengajak SL untuk mengingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan SL dari sesi pertama hingga ketujuh, serta apa yang SL rasakan. Peneliti juga menanyakan apakah ada perubahan yang SL rasakan. SL mengatakan ia menjadi lebih mengetahui perasannya dan lebih dapat mengungkapkannya. Setelah itu, peneliti mengajak SL memikirkan apa yang ia harapkan untuk dirinya di masa depan.

SL awalnya menggambar orang dan gedung-gedung dengan membuat sketsa menggunakan pensil. Kemudian SL memberikan warna hitam pada gambar orang dan gedung yang dibuatnya dengan menggunakan cat poster. Kualitas gambar tangan pada orang yang dibuat SL kurang baik, jari-jarinya tidak terlihat seperti bentuk jari, melainkan hanya berbentuk bulat-bulat. SL menggambar orang yang menggunakan jas dan sedang memegang koper, serta sedang menatap gedung-gedung. SL mengatakan bahwa ia ingin menjadi orang sukses yang memiliki banyak perusahaan. Peneliti mengajak SL berdiskusi bagaimana cara merealisasikan cita-citanya itu. SL mengatakan bahwa ia harus belajar dengan lebih rajin, tidak boleh malas, serta harus mau membantu ketika diberikan pekerjaan-pekerjaan di panti.

Selama menggambar SL merasa senang, karena dapat membayangkan apa yang diimpikannya. Setelah mengikuti 8 sesi, SL tidak terlalu menyadari perubahan dalam dirinya, namun ia merasa dapat mengungkapkan perasaannya

selama mengikuti sesi. Hasil karya SL dan analisisnya pada sesi kedelapan ini dapat dilihat pada tabel 35.

Tabel 35  
*Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 3*

---

**Hasil Gambar:**



---

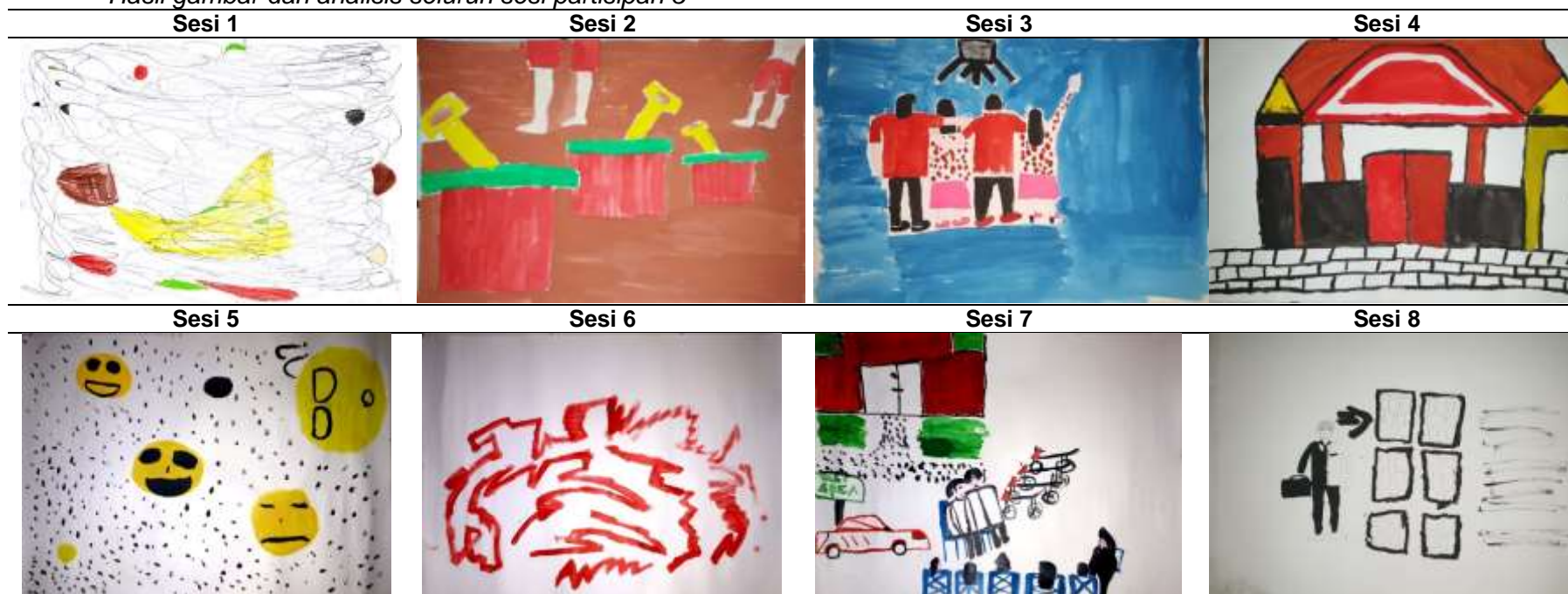
**Analisis:**

SL merasa senang karena sudah dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi SL sebenarnya kurang menyadari apa perubahan yang terjadi pada dirinya, namun SL merasa ketika sesi berlangsung ia dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Jika dilihat dari gambar tangan pada orang yang dibuat SL, kualitas tangan yang digambar SL masih kurang baik, hal ini menunjukkan relasi sosial SL yang masih kurang baik, namun ada usaha dari diri SL untuk membangun interaksi sosial dengan orang lain. SL juga sudah dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan berupa sesuatu yang ingin dicapainya.

---

Tabel 36

Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 3



**Analisis:** Pada awal sesi SL terkesan ragu-ragu dan sangat berhati-hati ketika diminta menggambar. SL berulang kali mengonfirmasi ketika diminta untuk menggambar. Pada sesi kedua SL menggambar orang hanya setengah badan ke bawah. SL ingin menggali dan memahami dirinya, namun ia cenderung menutup perasaannya. SL juga menggambar orang yang menghadap ke belakang pada sesi ketiga. Pada sesi keempat SL membuat rumah yang tertutup. Hal ini menunjukkan bahwa SL melakukan *denial* atau penyangkalan terhadap perasaannya. Pada sesi kelima SL menggambar perasaan, namun ketika diminta bercerita ia berusaha menutupinya. Pada sesi keenam SL menggambar gelombang air laut yang tidak beraturan yang melambangkan perasaannya yang tidak beraturan. SL berhasil mengeluarkan seluruh perasaan dan emosi negatif yang ia miliki. Meskipun awalnya ia merasa tertekan ketika melakukannya, namun setelah itu SL merasa lega karena sudah berhasil melakukan katarsis. Pada sesi ketujuh gambar SL sudah lebih tertata dan SL sudah dapat menggambar orang yang terlihat wajahnya. SL mengatakan bahwa ia sudah lebih dapat mengungkapkan perasaannya. Pada sesi kedelapan SL dapat menggambarkan cita-cita dan harapannya. Akan tetapi, gambar tangan yang dibuat SL kurang baik dan kurang terlihat seperti tangan. Hal ini menunjukkan bahwa SL masih kurang mampu membangun interaksi sosial, namun ada usaha dari SL untuk membangun interaksi tersebut.

#### 4.3.5 Perbandingan *Pre-Test* & *Post-Test* Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 37

*Perbandingan pre-test & post-test MEAQ (repression & denial) partisipan 3*

No	Keterangan	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	5	4	Ya (menurun)
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	4	4	Ya (menurun)
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5	3	Ya (menurun)
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	5	5	Tidak
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	3	2	Ya (menurun)
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	4	4	Tidak
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	5	5	Tidak
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	4	3	Ya (menurun)
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	6	4	Ya (menurun)
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	5	5	Tidak
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	5	4	Ya (menurun)
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	5	3	Ya (menurun)
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	5	5	Tidak
<b>Skor Total</b>		<b>61</b>	<b>51</b>	<b>Ya (menurun)</b>

#### **4.4 Partisipan 4: EW**

##### **4.4.1 Latar Belakang Partisipan**

Nama (inisial)	: EW
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal lahir	: Tolikara, 16 Juni 2004
Usia saat pemeriksaan	: 13 tahun 10 bulan
Agama	: Kristen Protestan
Suku Bangsa	: Papua
Urutan Kelahiran	: Anak ke-3 dari 5 bersaudara
Pendidikan Saat Ini	: Kelas 2 SMP
Lama tinggal di Panti	: 7 tahun
IQ	: 89 (di bawah rata-rata)

EW adalah anak laki-laki berusia 13 tahun. EW sudah berada di Panti Asuhan X selama 7 tahun. EW merupakan anak ketiga dari lima bersaudara. Ayah dan Ibu EW bercerai ketika EW berusia 5 tahun. Setelah bercerai EW dan adiknya diasuh oleh ibunya, semenjak saat itu EW sudah tidak pernah bertemu lagi dengan ayahnya ataupun berhubungan dengan ayahnya. EW pun tidak mengetahui secara pasti serta sudah tidak mengingat mengapa kedua orang tuanya bercerai. Ketika EW berusia 6 tahun ada seorang pendeta (pemuka agama Kristen) yang datang ke kampung EW, pendeta itu menjanjikan akan menyekolahkan EW di Jakarta. Oleh karena itu, ibu EW menitipkan EW kepada pendeta itu untuk pergi ke Jakarta. Saat itu ada beberapa anak panti lainnya yang pergi bersama EW, salah satunya adalah DW (yang merupakan partisipan ke 2). Sesampainya di Jakarta EW tinggal di Panti Asuhan X dan disekolahkan.



Semenjak tinggal di panti, EW sudah tidak pernah berhubungan lagi dengan orang tuanya. Ketika EW berusia 8 tahun EW mendapat telepon dari kampung halamannya dan mendapat kabar bahwa ibunya telah meninggal. EW merasa sedih setelah mendengar kabar tersebut, namun EW tidak memiliki akses untuk pulang ke kampung halamannya. Hingga saat ini EW tidak mengetahui keadaan ayahnya. Menurut EW ayahnya juga sudah tidak berusaha untuk mencarinya dan tidak pernah menelponnya.

Di Panti Asuhan X, EW pernah memiliki seorang sahabat. Dahulu EW dapat menceritakan berbagai hal kepada sahabatnya itu. Akan tetapi, suatu ketika sahabatnya itu malah memberitahukan rahasia EW kepada orang banyak. EW merasa kecewa dengan sahabatnya itu dan tidak pernah lagi menceritakan masalah pribadinya kepada sahabatnya atau kepada siapapun lagi. Saat ini sahabat EW sudah tidak tinggal di Panti Asuhan X. EW tidak terlalu dekat dengan pengasuh-pengasuh ataupun dengan teman sekolahnya, sehingga saat ini EW tidak memiliki teman untuk berbagi perasaan.

#### 4.4.2 Hasil Tes Parental Acceptance Rejection Questionnaire (PARQ)

Tabel 38

*Hasil tes PARQ partisipan 4*

No	Keterangan	Ibu	Ayah
1	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	3	2
2	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya	3	2
3	Ibu/Ayah saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	0	0
4	Ibu/Ayah saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	3	2
5	Ibu/Ayah saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	3	1
6	Saya adalah gangguan untuk ibu/ayah saya.	2	3
7	Ibu/Ayah saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	0	0
8	Ibu/Ayah saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	1	1
9	Ibu/Ayah saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	2	2
10	Ibu/Ayah saya membenci saya.	2	2
11	Ibu/Ayah saya sangat tertarik dengan urusan saya.	2	1
12	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	3	3
13	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	2	2
14	Ibu/Ayah saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	0	0
15	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	2	3
16	Ibu/Ayah saya sangat memperhatikan saya.	2	4
17	Ibu/Ayah saya menyakiti perasaan saya.	2	2
18	Ibu/Ayah saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	2	2
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ibu/ayah saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	4	3
20	Ibu/Ayah saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	0	0
21	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	1	3
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ibu/ayah saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	2	2
23	Ibu/Ayah saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	3	3
24	Ibu/Ayah saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	2	1
25	Ibu/Ayah saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	4	2
26	Ibu/Ayah saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	0	0
27	Ibu/Ayah saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	4	2
28	Ibu/Ayah saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggaggunya.	3	2
29	Ibu/Ayah saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	2	2

Total Score		Kategori
Ibu	Ayah	
59	52	Persepsi merasa dirinya ditolak

#### 4.4.3 Pre-Test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 39

*Hasil tes MEAQ (repression & denial) partisipan 4*

No	Keterangan	Skor
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	4
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	3
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	4
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	3
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	5
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	5
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	4
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	5
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	5
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	4
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	2
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	3

#### 4.4.4 Hasil Intervensi

##### Sesi 1

Sesi pertama dilakukan pada hari Kamis, 12 April 2018, pukul 13.00 – 14.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi pertama ini EW diminta untuk menggambar *scribble*, kemudian mencari bentuk dari mewarnai bentuk tersebut.

Ketika diminta untuk mencoret-coret dan merasakan tarikan garis yang dibuatnya EW langsung membuat tarikan garis tanpa ragu-ragu. EW dengan bebas menabrakan garis-garis yang dibuatnya. Awalnya EW membuat tekanan garis tidak terlalu kuat, namun ketika diminta untuk merasakan tarikan garis yang dibuatnya EW lebih membuat tekanan pada garisnya. EW membuat coretan garis hingga penuh.

Ketika diminta mencari bentuk, EW awalnya mencari bentuk-bentuk dasar seperti segitiga, kotak, dan lingkaran. Kemudian peneliti memberitahu EW bahwa ia boleh melewati batasan-batasan garis dan menggunakan imajinasinya. EW langsung menemukan bentuk kaos kaki, perahu layar, air, liontin, bebek, paruh burung cenderawasih, dan bendera. Akan tetapi, bentuk-bentuk yang dibuat EW kurang berhubungan dan kurang terkait satu sama lain.

EW mengatakan bahwa ia merasa senang dan bebas ketika membuat tarikan-tarikan garis tersebut, karena tidak ada batasan dan aturan yang harus dipatuhi. Ketika diminta menemukan bentuk awalnya EW hanya menemukan bentuk-bentuk dasar. Kemudian saat peneliti mengajak EW menggunakan imajinasinya EW dapat menemukan beberapa bentuk benda lainnya. EW tersenyum dan mengatakan bahwa ia merasa lebih senang ketika diperbolehkan

menggunakan imajinasi secara bebas. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi pertama ini dapat dilihat pada tabel 40.

Tabel 40  
*Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 4*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Beberapa gambar yang dibuat EW ada yang saling terintegrasi seperti perahu layar, bendera, dan air laut. Akan tetapi, gambar lain yang dihasilkan EW sama sekali tidak berhubungan, seperti gambar kaos kaki, bebek, dan paruh burung cenderawasih. Paruh burung cenderawasih yang dibuat EW pun tidak diselesaikannya, EW tidak membuat badan burung cenderawasih. Hal ini menunjukkan bahwa EW kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya dan kurang bisa menjadikan imajinasinya menjadi sesuatu yang berarti. Ketika diminta merasakan tekanan garisnya EW membuat tekanan garis yang kuat, hal ini berarti meskipun awalnya EW sempat ragu, namun pada akhirnya ia dapat melepaskan dorongan-dorongan yang dimilikinya.

## Sesi 2

Sesi kedua dilakukan pada hari Selasa, 17 April 2018, pukul 15.30 – 16.20 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi berlangsung selama 50 menit. Pada sesi kedua ini EW diminta untuk menggambar bebas. Peneliti memberikan pensil 2B, pensil warna, krayon, dan cat poster. Peneliti membebaskan EW untuk menggunakan media apapun. EW memilih membuat sketsa dengan menggunakan pensil dan mewarnai dengan pensil warna dan krayon.

Ketika diminta untuk menggambar EW menanyakan apakah ia boleh membuat gambar yang berukuran kecil-kecil. Peneliti membebaskan EW untuk

menggambar apapun yang ia inginkan. Awalnya EW membuat gambar kucing dan rumput di pojok kiri atas kertas. EW juga menambahkan ornamen berupa matahari, awan, dan burung-burung. Setelah itu EW mengatakan bahwa ia telah selesai menggambar. Kemudian peneliti menawarkan EW untuk membuat gambar lainnya. EW membuat gambar kucing memegang bola seperti yang ada di kotak pensil warna yang digunakan EW. Setelah itu EW membuat perahu dan laut, serta ikan-ikan.

EW merasa senang karena dapat membuat gambar-gambar tersebut. EW menyukai kucing, sehingga ia ingin membuat gambar kucing. Selain itu, EW juga membuat perahu dan laut. EW bercita-cita ingin menjadi pelaut, sehingga EW menggambarkan hal tersebut. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi kedua ini dapat dilihat pada tabel 41.

Tabel 41  
*Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 4*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar yang dibuat EW terpisah-pisah dan tidak saling berhubungan satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir EW masih kurang terintegrasi dan kurang berhubungan satu sama lain. Pola pikir yang kurang terintegrasi serta gambar-gambar yang tidak berhubungan satu sama lain ini juga menunjukkan bahwa EW masih kurang memiliki tujuan hidup yang jelas. EW memang sudah dapat melakukan katarsis dengan menggambarkan cita-citanya menjadi pelaut. Akan tetapi, EW masih belum mengetahui cara untuk merealisasikan cita-citanya itu. EW belum mengetahui langkah konkrit untuk mencapai tujuan hidupnya.

---

### Sesi 3

Sesi ketiga dilakukan pada hari Kamis, 19 April 2018, pukul 15.00 – 16.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi ini EW diminta untuk mengingat-ingat mengenai keluarganya kemudian diminta menggambar keluarganya.

EW menggambar dirinya, ayahnya, dan ibunya di pojok kiri atas kertas. EW meminta izin kepada peneliti untuk tidak membuat gambar tangan karena ia tidak dapat menggambar tangan. EW awalnya membuat sketsa dengan pensil, kemudian EW memberi warna dengan cat poster. Setelah itu, EW memberikan *background* berwarna cokelat dan membuat tulisan “*Family*”, “*Keluargaku*”, “*I promise will love you always*” dengan cat poster berwarna merah.

EW memiliki dua orang kakak dan dua orang adik, namun gambar yang dibuat EW hanyalah dirinya dan kedua orang tuanya, karena EW tidak terlalu bisa menggambar orang, sehingga ia merasa kesulitan jika harus menggambar banyak orang. EW merasa senang ketika menggambar karena ia bisa mengingat-ingat lagi ayah dan ibunya saat ia menggambar. EW mengatakan bahwa ia ingin agar dapat bertemu lagi dengan keluarganya dan berkumpul lagi dengan keluarganya. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi ketiga ini dapat dilihat pada tabel 42.

Tabel 42

*Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 4*

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar orang-orang yang digambar EW tidak memiliki tangan. Putusnya tangan menunjukkan bahwa tidak adanya kontak dengan realitas. Hal ini berarti gambar orang-orang yang digambar EW tidak nyata dan hanya berupa harapan EW saja. EW saat ini sudah tidak pernah bertemu lagi dengan kedua orang tuanya. EW sebenarnya menginginkan agar ia bisa bertemu lagi dengan kedua orang tuanya dan bisa mendapatkan kasih sayang lagi dari kedua orang tuanya, namun pada kenyataannya hal itu tidak mungkin diwujudkan. Saat ini, ibu EW sudah meninggal, sehingga ia sudah tidak mungkin lagi bertemu dengan ibunya. Ayahnya pun sudah tidak pernah mencari EW dan EW juga sudah tidak mengetahui keberadaan ayahnya. Selama menggambar, EW melakukan *recalling event* atau mengingat-ingat kembali kejadian masa lalunya, hal ini membuat EW merindukan keluarganya dan ingin berkumpul lagi dengan keluarganya.

**Sesi 4**

Sesi keempat dilakukan pada hari Rabu, 25 April 2018, pukul 10.15 – 11.20 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi ini EW diminta untuk membayangkan dan merasakan tempat tinggalnya saat ini, kemudian menggambar. EW menggunakan pensil untuk membuat sketsa, lalu mewarnai dengan cat poster.

EW awalnya bertanya apakah ia diminta untuk menggambar tempat tinggalnya saat ini, kemudian peneliti memberikan jawaban iya atas pertanyaan EW. EW membuat sketsa gambar rumah dan pohon dengan menggunakan pensil, kemudian mulai mewarnai gambar yang telah dibuatnya. Akan tetapi, ada bagian atap dan dasar yang tidak diberi warna oleh EW. EW juga menggambar orang yang sedang tiduran di dalam rumah tersebut. Setelah itu, EW mewarnai gambar pohon yang telah dibuatnya. Kemudian EW membuat gambar awan, burung, dan orang-orang di luar rumah dengan menggunakan kuas dan cat poster.

EW awalnya merasa bingung dan kesulitan untuk menggambar, namun EW berusaha untuk membayangkan panti tempat tinggalnya, sehingga akhirnya ia dapat menggambar. EW merasa senang berada di panti karena memiliki banyak teman, namun di sisi lain EW juga merasa sedih karena ia terpisah jauh



dari keluarganya. EW sudah tidak pernah bertemu dengan keluarganya lagi semenjak ia berada di panti. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi keempat ini dapat dilihat pada tabel 43.

Tabel 43

*Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 4*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

EW menggambarkan orang yang sedang tertidur di dalam panti itu sebagai dirinya sedangkan teman-temannya berada di luar sedang bermain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun EW berada bersama dengan teman-temannya, namun EW tetap merasa kesepian, karena ia sudah tidak pernah bertemu lagi dengan keluarganya. EW memang merasa senang memiliki banyak teman, namun teman-temannya itu tidak dapat menggantikan sosok keluarga yang diharapkan oleh EW. EW merasa teman-temannya kurang dapat memahami perasaan EW, sehingga dalam beberapa hal EW seolah merasa bahwa dirinya sendirian. EW juga merasa ditinggalkan oleh orang-orang di sekitarnya terutama keluarganya.

EW awalnya mengalami kesulitan untuk melakukan *recalling event* karena adanya perasaan negatif dari EW berupa perasaan kesepian dan sendirian, namun EW berusaha untuk tetap merasakan apa yang dirasakannya selama tinggal di panti dan tetap berusaha untuk menggambarkannya.

---

## Sesi 5

Sesi kelima dilakukan pada hari Sabtu, 28 April 2018, pukul 09.00 – 10.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada awal sesi peneliti meminta EW menyebutkan jenis-jenis perasaan dan kapan ia merasakannya. EW dapat menyebutkan lima emosi dasar dengan sedikit bantuan dan EW mengetahui kapan ia merasakan perasaan-perasaan tersebut. Kemudian peneliti meminta EW

mengambil waktu sejenak untuk merasakan kembali perasaan-perasaan yang dialaminya di hari tersebut.

EW mulai menggambar bentuk wajah tersenyum dan tertawa dengan menggunakan warna merah, kemudian EW membuat tulisan “HAPPY”, tetapi tulisan tersebut dibuatnya terbalik, menurut EW tulisan itu dibuatnya terbalik sebagai sebuah seni. Setelah itu, EW memberikan warna kuning sebagai warna *background*. Awalnya EW menggunakan kuas dengan ukuran yang tidak terlalu besar, kemudian peneliti menawarkan EW untuk menggunakan kuas dengan ukuran yang lebih besar agar mempermudah EW dalam mewarnai. EW kemudian mencoba kuas dengan ukuran yang lebih besar dan memutuskan untuk menggunakan kuas yang lebih besar.

Hari itu EW merasa senang, karena apa yang telah dikerjakannya dihargai orang lain. EW telah mengerjakan piketnya, kemudian ia diajak pergi makan oleh petugas panti. Selama menggambar EW awalnya mengalami kesulitan, namun lama-kelamaan EW dapat mengatasi kesulitannya dan berhasil menyelesaikan gambarnya, sehingga ia merasa puas dengan gambar yang telah dibuatnya. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi kelima ini dapat dilihat pada tabel 44.

Tabel 44

*Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 4*

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Perasaan yang digambar EW adalah senang. EW merasa senang karena ia bisa mendapatkan upah dari hasil jerih payahnya di hari tersebut. EW telah menjalankan kewajibannya untuk piket dan ia diajak pergi makan oleh petugas panti. Ketika menggambar perasaannya saat ini EW melakukan *emotional expression* dengan mengekspresikan perasaan senang dan mengingat-ingat kembali perasaan yang dirasakannya di hari tersebut. EW memenuhi gambarnya dengan warna kuning yang berarti kesenangan.

---

**Sesi 6**

Sesi keenam dilakukan pada hari Selasa, 1 Mei 2018, pukul 13.00 – 14.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ini pertama-tama peneliti meminta EW untuk menutup mata, kemudian memikirkan dan merasakan kembali hal-hal yang pernah membuatnya marah, kesal, benci, serta emosi-emosi negatif lainnya. Ketika diminta menutup mata EW langsung mengikuti instruksi yang peneliti berikan. Peneliti meminta EW untuk menyimpan perasaan negatif tersebut dalam hati, kemudian menumpahkannya ke dalam gambar. EW boleh menggambar atau mencoret-coret di kertas yang peneliti berikan hingga EW merasa lebih lega.

Peneliti memberi waktu kepada EW untuk merasakan lagi kejadian-kejadian buruk dalam hidupnya dan membantu mengarahkan EW dengan memintanya mengingat mulai dari usia 1 tahun hingga saat ini. EW hening selama sekitar 5 menit, kemudian ia langsung mengambil kuas dan mulai mencoret-coret di kertas gambar. EW menggunakan warna merah dan hitam pada gambarnya. EW menggambar orang yang memberikan kotak kepada orang lain, wajah kecewa, bola, api, gambar berpikir dan di dalam pikiran tersebut diisi dengan warna hitam.

Setelah selesai menggambar peneliti menanyakan apa yang EW gambar. EW mengatakan ia menggambar seseorang sedang memberi kotak kepada orang lain, gambar ini menunjukkan dirinya yang memberi kepercayaan kepada temannya. Di atas gambar tersebut ada gambar bola, yang menunjukkan bahwa

kepercayaan itu disia-siakan dan diibaratkan dilempar oleh temannya. Di atas gambar bola EW menggambar lambang berpikir yang diberi warna hitam, yang menunjukkan pikiran-pikiran negatifnya karena telah dikecewakan oleh temannya. EW juga menggambar ekspresi wajah kecewa dan kobaran api. Selain itu, EW menggambar orang menyerah dalam dua ukuran, kecil dan besar. Gambar orang menyerah yang besar menunjukkan bahwa EW benar-benar menyerah dan merasa sedih dengan keadaan, karena ketika EW kecil kedua orang tuanya bercerai, tidak lama kemudian ia mendengar kabar bahwa ibunya meninggal. Tidak lama kemudian EW mendengar kabar bahwa kakaknya juga meninggal.

Ketika menggambar EW awalnya merasa minder namun akhirnya EW merasa senang karena dapat mengeluarkan emosi-emosi negatif dalam dirinya. Ketika ditanyai perasaannya setelah menggambar EW mengatakan “Awalnya saya merasa minder, pengen menyerah aja karena saya ngerasa hidup saya sudah tidak ada artinya lagi, tetapi setelah saya gambarin ini saya seneng bisa numpahin perasaan saya, jadinya berasa lebih lega”. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi keenam ini dapat dilihat pada tabel 45.

Tabel 45  
*Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 4*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

EW menggambar orang yang memberi kepercayaan kepada temannya, namun dikhianati. EW mengatakan bahwa ia pernah memercayai temannya dan menceritakan rahasianya, namun temannya membocorkannya. Hal ini membuat EW kecewa dan kesal dengan temannya. EW juga merasa menyerah dengan keadaan, terutama ketika orang tuanya bercerai, kemudian ia ditinggalkan di panti, setelah itu, ibu EW meninggal, dan kemudian kakak EW juga meninggal. EW merasa masalah datang bertubi-tubi dan ia tidak sanggup menghadapinya, sehingga ia ingin menyerah.

Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya, EW melakukan *emotional expression* dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Saat menggambar, EW awalnya merasa rendah diri dengan segala keterbatasan dan permasalahan yang dimilikinya. Akan tetapi, setelah menggambar EW merasa senang karena dapat mengeluarkan emosi-emosi negatifnya tersebut, sehingga ia dapat merasa lega.

---

**Sesi 7**

Sesi ketujuh dilakukan pada hari Rabu, 2 Mei 2018, pukul 13.00 – 14.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ketujuh ini pertama-tama peneliti meminta EW untuk menggenggam tangannya dengan sekuat tenaga sampai EW merasa sakit. Lalu peneliti mengajak EW membuka genggaman tangannya perlahan, serta menanyakan apa yang EW rasakan. EW mengatakan bahwa tadi ia merasa sakit, namun sekarang ia merasa lega dan tidak merasakan sakit lagi. Peneliti kemudian menganalogikan hal tersebut dengan perasaan marah, benci, sedih, menyerah dan emosi negatif lainnya yang EW rasakan serta mengajak EW berpikir bersama untuk meredakan emosi negatif yang ia rasakan.

Setelah itu, peneliti mengajak EW untuk menyimpan perasaan lega tersebut sambil membayangkan hal-hal yang membuatnya merasa senang dan merasa bersyukur untuk menggantikan emosi negatif yang ia rasakan, kemudian peneliti meminta EW menggambarkannya. EW menggambar suasana di bioskop dengan tulisan “terbang menembus langit” EW menggunakan warna hitam, merah, dan coklat.

Peneliti bertanya apa arti gambar yang digambar oleh EW. EW mengatakan bahwa beberapa minggu sebelumnya ada seorang donatur yang mengajak mereka menonton film “Terbang Menembus Langit”. Menurut EW film itu sangat menginspirasinya. Film itu mengisahkan seseorang yang berasal dari Tataaran, sebuah desa kecil di Manado. Tokoh utama dalam film tersebut berjuang agar dapat menjadi sukses. Akan tetapi, tokoh utama tersebut mengalami banyak rintangan dan kegagalan. Meskipun demikian ia tidak menyerah dan terus berusaha hingga menjadi sukses. EW mengatakan bahwa film itu menginspirasinya untuk terus berjuang dan menjadi sukses di kemudian hari, agar ia bisa membanggakan orang-orang di daerah tempat tinggalnya di Papua. Ketika menggambar ini EW merasa senang dan terinspirasi, serta EW juga ingin berjuang agar ia dapat menjadi sukses. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi ketujuh ini dapat dilihat pada tabel 46.

Tabel 46  
*Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 4*

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Pada gambar sebelumnya EW menggambar teman-temannya sedang bermain, sedangkan ia di dalam rumah tidak bersama dengan teman-temannya itu. EW merasa cukup *minder* dengan dirinya. Akan tetapi, pada gambarnya saat ini, EW mengatakan ia sedang berada di dalam bioskop bersama dengan teman-temannya. EW mengatakan bahwa ia merasa terinspirasi dan tidak boleh merasa rendah diri, serta menyerah dengan keadaan lagi. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan rendah diri EW sudah berkurang dan saat ini EW memiliki keinginan untuk bangkit dari perasaan rendah dirinya.

Pada proses *restitution* ini EW sudah dapat menurunkan emosi negatif yang dirasakannya dan mengurangi perasaan rendah diri akibat merasa ditolak dan mengalami banyak masalah. EW merasa lebih percaya diri setelah EW melakukan katarsis pada sesi sebelumnya dan mendapat motivasi serta menggambar emosi positif yang dirasakannya.

---

**Sesi 8**

Sesi kedelapan dilakukan pada hari Jumat, 8 Mei 2018, pukul 08.00 – 08.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada awal sesi peneliti mengajak EW untuk mengingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan EW dari sesi pertama hingga ketujuh, serta apa yang EW rasakan. Peneliti juga menanyakan apakah ada perubahan yang EW rasakan. EW mengatakan bahwa ia dapat melepaskan seluruh perasaannya, terutama pada sesi 6 dan pada sesi 7. EW merasa ia harus berjuang untuk membanggakan keluarganya. Kemudian, peneliti mengajak EW memikirkan apa yang ia harapkan untuk dirinya di masa depan dan cara mewujudkannya.

EW awalnya menggambar orang dan tulisan-tulisan “I Belong to Jesus” dengan menggunakan pensil. EW juga menggambar Kitab Suci dengan menggunakan pensil. Kemudian EW memberi warna cokelat sebagai *background* dari gambarnya secara penuh, kecuali pada gambar orang, sehingga tulisan dan gambar Kitab Suci yang EW buat tertutup warna cokelat. EW menuliskan lagi dengan cat poster berwarna hitam tulisan “*I Belong to Jesus*”, kemudian EW

menggambar Kitab Suci dengan warna hijau. Setelah itu EW memberi warna celana pada orang yang digambarnya dengan menggunakan warna hijau.

EW mengatakan bahwa ia bercita-cita ingin menjadi Pendeta (Pemuka Agama Kristen). Selama menggambar EW merasa senang karena dapat menggambarkan apa yang ia cita-citakan. Peneliti juga mengajak EW berdiskusi bagaimana cara merealisasikan cita-citanya itu. EW mengatakan bahwa ia harus belajar dengan sungguh-sungguh, rajin beribadah, rajin berdoa, dan membaca Kitab Suci. Setelah mengikuti 8 sesi, EW merasa ia lebih dapat mengungkapkan perasaannya. Hasil karya EW dan analisisnya pada sesi kedelapan ini dapat dilihat pada tabel 47.

Tabel 47

*Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 4*

---

**Hasil Gambar:**



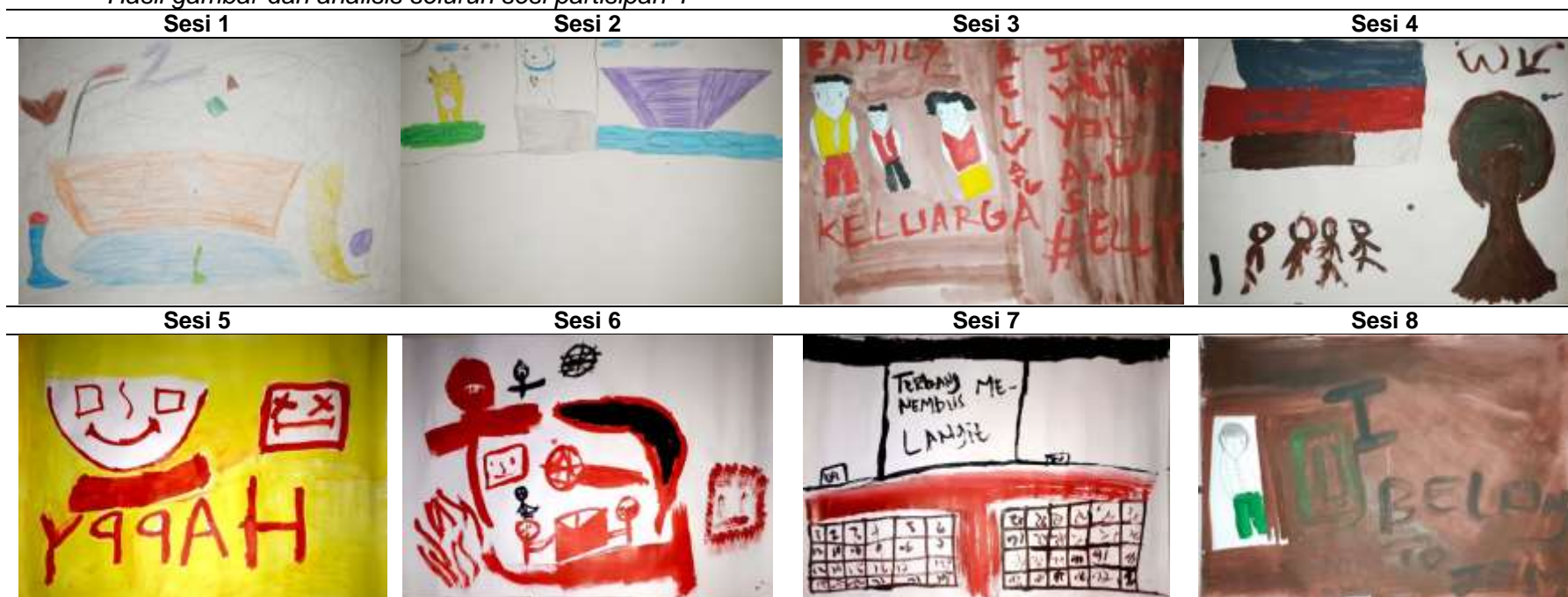
**Analisis:**

EW merasa senang karena sudah dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi EW merasa lebih dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Jika dilihat dari gambar tangan pada orang yang dibuat EW, gambar tangan tersebut masih disembunyikan di dalam saku, hal ini menunjukkan bahwa EW masih mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosial. Akan tetapi, EW sudah dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan berupa sesuatu yang dicita-citakannya, agar nantinya ia dapat membanggakan keluarganya seperti yang diharapkannya.

---



Tabel 48

*Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 4*

**Analisis:** Pada awal sesi gambar EW kurang terintegrasi satu sama lain. Pada sesi ketiga EW menggambar keluarganya, namun tidak menggambar bagian tangan yang berarti hal itu hanyalah harapan EW dan bukan yang sesuai dengan kenyataan. Pada sesi keempat EW menggambar dirinya sedang tidur di dalam panti, sedangkan teman-temannya bermain di luar panti. Pada sesi kelima EW dapat mengungkapkan perasaan saat itu. Pada sesi keenam barulah diketahui mengapa EW menggambar dirinya sedang sendirian, sedangkan teman-temannya sedang bermain. Ternyata EW merasa rendah diri dengan keadaan yang menimpanya. EW merasa rendah diri karena kedua orang tuanya bercerai, saat ini EW juga sudah tidak pernah bertemu dengan orang tuanya lagi. Ibu dan salah satu kakak EW saat ini sudah meninggal. EW juga pernah dikhianati oleh sahabat yang ia percayai. Setelah EW berhasil mengungkapkan seluruh emosi negatifnya EW merasa lebih lega. Pada sesi ketujuh EW menggambar dirinya sedang bersama dengan teman-temannya di bioskop. EW merasa ia harus bangkit dari keterpurukannya dan tidak boleh merasa rendah diri lagi. Oleh karena itu, pada sesi kedelapan, EW secara mantap mengatakan ia ingin menjadi pendeta dan ingin agar nantinya dapat membanggakan orang-orang di kampungnya dan keluarganya. Akan tetapi, gambar orang yang digambar EW tangannya disembunyikan di dalam saku. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini EW sebenarnya masih kesulitan membangun interaksi sosial dengan teman-temannya.

#### 4.4.5 Perbandingan *Pre-Test* & *Post-Test* Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 49

*Perbandingan pre-test & post-test MEAQ (repression & denial) partisipan 4*

No	Keterangan	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	4	6	Ya (meningkat)
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	3	5	Ya (meningkat)
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5	3	Ya (menurun)
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	4	3	Ya (menurun)
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	3	4	Ya (meningkat)
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	5	2	Ya (menurun)
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	5	5	Tidak
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	4	3	Ya (menurun)
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	5	4	Ya (menurun)
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	5	4	Ya (menurun)
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	4	2	Ya (menurun)
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	2	3	Ya (meningkat)
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	3	5	Ya (meningkat)
<b>Skor Total</b>		<b>52</b>	<b>51</b>	<b>Ya (menurun)</b>

## **4.5 Partisipan 5: ST**

### **4.5.1 Latar Belakang Partisipan**

Nama (inisial) : ST  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, tanggal lahir : Saliguma, 3 April 2003  
Usia saat pemeriksaan: 15 tahun  
Agama : Kristen Protestan  
Suku Bangsa : Tionghoa  
Urutan Kelahiran : Anak Pertama dari 2 bersaudara  
Pendidikan Saat Ini : Kelas 1 SMP  
Lama tinggal di Panti : 5 tahun  
IQ : 89 (di bawah rata-rata)

ST adalah anak laki-laki berusia 15 tahun. ST sudah berada di Panti Asuhan X selama 5 tahun. Saat ST berusia 9 tahun kedua orang tua ST menjadi sering bertengkar, ST tidak mengetahui secara pasti penyebab pertengkaran tersebut. Melihat kedua orang tuanya yang sering bertengkar membuat ST merasa kesal dan mencoba untuk memberontak, ST menjadi sering menentang kedua orang tuanya, sepulang sekolahpun ST tidak langsung pulang dan sering bermain di rumah temannya hingga sore atau hingga malam. ST merasa tidak nyaman tinggal di rumahnya karena ia merasa tidak ada kedamaian di rumahnya.

Saat ST berusia 10 tahun ST dititipkan di Panti Asuhan X. Menurut ST alasannya dititipkan di panti asuhan karena ia nakal, sering menentang, dan sering pulang malam. Awalnya ST sempat merasa kesal kepada kedua orang tuanya karena ia dititipkan di Panti Asuhan, sedangkan adiknya tidak. Akan tetapi, lama kelamaan ST merasa lebih nyaman tinggal di panti dibandingkan tinggal di rumah

dengan kedua orang tuanya yang sering bertengkar. Ketika ST berusia 13 tahun ayah dan ibu ST akhirnya memutuskan untuk bercerai. Setelah kedua orang tua ST bercerai, adik ST pun dititipkan di panti yang sama dengan ST. Adik ST berjenis kelamin laki-laki dan terpaut usia 6 tahun dari ST. Saat ini, sebagai kakak ST merasa bertanggung jawab kepada adiknya, terlebih kedua orang tuanya sudah tidak pernah mengunjungi ST maupun adiknya. Menurut ST kedua orang tuanya sudah tidak memedulikan ST maupun adiknya. Saat ini, ST berusaha untuk menjadi figur kakak sekaligus menggantikan figur orang tua bagi adiknya, sehingga ST harus terlihat kuat dan tidak boleh menampilkan kesedihan atau perasaan negatif di hadapan adiknya.

Di Panti Asuhan X, ST tidak memiliki teman dekat. Menurut pengasuh di Panti Asuhan X, ST memang tidak terlalu sering terlihat berinteraksi dengan anak-anak lainnya. ST merupakan anak yang rajin mengerjakan tugas piketnya di panti, namun ST lebih senang bekerja secara individu dibandingkan mengerjakan tugas piket secara berkelompok. ST juga tidak dekat dengan pengasuh maupun dengan teman-teman di sekolahnya, sehingga ST tidak pernah menceritakan masalah pribadinya kepada siapapun.

#### 4.5.2 Hasil Tes Parental Acceptance Rejection Questionnaire (PARQ)

Tabel 50

*Hasil tes PARQ partisipan 5*

No	Keterangan	Ibu	Ayah
1	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	3	2
2	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya	2	3
3	Ibu/Ayah saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	0	0
4	Ibu/Ayah saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	2	2
5	Ibu/Ayah saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	2	2
6	Saya adalah gangguan untuk ibu/ayah saya.	4	2
7	Ibu/Ayah saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	0	0
8	Ibu/Ayah saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	3	3
9	Ibu/Ayah saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	1	4
10	Ibu/Ayah saya membenci saya.	2	2
11	Ibu/Ayah saya sangat tertarik dengan urusan saya.	1	2
12	Ibu/Ayah saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	3	3
13	Ibu/Ayah saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	2	2
14	Ibu/Ayah saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	0	0
15	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	2	1
16	Ibu/Ayah saya sangat memperhatikan saya.	2	2
17	Ibu/Ayah saya menyakiti perasaan saya.	3	2
18	Ibu/Ayah saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	3	3
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ibu/ayah saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	2	2
20	Ibu/Ayah saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	0	0
21	Ibu/Ayah saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	1	1
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ibu/ayah saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	3	2
23	Ibu/Ayah saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	2	2
24	Ibu/Ayah saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	2	3
25	Ibu/Ayah saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	3	4
26	Ibu/Ayah saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	0	0
27	Ibu/Ayah saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	2	1
28	Ibu/Ayah saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggaggunya.	4	2
29	Ibu/Ayah saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	2	2

Total Score		Kategori
Ibu	Ayah	
56	54	Persepsi merasa dirinya ditolak

#### 4.5.3 Pre-Test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 51

*Hasil tes MEAQ (repression & denial) partisipan 5*

No	Keterangan	Skor
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	6
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	2
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	3
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	6
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	3
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	5
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	3
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	1
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	4
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	2
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	4
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	2

#### **4.5.4 Hasil Intervensi**

##### **Sesi 1**

Sesi pertama dilakukan pada hari Rabu, 11 April 2018, pukul 10.45 – 11.40 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi ini ST diminta untuk menggambar *scribble*, kemudian ST diminta untuk mencari bentuk dari mewarnai bentuk tersebut.

Ketika diminta untuk mencoret-coret dan merasakan tarikan garis yang dibuatnya ST awalnya hanya tersenyum dan menarik garis dengan hati-hati. Kemudian peneliti meminta ST untuk membebaskan diri untuk menarik garis-garis tersebut dan merasakan setiap tarikan garis tersebut. ST masih tetap ragu-ragu dan tetap menarik garis dengan hati-hati, namun ketika peneliti meminta lagi kepada ST untuk merasakan tarikan garis tersebut, akhirnya ST mulai berani menabrakan garis tanpa ragu-ragu, dan memenuhi seluruh kertas.

Setelah ST menyelesaikan *scribble*, peneliti meminta ST menemukan bentuk. ST awalnya hanya tersenyum dan tidak mengatakan apapun, namun ST terlihat kebingungan dan belum berani mewarnai apapun. Peneliti mengonfirmasi apakah ST merasa bingung, kemudian ST tersenyum. Peneliti menjelaskan lagi bahwa ST diberi kebebasan menggunakan imajinasinya untuk menemukan bentuk. Setelah itu barulah ST mencari bentuk-bentuk tersebut. ST menemukan bentuk lingkaran, ular, batu, ikan, bebek, air laut, serta bentuk-bentuk geometri lainnya.

Ketika ditanyai perasaan ST selama menggambar, ST hanya tersenyum tanpa mengeluarkan sepatah katapun, setelah beberapa saat peneliti menunggu jawaban ST barulah ST mengatakan bahwa selama membuat tarikan-tarikan garis

ia merasa nyaman dan senang, karena dapat mengungkapkan perasaannya dan diberikan kebebasan untuk mencoret-coret tanpa adanya batasan-batasan. Saat diminta menemukan bentuk ST awalnya merasa bingung, namun lama kelamaan ia senang karena dapat menggunakan imajinasinya dan menemukan bentuk-bentuk tersebut. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi pertama ini dapat dilihat pada tabel 52.

Tabel 52

*Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Bentuk yang ditemukan ST kurang terintegrasi. ST lebih banyak menemukan bentuk geometri dibandingkan benda-benda. ST menemukan bentuk ular, ikan, dan bebek, serta air dan batu yang sebenarnya kurang berhubungan satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa ST kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya dan kurang bisa menjadikan imajinasinya menjadi sesuatu yang berarti. ST lebih banyak mencari hal-hal yang mudah, seperti bentuk-bentuk geometri. Untuk benda-benda dan hewan pun ST lebih memilih hewan dan benda-benda yang sederhana, hal ini menunjukkan bahwa ST lebih menyukai sesuatu yang sederhana.

---

## Sesi 2

Sesi kedua dilakukan pada hari Rabu, 17 April 2018, pukul 13.00 – 13.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi ini ST diminta untuk menggambar bebas. Peneliti memberikan pensil 2B, pensil warna, krayon, dan cat poster. Peneliti membebaskan ST menggunakan media apapun, kemudian ST memilih membuat sketsa menggunakan pensil dan mewarnai dengan krayon dan cat poster.



Ketika diminta menggambar bebas, ST mengambil kotak pensil warna dan mulai mencontoh gambar ikan yang ada di kotak pensil warna. Peneliti meminta ST untuk menggunakan imajinasinya dan tidak mencontoh gambar. Akhirnya ST menghapus badan ikan dan mengubah kepala ikan menjadi kepala naga, lalu ST mulai menggambar badan naga, pohon, awan, dan matahari. Setelah itu, ST mewarnai gambar naga, matahari, dan batang pohon dengan krayon. ST mengambil cat poster dan mewarnai api yang ada di mulut naga, awan, dan mahkota.

Ketika ditanya perasaan ST saat menggambar, ST hanya tersenyum kemudian menjawab “senang”, ketika ditanya apa yang membuat ST merasa senang, ia menjawab bahwa ia senang karena sudah bisa menggambar. ST mengatakan ia menggambar naga karena gambar naga mudah untuk dibuat. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi kedua ini dapat dilihat pada tabel 53.

Tabel 53

*Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

ST menggambar naga ketika diminta menggambar bebas, hal ini menunjukkan bahwa ia menginginkan agar ia memiliki “power” atau kekuatan. Naga yang digambar ST terbang diantara pohon-pohon, hal ini menunjukkan bahwa ST ingin memiliki kekuatan untuk dapat melewati atau melampaui berbagai hal. Akan tetapi, keinginan ST ini terkadang terkesan kurang realistis. Hal ini dapat disebabkan ST yang dalam kehidupan sehari-hari memang kurang mampu untuk menunjukkan kekuatannya, meskipun ia memiliki keinginan tersebut.

---

### Sesi 3

Sesi ketiga dilakukan pada hari Jumat, 20 April 2018, pukul 15.30 – 16.30 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam seperti yang telah dijadwalkan. Pada sesi ini ST diminta untuk mengingat-ingat mengenai keluarganya, kemudian menggambar.

ST awalnya hanya tersenyum dan mengatakan tidak dapat menggambar manusia. Akan tetapi, peneliti mengatakan bahwa ST bebas menggambar karena tidak dinilai dari kualitas gambarnya. Kemudian, ST mulai mencoba menggambar orang. ST menggambar ayah, ibu, dirinya, dan adik laki-lakinya yang saat ini berada di panti bersama dengannya. Gambar ayah dan ibu yang digambar ST tidak memiliki tangan, sedangkan dirinya dan adiknya digambar bertangan. Setelah itu, ST juga menggambar awan hitam, kura-kura ninja, bola api berbentuk *yin-yang* yang (dalam lambang Cina berarti keseimbangan), matahari, dan *spongebob*.

ST merasa senang selama menggambar karena ia dapat merasa seolah berada dalam keluarganya lagi. ST tidak banyak menjawab ketika ditanya perasaan. Sama seperti di sesi sebelum-sebelumnya, ST hanya tersenyum dan mengatakan senang ketika ditanya mengenai perasaan. Akan tetapi, ST sempat mengatakan bahwa dahulu sebelum ia pindah ke panti ayah dan ibunya sering bertengkar. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi ketiga ini dapat dilihat pada tabel 54.

Tabel 54

*Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

Gambar tangan pada gambar ayah dan ibu yang dibuat ST seolah terputus begitu saja tanpa memiliki jari tangan, sedangkan pada gambar dirinya dan adiknya tangan yang digambar memiliki jari tangan. Putusnya tangan menunjukkan tidak adanya kontak dengan realitas. Bagi ST kebersamaan dengan ayah dan ibunya bukan merupakan sesuatu yang nyata dan hanyalah harapan saja, sedangkan kebersamaannya dengan adiknya merupakan sesuatu yang nyata. Awan pada gambar keluarga yang dibuat ST juga berwarna hitam, awan hitam menunjukkan kesedihan, selain itu ST juga menggambar bola api yang menunjukkan kemarahan. ST menggambar *spongebob* dan kura-kura ninja pada gambar keluarganya, hal ini menunjukkan bahwa pola pikir ST masih kurang terintegrasi.

Selama menggambar ST melakukan *recalling event* dan mengingat-ingat lagi mengenai keluarganya, serta merasa bahwa dirinya seolah berada di dalam keluarganya lagi.

---

**Sesi 4**

Sesi keempat dilakukan pada hari Rabu, 25 April 2018, pukul 13.00 – 13.50 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 50 menit. Pada sesi ini ST diminta untuk membayangkan dan merasakan tempat tinggalnya saat ini, kemudian menggambarinya. ST menggunakan pensil 2B untuk membuat sketsa, lalu mewarnai gambarnya dengan cat poster.

ST awalnya menggambar rumah, kemudian ST menggambar pohon. Setelah itu, barulah ST mewarnai gambar rumah dan pohon yang telah dibuatnya. ST menggunakan warna hijau, kuning, dan putih untuk gambar rumah, sedangkan untuk gambar pohon ST menggunakan warna hijau dan coklat.

ST merasa senang selama menggambar, namun ia merasa pegal. Selama menggambar ST dapat membayangkan lagi perasaan-perasaannya selama tinggal di panti. ST merasa senang selama tinggal di panti karena ia memiliki banyak teman. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi keempat ini dapat dilihat pada tabel 55.

Tabel 55

*Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

ST memberikan warna hijau dan kuning untuk gambar panti yang dibuatnya. ST juga memberikan gambar pohon disamping gambar panti tersebut. ST memberikan warna-warna yang terkesan menyejukkan untuk gambar panti. Hal ini menunjukkan bahwa ST merasa nyaman selama ia tinggal di panti. Selama menggambar ST melakukan *recalling event* dengan mengingat-ingat kembali perasaannya selama tinggal di panti. ST merasa nyaman tinggal di panti karena ia memiliki banyak teman. Gambar panti yang digambar ST menggunakan warna yang lebih cerah dibandingkan gambar keluarganya, hal ini menunjukkan bahwa ST terlihat lebih nyaman tinggal di panti dibandingkan tinggal dengan keluarganya.

---

## Sesi 5

Sesi kelima dilakukan pada hari Jumat, 27 April 2018, pukul 15.00 – 15.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada sesi ini pertama-tama peneliti menanyakan dahulu kepada ST apa saja jenis-jenis perasaan. Ketika ditanyai jenis-jenis perasaan ST tidak menjawabnya dan hanya tersenyum. Peneliti mencoba bertanya lagi dan memberi contoh seperti perasaan senang, kemudian ST barulah

menjawab bahwa selain senang ada pula perasaan sedih. Akan tetapi, ST tidak dapat menjawab jenis-jenis perasaan lainnya. ST hanya tersenyum dan mengatakan tidak tahu lagi jenis perasaan lainnya. Akhirnya peneliti menjelaskan mengenai lima emosi dasar kepada ST dan memberitahu pula jenis perasaan lainnya. Setelah itu, barulah peneliti bertanya kepada ST kapan ia merasakan perasaan-perasaan tersebut. ST membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat memikirkan kapan ia merasakan perasaan tersebut. ST juga tidak dapat menyebutkan kapan ia merasa sedih.

Setelah memastikan bahwa ST memahami emosi-emosi tersebut, barulah peneliti meminta ST hening sejenak dan merasakan lagi perasaan-perasaan yang telah dirasakannya dari pagi hingga sore hari. Kemudian peneliti meminta ST untuk menumpah perasaannya ke dalam gambar dan memberi kebebasan kepada ST untuk membuat coretan, bentuk, warna, atau apapun yang ingin ST gambar. ST memilih warna hitam, merah, pink, putih dan kuning untuk gambarnya. ST memilih untuk menggambar bentuk-bentuk geometri seperti segitiga, persegi panjang dan lingkaran.

Menurut ST bentuk-bentuk geometri itu tidak memiliki makna apapun, makna dari gambarnya lebih terlihat dari warna yang digunakannya. Warna hitam menunjukkan perasaan takutnya pada kegelapan, karena dalam kegelapan ST merasa tidak dapat melihat apapun. Warna merah menunjukkan rasa takut pada perkelahian yang menyebabkan orang berdarah, warna kuning menunjukkan perasaan jijik ketika diminta membuang sampah, warna putih menunjukkan perasaan senang, sedangkan warna *pink* menunjukkan kesenangan yang lebih mendalam. ST merasa senang selama menggambar, karena ia dapat

mengungkapkan perasaannya. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi kelima ini dapat dilihat pada tabel 56.

Tabel 56  
*Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Gambar perasaan yang digambar ST bercampur dalam beberapa perasaan. ST memiliki perasaan takut, jijik, dan senang. ST takut ketika berada dalam kegelapan dan pertengkaran, ST juga merasa jijik saat ia diminta membuang sampah, namun hal itu harus dilakukan karena itu merupakan tugasnya. ST merasa bahagia ketika ia bisa bermain bersama temannya.

Saat menggambar perasaannya saat ini ST melakukan *emotional expression* dengan mengekspresikan hal-hal yang dirasakannya. ST mengatakan bahwa ia merasa senang karena dapat mengungkapkan perasaannya. ST sudah mulai mampu melakukan katarsis melalui gambar, meskipun ST masih belum mampu menceritakannya secara verbal.

---

## Sesi 6

Sesi keenam dilakukan pada hari Kamis, 3 Mei 2018, pukul 10.00 – 11.10 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 10 menit. Pada sesi ini pertama-tama peneliti meminta ST untuk menutup mata, kemudian memikirkan dan merasakan kembali hal-hal yang pernah membuatnya marah, kesal, benci, serta emosi-emosi negatif lainnya. Ketika diminta menutup mata ST awalnya hanya tersenyum dan tidak mau menutup matanya. Ketika peneliti meminta lagi, ST mau menutup matanya, namun ST masih mengintip dan melihat hal lain. Akhirnya peneliti membiarkan ST

membuka mata, namun meminta ST untuk tetap fokus. Setelah ST memikirkan dan merasakan perasaan negatif itu, ST diminta untuk menumpahkannya ke dalam gambar. ST boleh menggambar atau mencoret-coret di kertas gambar A1 hingga ST merasa lebih lega.

Pertama-tama peneliti memberi waktu kepada ST untuk hening dan merasakan kejadian-kejadian buruk dalam hidupnya. Kemudian peneliti membantu mengarahkan ST dengan memintanya mengingat mulai dari usia 1 tahun hingga saat ini. ST terdiam beberapa saat, tetapi mata ST tetap melihat-lihat ke arah lain. Akhirnya peneliti bertanya apakah ST sudah mendapatkan perasaan tersebut. ST meminta waktu sejenak lagi, kemudian ST mengatakan sudah. Setelah itu, ST menggambar persegi panjang berwarna hitam, dan memberikan bingkai di dekat bagian luar persegi panjang itu dengan warna merah di ketiga sisinya dan warna putih di sisi atasnya.

Ketika diminta menceritakan gambar tersebut ST hanya menjawab hitam berarti takut, merah marah, dan putih bahagia, namun ST tidak dapat menjelaskannya. Akhirnya peneliti menawarkan ST untuk menuliskan hal-hal yang ingin diceritakannya di selembar kertas. Peneliti memberi pilihan apakah ST lebih nyaman bercerita atau menulis, kemudian ST memilih untuk menulis. Di kertas tersebut ST menceritakan kejadian di mana ia benar-benar merasa marah, yaitu saat ada teman yang mengejek dan mengata-ngatai orang tuanya, ST menjadi marah dan meninju hidung temannya itu hingga berdarah. Akan tetapi, setelah itu ST dan temannya sudah berbaikan kembali karena teman ST meminta maaf kepada ST. Warna hitam menunjukkan rasa takut ST, warna merah menunjukkan kemarahan ST, dan warna putih menunjukkan kebahagiaan ST karena masalahnya telah dapat diselesaikannya. Ketika ditanyai mengenai perasaan ST

selama menggambar, ST mengatakan “Senang, karena sudah bisa mengeluarkan perasaan saya... lega...”. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi keenam ini dapat dilihat pada tabel 57.

Tabel 57

*Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



---

**Analisis:**

Dalam keseharian, ST hampir tidak pernah marah, menurut pengasuh ST sangat jarang bertengkar dengan teman-temannya dan lebih banyak berdiam diri. ST biasanya hanya menunjukkan ekspresi tersenyum saja. Ketika diminta menggambar perasaan negatif ini ST lebih banyak diam, senyuman pun sudah tidak tampak pada wajah ST, wajah ST malah menunjukkan ekspresi marah. ST tidak dapat menceritakan kejadiannya secara lisan, maka ST menceritakan perasaannya melalui gambar dan tulisan.

Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya ST melakukan *emotional expression* dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Tarikan-tarikan garis dari gambar ST dan cerita ST menunjukkan bahwa ia sudah dapat mengungkapkan perasaannya dan dapat melakukan katarsis. ST memang tidak mampu mengungkapkannya secara lisan, namun ST sudah mengekspresikan perasaannya melalui gambar dan tulisan, sehingga setelah itu ST merasa lebih lega.

---

## Sesi 7

Sesi ketujuh dilakukan pada hari Jumat, 29 April 2018, pukul 08.00 – 09.05 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 1 jam 5 menit. Pada sesi ini pertama-tama peneliti meminta ST untuk menggenggam tangannya dengan sekuat tenaga sampai ST merasa sakit dan sudah tidak sanggup lagi. Tidak seperti sesi sebelumnya, saat ini ST tidak ragu-ragu untuk melakukan apa yang diminta oleh peneliti dan langsung



menggenggam tangannya dengan kuat. Setelah beberapa saat, ST mengatakan bahwa ia sudah merasa sakit. Kemudian peneliti meminta ST untuk membuka genggamannya dengan perlahan dan merasakan ketika genggamannya itu mulai terlepas. ST mengatakan bahwa awalnya ia merasa sakit dan pegal, namun saat ini ia merasa lega. Peneliti kemudian menganalogikan hal itu sebagai perasaan benci, marah, kesal, dan emosi negatif lainnya yang ST rasakan, serta mengajak ST berpikir bersama untuk meredakan emosi negatif yang ia rasakan.

Setelah itu, peneliti mengajak ST untuk menyimpan perasaan lega tersebut sambil membayangkan hal-hal yang membuatnya merasa senang dan bersyukur untuk menggantikan emosi negatif yang ia rasakan, kemudian peneliti meminta ST menggambar perasaan tersebut. ST menggambar layar TV, bola, kembang api, tangga, dan lilin ulang tahun. ST juga memberikan warna latar kuning dan *orange*.

Peneliti bertanya apa arti gambar yang digambar oleh ST. ST mengatakan bahwa ia menggambar hal-hal yang membuatnya senang. ST mengatakan bahwa ia senang ketika bermain *playstation* bersama dengan temannya. ST juga merasa senang ketika memanjat genteng dan bermain layangan bersama teman-temannya. ST merasa senang ketika dapat bermain sepak bola dan bermain kembang api. Ketika ST masih kecil, ulang tahun ST pernah dirayakan oleh keluarganya dan ia merasa senang, namun saat ini ulang tahun ST sudah tidak pernah dirayakan lagi. Selama menggambar ST merasa senang, karena dapat mengingat-ingat kembali kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi ketujuh ini dapat dilihat pada tabel 58.

Tabel 58

*Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



**Analisis:**

ST menggunakan warna *orange*, kuning, dan sedikit warna hitam pada gambar yang dibuatnya. ST memilih warna-warna cerah yang melambangkan kesenangannya. Jika dilihat dari tarikan-tarikan garis pada gambar yang dibuat oleh ST menunjukkan bahwa kemarahannya sudah reda dan ST sudah dapat merasakan kesenangan. Jika dilihat dari perilaku ST, ST pun sudah mulai dapat berinteraksi dan menggoda temannya, dibandingkan ketika awal sebelum dimulai intervensi. Pada gambar-gambar dan hasil percakapan sebelumnya, ST terlihat mematikan perasaannya (*emotional numbing*), namun setelah mengungkapkan kemarahannya, ST tampak lebih ekspresif.

Pada proses *restitution* ini ST sudah dapat menurunkan kemarahannya dan lebih dapat mengungkapkan perasaannya. Seluruh kemarahan ST sudah berhasil dikenalnya, dirasakannya kembali, serta diungkapkan saat *emotional expression*, sehingga saat ini ST sudah mulai dapat mengenali perasaannya dan dapat mengekspresikan perasaannya.

---

**Sesi 8**

Sesi kedelapan dilakukan pada hari Selasa, 8 Mei 2018, pukul 10 00 – 10.55 di Aula Panti Asuhan X, bagian panti untuk anak laki-laki. Proses intervensi ini berlangsung selama 55 menit. Pada awal sesi peneliti mengajak ST untuk mengingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan ST dari sesi pertama hingga ketujuh, serta apa yang dirasakannya. Peneliti juga menanyakan apakah ada perubahan yang ST rasakan. ST mengatakan bahwa ia dapat mengungkapkan dan menggambar apa yang dirasakannya. Jika dilihat dari keseharian ST, ST saat ini juga terlihat lebih banyak berinteraksi dengan temannya dan sudah mulai bisa menggoda temannya. Setelah meminta ST menyebutkan perubahan yang

dirasakannya selama mengikuti program intervensi, peneliti mengajak ST untuk memikirkan apa yang ia harapkan untuk dirinya di masa depan dan cara merealisasikannya.

ST awalnya menggambar orang, kostum pemain sepak bola, dan bola. Setelah itu ST memberi warna dengan menggunakan cat poster. Warna merah diberikan untuk baju dan kostum bola yang digambarnya dan warna hitam untuk rambut, celana, dan bola. ST mengatakan bahwa cita-citanya ingin menjadi pemain sepak bola yang hebat dan terkenal.

Selama menggambar ST merasa bangga karena dapat menggambarkan apa yang ia cita-citakan. Peneliti juga mengajak ST berdiskusi bagaimana cara merealisasikan cita-citanya itu. ST mengatakan bahwa ia harus banyak berlatih dan terus bermain bola, serta tidak mudah menyerah. Hasil karya ST dan analisisnya pada sesi kedelapan ini dapat dilihat pada tabel 59.

Tabel 59

*Hasil gambar dan analisis sesi 8 partisipan 5*

---

**Hasil Gambar:**



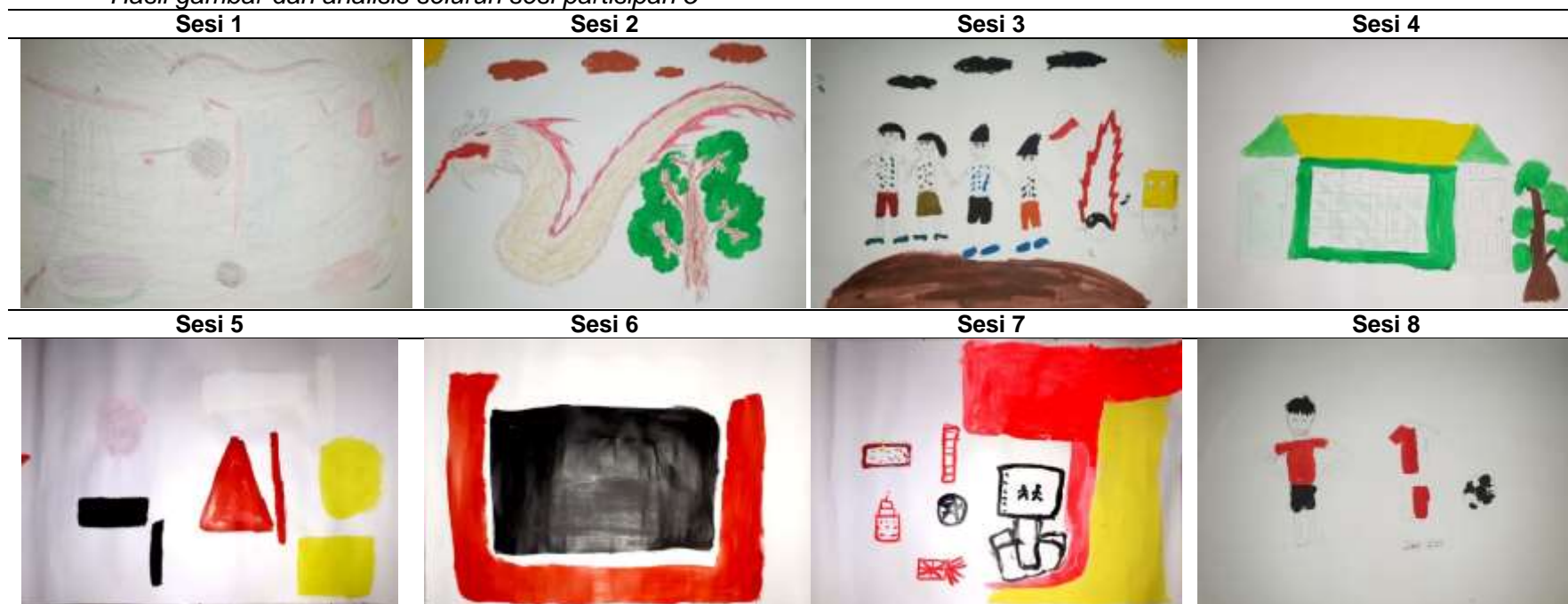
**Analisis:**

ST merasa bangga karena sudah dapat menggambar apa yang dicita-citakannya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi, ST merasa ia lebih dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Jika dilihat dari gambar tangan pada orang yang dibuat ST, gambar tangan tersebut masih terputus, hal ini menunjukkan bahwa ST masih mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosial. Akan tetapi, ST sudah dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan untuk mewujudkan cita-citanya.

---

Tabel 60

Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 5



**Analisis:** Pada awal sesi ST kurang mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya. Ketika ditanya apa yang dirasakannya ST biasanya hanya tersenyum lalu mengatakan “senang”, ST kurang mampu mendefinisikan perasaan lainnya. Ketika ditanya jenis-jenis perasaan ST mengatakan ia tidak tahu, ST seolah mematikan perasaannya (*emotional numbing*). Dalam interaksinya dengan temannya ST juga jarang bercakap-cakap dengan temannya. Menurut pengasuh dalam keseharian ST lebih banyak diam dan jarang berbicara. Ketika memasuki sesi kelima ST mulai bisa mengungkapkan adanya perasaan marah dan takut dalam dirinya, namun ST masih kurang mampu mendefinisikan perasaan tersebut. Setelah memasuki sesi keenam ST sudah dapat menggambarkan perasaan kesalnya dan sudah mulai dapat bercerita. Akan tetapi, ST lebih nyaman bercerita melalui tulisan. ST dapat menceritakan hal yang membuatnya marah dan kesal melalui tulisan. Setelah menggambar dan menceritakan hal tersebut, ST merasa lega. Pada sesi ketujuh ST sudah dapat mengekspresikan perasaan senangnya dan memberikan alasan mengapa ia merasa senang. ST juga sudah dapat mendefinisikan perasaan-perasaan yang dirasakannya. Pada sesi ketujuh ST terlihat bercakap-cakap dan mulai dapat ikut menggoda temannya. Pada sesi kedelapan ST dapat menggambar cita-citanya. Akan tetapi, ST belum mampu menggambar tangan yang berarti ST masih kurang mampu membangun interaksi sosial.

#### 4.5.5 Perbandingan *Pre-Test* & *Post-Test* Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Repression & Denial)

Tabel 61

*Perbandingan pre-test & post-test MEAQ (repression & denial) partisipan 5*

No	Keterangan	Pre-Test	Post-Test	Perubahan
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	6	5	Ya (menurun)
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	2	1	Ya (menurun)
3	Saya dapat "mematikan" emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	5	5	Tidak
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	3	1	Ya (menurun)
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	6	1	Ya (menurun)
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	3	1	Ya (menurun)
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	5	3	Ya (menurun)
8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	3	1	Ya (menurun)
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	1	5	Ya (meningkat)
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	4	5	Ya (meningkat)
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	2	5	Ya (meningkat)
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	4	1	Ya (menurun)
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	2	1	Ya (menurun)
	<b>Skor Total</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>Ya (menurun)</b>

#### IV.6. Hasil Analisis Antar Partisipan

Tabel 62

Hasil analisis antar partisipan

	Partisipan 1 (VG)	Partisipan 2 (DW)	Partisipan 3 (SL)	Partisipan 4 (EW)	Partisipan 5 (ST)	Analisis per-sesi
<b>Sesi 1</b>	Awalnya VG ingin membuat bunga, namun karena ia tidak dapat menemukan bentuk bunga, VG langsung mengubahnya menjadi pita. Hal ini dapat menunjukkan bahwa VG kurang menggunakan perencanaan dalam mengerjakan suatu hal, ia cenderung mengerjakannya terlebih dahulu, kemudian barulah ia menyadari bahwa gambarnya salah, hal ini membuat VG menjadi ragu-ragu dalam bertindak. VG mengatakan bahwa ia merasa nyaman setelah mencoret-coret.	Gambar yang dihasilkan DW tidak terintegrasi. Hal ini menunjukkan bahwa DW kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya. Hal ini dapat pula dipengaruhi oleh tingkat inteligensi DW yang berada pada taraf <i>borderline</i> , sehingga DW kurang mampu untuk mengintegrasikan gambarnya. Ketika DW melakukan sesuatu DW awalnya merasa ragu-ragu, namun setelah DW merasa nyaman DW dapat melakukan suatu hal dengan sepenuh hati.	Gambar yang dihasilkan SL kurang terintegrasi. Hal ini menunjukkan bahwa SL kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya dan kurang bisa menjadikan imajinasinya menjadi sesuatu yang berarti. SL membuat tekanan garis yang kuat, hal ini berarti bahwa SL dapat melepaskan energi dan dorongan yang ada di dalam dirinya dengan kuat dan tanpa ragu-ragu.	Gambar yang dibuat EW kurang terintegrasi dan adapula gambar yang tidak diselesaikan EW. Hal ini menunjukkan bahwa EW kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya. Ketika diminta merasakan tekanan garisnya EW membuat tekanan garis yang kuat, hal ini berarti meskipun awalnya EW sempat ragu, namun pada akhirnya ia dapat melepaskan dorongan-dorongan yang dimilikinya.	Bentuk yang ditemukan ST kurang terintegrasi. Hal ini menunjukkan bahwa ST kurang dapat mengintegrasikan apa yang ada di dalam pikirannya dan kurang bisa menjadikan imajinasinya menjadi sesuatu yang berarti. ST lebih banyak mencari bentuk hal-hal yang mudah dan sederhana, hal ini menunjukkan bahwa ST lebih menyukai sesuatu yang sederhana.	Pada sesi ini, para partisipan awalnya sempat ragu-ragu ketika diminta mencoret-coret, namun pada akhirnya mereka dapat melepaskan keraguannya dan mulai menikmati coretan-coretan yang mereka buat, sehingga mereka merasa nyaman dan mulai terbiasa dengan kegiatan <i>art</i> . Para partisipan memiliki kesamaan yaitu kurang mampu membuat benda-benda tersebut menjadi sesuatu yang terintegrasi.
<b>Sesi 2</b>	VG cukup ragu-ragu dalam menggambar. VG mulai menggambar terlebih	DW terlihat yakin ketika menggambar, sehingga DW langsung	SL menggambar orang sedang bermain pasir, namun orang yang digambar	Gambar yang dibuat EW tidak saling berhubungan satu sama lain. Hal ini	ST menggambar naga yang terbang di atas pepohonan, hal ini menunjukkan bahwa	Sesi kedua ini sebenarnya masih ditujukan untuk <i>warming up</i> dan

	<p>dahulu, setelah ia melihat bahwa gambar tersebut kurang baik barulah VG menghapusnya. Gambar yang dibuat VG pun tidak menggunakan sketsa terlebih dahulu. VG juga membuat gambar yang ia sendiri tidak mengetahui bentuk apa yang ia gambar. Dari hal-hal tersebut dapat disimpulkan bahwa VG kurang menggunakan perencanaan dalam melakukan suatu hal.</p>	<p>menggunakan media cat poster yang tidak dapat dihapus. Akan tetapi, gambar yang dihasilkan DW kurang terintegrasi, sehingga kurang menghasilkan sesuatu yang bermakna.</p>	<p>SL hanya tampak setengah badan ke bawah. Gambar orang bermain pasir menunjukkan bahwa SL berusaha menggali dan memahami dirinya. Gambar orang tanpa terlihat wajah menunjukkan adanya penyangkalan. SL sebenarnya ingin mengetahui dirinya secara lebih mendalam, namun ia berusaha menyangkal hal itu. Penyangkalan ini lah yang membuat SL kesulitan untuk memahami dirinya secara lebih mendalam lagi.</p>	<p>menunjukkan bahwa pola pikir EW masih kurang terintegrasi dan kurang berhubungan satu sama lain. Pola pikir yang kurang terintegrasi dan kurang berhubungan ini juga menunjukkan bahwa EW masih kurang memiliki tujuan hidup yang jelas. EW memang sudah dapat menggambarkan cita-citanya namun, EW masih belum mengetahui cara untuk merealisasikan cita-citanya itu.</p>	<p>ia menginginkan agar ia memiliki "power" atau kekuatan dan ingin menggunakan kekuatan itu untuk dapat melewati atau melampaui berbagai hal. Akan tetapi, keinginan ST ini terkadang terkesan kurang realistis. Hal ini dapat disebabkan ST yang memang dalam kehidupan sehari-hari kurang mampu untuk menunjukkan kekuatannya, meskipun ia memiliki keinginan tersebut.</p>	<p>membiasakan partisipan pada kegiatan menggambar. Akan tetapi, pada sesi ini juga bertujuan untuk melihat gambaran umum pola perilaku partisipan. Pada sesi ini dapat terlihat pola perilaku dan pola berpikir para partisipan.</p>
<b>Sesi 3</b>	<p>Orang yang digambar VG tidak memiliki tangan, yang menunjukkan bahwa tidak adanya kontak dengan realitas. Hal ini berarti gambar orang-orang yang digambar VG tidak nyata dan hanya berupa imajinasi VG saja. Bunga yang digambar VG berupa</p>	<p>Orang yang digambar DW tidak memiliki tangan, yang menunjukkan bahwa tidak adanya kontak dengan realitas. DW sudah 8 tahun tidak bertemu dengan keluarganya. DW menginginkan agar ia dan keluarganya dapat berkumpul lagi, meskipun ia tahu</p>	<p>SL menggambar keluarganya dalam suasana bahagia sedang berfoto bersama. SL menyatakan bahwa ia ingin agar keluarganya dapat bersatu dan rukun kembali. Gambar ini menunjukkan harapan SL, meskipun ia tahu bahwa hal itu sangat</p>	<p>Orang yang digambar EW tidak memiliki tangan. Putusnya tangan menunjukkan bahwa tidak adanya kontak dengan realitas. Hal ini berarti gambar orang-orang yang digambar EW tidak nyata dan hanya berupa harapan EW saja. EW sebenarnya menginginkan agar ia</p>	<p>Gambar tangan pada gambar ayah dan ibu ST seolah terputus, sedangkan pada gambar dirinya dan adiknya, tangan yang digambar memiliki jari tangan. Putusnya tangan menunjukkan tidak adanya kontak dengan realitas. Bagi ST kebersamaan dengan ayah dan</p>	<p>Pada sesi ini partisipan diharapkan melakukan <i>recalling event</i> berupa mengingat kembali kebersamaan mereka bersama keluarganya. Kelima partisipan sudah tidak pernah bertemu lagi dengan keluarganya, sehingga gambar keluarga yang</p>

	<p>bunga fantasi, hal ini menunjukkan harapan VG untuk bisa bersama lagi dengan keluarganya. Selama menggambar VG melakukan <i>recalling event</i> atau mengingat kembali kejadian masa lalunya, hal ini membuat VG merasa kesal, karena teringat kembali dengan ayahnya yang meninggalkannya dan ibunya yang melakukan kekerasan terhadap dirinya.</p>	<p>bahwa hal itu sulit terjadi. Selama menggambar DW melakukan <i>recalling event</i> kejadian masa lalu yang membuatnya senang, namun ia tahu bahwa hal itu tidak akan mungkin terulang lagi. Tangan DW gemetar selama menggambar, namun DW tidak mampu mengungkapkan dengan kata-kata apa yang dirasakannya selama menggambar. DW sudah mulai mampu melakukan katarsis dan mengeluarkan perasaannya, meskipun tidak secara verbal.</p>	<p>sulit untuk tercapai. Orang yang digambar SL menghadap ke belakang. Hal ini menunjukkan adanya penyangkalan. SL tahu bahwa keluarganya sudah tidak mungkin bersatu kembali. Akan tetapi, SL berusaha menyangkalnya dan menganggap bahwa keluarganya baik-baik saja dan ia ingin agar keluarganya bersatu kembali.</p>	<p>bisa bertemu lagi dengan kedua orang tuanya dan bisa mendapatkan kasih sayang lagi dari kedua orang tuanya, namun pada kenyataannya hal itu sulit untuk diwujudkan. Selama menggambar EW melakukan <i>recalling event</i> atau mengingat kembali kejadian masa lalunya, hal ini membuat EW merindukan keluarganya dan ingin berkumpul lagi dengan keluarganya.</p>	<p>ibunya bukan merupakan sesuatu yang nyata dan hanyalah harapan saja, sedangkan dengan adiknya merupakan sesuatu yang nyata. Awan yang digambar ST berwarna hitam, yang menunjukkan kesedihan, selain itu ST juga menggambar bola api yang menunjukkan kemarahan. Selama menggambar ST melakukan <i>recalling event</i> dan mengingat-ingat lagi mengenai keluarganya, serta merasa bahwa dirinya seolah berada di dalam keluarganya lagi.</p>	<p>digambar kelima partisipan tidak sesuai realitas dan hanya berupa harapan mereka saja. Para partisipan ingin agar bisa berkumpul bersama keluarganya lagi. Satu orang partisipan merasakan kekesalan dengan keluarganya, karena ia sering mengalami kekerasan dari ibunya.</p>
<b>Sesi 4</b>	<p>Gambar rumah/panti yang digambar VG dipenuhi dengan warna merah tanpa ada warna lainnya. Warna merah ini melambangkan rasa panas, yang berarti VG merasa tidak nyaman tinggal di</p>	<p>Gambar panti yang digambar DW terlihat seperti transparan dan memperlihatkan bagian ruang makan. Hal ini menunjukkan bahwa DW merindukan dan menginginkan adanya kehangatan lagi di</p>	<p>Gambar bangunan yang digambar SL seluruhnya pintunya tertutup dan tidak ada jendela. Hal ini menunjukkan ketidak inginan SL untuk terbuka, serta adanya penyangkalan. Ketika SL menceritakan</p>	<p>EW menggambarkan orang yang sedang tertidur di dalam panti itu sebagai dirinya sedangkan teman-temannya berada di luar sedang bermain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun EW berada bersama</p>	<p>ST memberikan warna menyejukkan untuk gambar panti dan memberikan gambar pohon disamping rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ST merasa nyaman selama ia tinggal di panti.</p>	<p>Pada sesi ini keempat partisipan berhasil melakukan <i>recalling event</i> dan mengingat-ingat kembali apa yang dirasakannya selama tinggal di panti. Keempat partisipan merasa kurang nyaman</p>



	<p>panti tempat tinggalnya saat ini. Saat menggambar panti VG melakukan <i>recalling event</i> berupa perasaan suka dan dukanya selama di panti. VG dapat mengingat lagi kejadian-kejadian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan selama ia tinggal di panti asuhan tersebut.</p>	<p>keluarganya. DW menginginkan agar keluarganya bisa bersatu lagi, meskipun hal itu sangat sulit untuk dicapainya. Saat menggambar panti DW melakukan <i>recalling event</i> dan mengingat-ingat bahwa ia sudah 7 tahun berada di panti. DW merasa sedih karena selama 7 tahun berada di panti keluarganya belum pernah mengunjunginya.</p>	<p>sesuatu yang buruk, maka ia mencoba untuk menutupi dan merasionalisasikan hal tersebut. Selama menggambar SL melakukan <i>recalling event</i> dengan mengingat-ingat lagi hal-hal yang dialaminya ketika berada di panti dan suka dukanya selama tinggal di panti.</p>	<p>dengan teman-temannya, namun EW tetap merasa kesepian, karena sudah tidak pernah bertemu dengan keluarganya. EW merasa ditinggalkan oleh orang-orang di sekitarnya terutama keluarganya. EW awalnya mengalami kesulitan untuk melakukan <i>recalling event</i> karena adanya perasaan kesepian dan sendirian, namun EW berusaha untuk menggambarkannya.</p>	<p>Selama menggambar ST melakukan <i>recalling event</i> dengan mengingat kembali perasaannya selama tinggal di panti. ST merasa nyaman tinggal di panti karena ia memiliki banyak teman. Gambar panti yang digambar ST menggunakan warna yang lebih cerah dibandingkan gambar keluarganya, yang berarti ST terlihat lebih nyaman tinggal di panti dibandingkan dengan keluarganya.</p>	<p>tinggal di panti karena berbagai alasan, seperti sering dimarahi, tidak dapat bertemu keluarga, dan merasa sendiri. Akan tetapi, satu partisipan lainnya merasa lebih nyaman tinggal di panti dibandingkan dengan keluarganya karena ia memiliki banyak teman di panti, sedangkan ketika di rumah ia sering menyaksikan kedua orang tuanya bertengkar.</p>
<b>Sesi 5</b>	<p>Gambar perasaan yang digambar VG dipenuhi dengan warna hitam dan merah, yang berarti adanya kemarahan dan kesedihan. VG juga menggambarkan perasaan sedih dan kemarahannya terhadap ibunya yang mengata-ngatainya dan neneknya. Saat menggambar VG melakukan <i>emotional expression</i> dengan</p>	<p>Perasaan DW bercampur aduk. DW merasa sedih, kecewa, marah, dan senang secara bersamaan. Emosi negatif DW disebabkan oleh tidak dapat bertemu keluarga, dimarahi pengasuh, dan diganggu teman, tetapi di luar itu semua DW merasa senang karena dapat berkumpul bersama</p>	<p>Perasaan yang dirasakan SL saat itu beragam, tetapi hampir semuanya bertema mengenai ujian nasional yang baru saja dilaluinya di pagi hari. Saat menggambar perasaannya saat ini SL melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengekspresikan perasaan senang, bingung, dan</p>	<p>Perasaan yang digambar EW adalah senang. EW merasa senang karena ia bisa mendapatkan upah dari hasil jerih payahnya di hari tersebut. EW telah menjalankan kewajibannya untuk piket dan ia diajak pergi makan oleh petugas panti. Saat menggambar perasaannya saat ini EW melakukan</p>	<p>Perasaan ST bercampur aduk, ia merasa takut, jijik, dan senang. ST takut ketika berada dalam kegelapan dan pertengkaran, ia juga merasa jijik saat diminta membuang sampah, ia merasa bahagia ketika ia bisa bermain bersama temannya. Saat menggambar ST melakukan <i>emotional expression</i> dengan</p>	<p>Pada sesi ini partisipan diharapkan mampu melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengekspresikan perasaannya saat ini. Pada sesi ini partisipan juga diharapkan sudah mulai mampu melakukan katarsis. Tiga orang partisipan sudah mulai mampu melakukan katarsis dan menceritakan</p>

	<p>mengekspresikan perasaan kesal, marah, dan sedihnya melalui gambar. VG sedikit merasa lega setelah menggambar, meskipun masih ada kekesalan, kemarahan, dan kesedihan yang dirasakannya. VG sudah mulai dapat melakukan katarsis.</p>	<p>teman-temannya. Saat menggambar DW melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengekspresikan perasaan sedih, kecewa, marah, dan senang melalui gambar, sehingga pada akhirnya DW merasa lega setelah menggambar. DW sudah mulai dapat melakukan katarsis.</p>	<p>kecewanya. Akan tetapi, SL masih sedikit berusaha menutupi perasaan kecewanya saat diminta untuk bercerita. SL merasa senang dan nyaman saat diminta menggambar perasaan dan dapat menikmatinya, karena ia dapat mengungkapkan perasaannya melalui gambar yang dibuatnya.</p>	<p><i>emotional expression</i> dengan mengekspresikan perasaan senang dan mengingat-ingat kembali perasaan yang dirasakannya di hari tersebut. EW memenuhi gambarnya dengan warna kuning yang berarti kesenangan.</p>	<p>mengekspresikan hal-hal yang dirasakannya. ST merasa senang karena dapat mengungkapkan perasaannya. ST sudah mulai mampu melakukan katarsis melalui gambar, namun belum mampu menceritakannya secara verbal.</p>	<p>perasaannya secara verbal, namun dua partisipan lainnya baru mulai mampu melakukan katarsis, tanpa mampu mengungkapkannya secara verbal. Masih ada penyangkalan-penyangkalan yang dilakukan oleh partisipan. Katarsis yang dilakukan partisipan belum maksimal karena mereka belum terbiasa melakukan katarsis dan pada sesi ini merupakan pertama kalinya mereka diminta menggambar perasaan.</p>
<b>Sesi 6</b>	<p>VG menggunakan warna hitam untuk menunjukkan kekesalan, hijau kebencian, merah kemarahan, dan <i>orange</i> kesedihan. Seluruh emosi negatif VG ditunjukkan kepada ibunya. VG merasa marah, kesal, dan benci kepada ibunya. VG juga merasa sedih</p>	<p>Menurut DW kejadian yang digambarnya itu merupakan kejadian yang paling menggangukannya, karena hingga saat ini DW masih belum dapat memaafkan ayahnya yang sering memukulnya dan ibunya, sehingga membuat DW menjadi sakit hati dan benci</p>	<p>SL menggunakan warna merah, yang melambangkan perasaan marah dan adanya tekanan untuk mengingat masa lalunya yang pahit. SL menggambar gelombang air laut yang menunjukkan perasaannya yang bergejolak dan tidak beraturan. Pada sesi</p>	<p>EW menggambar orang yang memberi kepercayaan kepada temannya, namun dikhianati. EW mengatakan bahwa ia pernah mempercayai temannya dan menceritakan rahasianya, namun membocorkannya. Hal ini membuat EW</p>	<p>Dalam keseharian, ST hampir tidak pernah marah, menurut pengasuh ST sangat jarang bertengkar dengan teman-temannya dan lebih banyak berdiam diri. ST biasanya hanya menunjukkan ekspresi tersenyum saja. Ketika diminta menggambar</p>	<p>Pada sesi ini seluruh partisipan diharapkan mampu melakukan <i>emotional expression</i> dan melakukan katarsis. Sama seperti yang diharapkan, pada sesi ini seluruh partisipan dapat melakukan katarsis dan mengekspresikan emosi negatif mereka. Partisipan-partisipan</p>

<p>karena ibunya VG sering menuduh nenek VG yang membuat VG menjadi anak kurang ajar dan saat ini nenek VG sudah meninggal. Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya VG melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Seluruh coretan-coretan garis yang dibuat VG mengungkapkan kemarahannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada sesi ini VG sudah berhasil melakukan katarsis. Setelah melakukan katarsis VG pun mengatakan bahwa ia sudah merasa lebih lega.</p>	<p>kepada ayahnya. DW mengungkapkan kemarahannya dan hal yang ingin dilakukan kepada ayahnya melalui gambar. Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya, DW melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengeluarkan seluruh perasaan benci dan kesalnya kepada ayahnya. Gambar DW menunjukkan kemarahannya kepada ayahnya, serta DW juga dapat menggambarkan hal-hal yang sebenarnya kepada ayahnya, namun belum dapat ia lakukan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada sesi ini DW sudah berhasil melakukan katarsis. Setelah melakukan katarsis DW pun mengatakan bahwa ia sudah merasa lebih lega, karena pada akhirnya ia mampu</p>	<p>sebelumnya SL banyak melakukan <i>denial</i> terhadap perasaannya, sehingga ia kurang mampu mengenali perasaannya secara spesifik. Saat menggambar SL melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Coretan-coretan garis yang dibuat SL mengungkapkan kemarahannya. SL melakukan penekanan pada garis yang dibuatnya dengan tenaga yang cukup kuat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada sesi ini SL sudah berhasil melakukan katarsis. Ketika mengingat pengalaman pahitnya awalnya SL merasa tertekan, namun setelah melakukan katarsis SL pun mengatakan bahwa ia sudah merasa lebih lega.</p>	<p>kecewa dan kesal dengan temannya. EW juga merasa menyerah dengan keadaan, terutama ketika orang tuanya bercerai, kemudian ia dititipkan di panti, setelah itu, ibu EW meninggal, kemudian kakak EW juga meninggal. EW merasa masalah datang bertubi-tubi dan ia tidak sanggup menghadapinya, sehingga ia ingin menyerah. Saat menggambar emosi negatif yang dirasakannya, EW melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Saat menggambar EW awalnya merasa minder dengan segala keterbatasan dan permasalahan yang dimilikinya. Akan tetapi, setelah menggambar EW merasa senang karena dapat mengeluarkan emosi-</p>	<p>perasaan negatif ST lebih banyak diam, senyuman pun sudah tidak tampak pada wajah ST, wajah ST malah menunjukkan kemarahan. ST tidak dapat menceritakan kejadiannya secara lisan, maka ST menceritakan perasaannya melalui gambar dan tulisan. Saat menggambar ST melakukan <i>emotional expression</i> dengan mengeluarkan seluruh perasaannya. Tarikan-tarikan garis dari gambar ST dan cerita ST sudah menunjukkan bahwa ST sudah dapat mengungkapkan perasaannya dan dapat melakukan katarsis. ST memang kurang mampu mengungkapkannya secara lisan, namun ST sudah mengekspresikan perasaannya melalui gambar dan tulisan, sehingga setelah itu ST merasa lebih lega.</p>	<p>yang awalnya menyangkal, berusaha menutupi, dan mematikan perasaannya dapat mengungkapkan seluruh perasaannya pada sesi ini. Keberhasilan dari sesi ini disebabkan oleh perasaan-perasaan yang memang sudah dibangun dari sesi pertama, serta adanya waktu untuk berefleksi, hening, dan mengingat-ingat lagi kejadian-kejadian yang membuat mereka marah, kesal, sedih, dan emosi negatif lainnya, sehingga seluruh partisipan dapat mengungkapkan emosi negatif yang dirasakannya pada sesi ini. Seluruh partisipan mengatakan bahwa mereka merasa lega setelah berhasil mengungkapkan perasaan mereka.</p>
--	---	---	---	---	--

		mengungkapkan perasaannya.		emosi negatifnya tersebut, sehingga ia dapat merasa lebih lega.		
<b>Sesi 7</b>	VG menggunakan warna biru, kuning, dan <i>orange</i> untuk gambarnya. VG banyak memilih warna cerah yang melambangkan kesenangannya. Akan tetapi, VG tetap menggunakan warna hitam untuk gambar orang yang dibuatnya. Dilihat dari tarikan garis yang dibuat VG dapat dilihat bahwa sebenarnya kemarahan VG belum reda dan masih belum terlihat jelas adanya penurunan kemarahan yang dialami oleh VG. Pada proses <i>restitution</i> ini VG belum berhasil menurunkan kemarahannya, meskipun pada sesi sebelumnya VG telah melakukan katarsis, hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup VG	DW menggunakan warna <i>pink</i> , biru, dan sedikit warna hitam pada gambar yang dibuatnya. DW memilih warna-warna cerah yang melambangkan kesenangannya. Jika dilihat dari tarikan-tarikan garis dan gambar yang dibuat oleh DW menunjukkan bahwa kemarahannya sudah reda dan DW sudah dapat merasakan kesenangan sama seperti yang diungkapkan DW. DW mengatakan selama menggambar ia merasa bahagia. Pada proses <i>restitution</i> ini DW sudah dapat menurunkan kemarahannya. Seluruh kemarahan DW sudah diungkapkan saat <i>emotional expression</i> ,	Gambar yang dibuat SL lebih tertata dengan rapi jika dibandingkan sesi sebelumnya. SL juga sudah dapat menggambar orang yang terlihat wajahnya. Hal ini menunjukkan bahwa penyangkalan SL akan perasaan-perasaannya sudah berkurang. SL mengatakan selama menggambar ia merasa bahagia. Pada proses <i>restitution</i> ini SL sudah dapat menurunkan kemarahannya dan mengurangi penyangkalan perasaan yang selama ini dilakukannya. SL sudah lebih dapat mengekspresikan dirinya dan perasaannya setelah SL melakukan	Pada gambar sebelumnya EW menggambar orang sedang bermain, sedangkan ia sendirian di dalam rumah. EW merasa cukup <i>minder</i> dengan dirinya. Akan tetapi, pada gambarnya saat ini, EW sedang di dalam bioskop bersama dengan teman-temannya. EW mengatakan bahwa ia merasa tidak boleh merasa rendah diri dan menyerah dengan keadaan lagi. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan rendah diri EW sudah berkurang dan saat ini EW memiliki keinginan untuk bangkit. Pada proses <i>restitution</i> ini EW sudah dapat menurunkan emosi negatif yang dirasakannya dan mengurangi perasaan	ST memilih warna-warna cerah yang melambangkan kesenangannya. Jika dilihat dari tarikan-tarikan garis dan gambar yang dibuat oleh ST menunjukkan bahwa kemarahannya sudah reda dan ST sudah dapat merasakan kesenangan. Pada gambar dan hasil percakapan sebelumnya, ST terkesan mematikan perasaannya, namun setelah mengungkapkan kemarahannya, ST tampak lebih ekspresif. Pada proses <i>restitution</i> ini ST sudah dapat menurunkan kemarahannya. Seluruh kemarahan ST sudah berhasil dikenalnya dan dirasakannya kembali,	Pada sesi ini para partisipan diharapkan dapat melakukan <i>restitution</i> dan menurunkan kembali emosi negatif yang telah diekspresikannya pada sesi sebelumnya. Para partisipan diharapkan dapat membangun emosi positif, sehingga dapat kembali merasakan perasaan yang menyenangkan. Empat partisipan sudah mampu mengubah emosi negatifnya menjadi emosi positif setelah melakukan katarsis pada sesi 6. Akan tetapi, ada satu partisipan yang belum mampu mengubah emosi negatif yang dimilikinya menjadi emosi positif, meskipun ia telah melakukan katarsis

	yang membuatnya merasa benci dan masih menyimpan kemarahan pada ibunya.	sehingga saat ini DW sudah merasa lega dan sudah dapat merasakan kebahagiaan lagi.	katarsis pada sesi sebelumnya.	rendah diri. EW merasa lebih percaya diri setelah melakukan katarsis pada sesi sebelumnya.	serta diungkapkan saat <i>emotional expression</i> , sehingga saat ini ST sudah dapat mengenali perasaannya dan dapat mengekspresikan perasaannya.	pada sesi 5 dan 6. Hal ini disebabkan karena pengalaman masa lalu partisipan ini yang mengalami kekerasan dari ibunya.
<b>Sesi 8</b>	VG merasa bangga karena dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi VG merasa senang karena sudah dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Akan tetapi, VG masih belum menggambar tangan, yang menunjukkan VG masih kurang mampu melakukan kontak sosial. Meskipun demikian, namun VG sudah lebih dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan berupa sesuatu yang ingin dicapainya.	DW merasa senang karena dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi DW merasa bahwa perasaannya dapat terungkap dan ia dapat merasa lebih lega setelah ia melakukan katarsis. Gambar orang yang dibuat DW tangannya disembunyikan, hal ini menunjukkan bahwa DW masih kurang mampu melakukan kontak sosial. Meskipun demikian, DW sudah dapat memikirkan harapan untuk dirinya di masa depan, sehingga DW dapat merasa lebih berharga dan mau	SL merasa senang karena dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi, SL sebenarnya kurang menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya, namun ia merasa ketika sesi berlangsung ia dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Dilihat dari gambar orang yang dibuat SL, kualitas tangan yang digambar SL masih kurang baik, hal ini menunjukkan relasi sosial SL yang masih kurang baik, namun ada usaha dari SL untuk membangun interaksi sosial dengan orang lain.	EW merasa senang karena sudah dapat menggambar cita-citanya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi EW merasa ia lebih dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Jika dilihat dari gambar tangan pada orang yang dibuat EW, gambar tangan tersebut masih disembunyikan, hal ini menunjukkan bahwa EW masih mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosial. Akan tetapi, EW sudah dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan berupa cita-citanya dan keinginan untuk	ST merasa bangga karena sudah dapat menggambar apa yang dicita-citakannya. Setelah mengikuti keseluruhan sesi ST merasa ia lebih dapat mengungkapkan perasaannya dan melakukan katarsis. Jika dilihat dari gambar tangan pada orang yang dibuat ST, gambar tangan tersebut masih terputus, hal ini menunjukkan bahwa ST masih mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosial. Akan tetapi, ST sudah dapat memikirkan masa depannya dan memiliki harapan	Pada sesi ini diharapkan para partisipan dapat mengetahui harapan mereka terhadap dirinya di masa depan. Kelima partisipan memang sudah dapat membayangkan cita-cita untuk masa depan mereka. Akan tetapi, kelima partisipan tidak menggambar tangan pada gambar orang yang digambarnya. Hal ini menunjukkan bahwa kelima partisipan kurang dapat membangun interaksi sosial. Ini dapat terjadi karena budaya di panti asuhan tersebut yang memang individualis.

		merealisasikan cita-citanya.		membanggakan keluarganya.		untuk mewujudkan cita-citanya.	
<b>Analisis per-partisipan</b>	Pada awal sesi VG ragu-ragu ketika diminta mengerjakan suatu hal, VG sering mengonfirmasi mengenai hal yang harus dikerjakannya. Ketika diminta menggambar keluarga VG merasa kesal karena harus mengingat-ingat lagi kebenciannya kepada keluarganya, khususnya kepada ibunya. Saat menggambar panti, VG menunjukkan ketidaknyamanannya tinggal di panti melalui gambar yang dibuatnya. VG juga mengatakan bahwa ia tidak nyaman tinggal di panti karena sering dihukum tanpa sebab yang jelas. Ketika menggambar perasaan saat ini VG mulai melakukan katarsis dengan menggambar perasaan kesal dan marah kepada ibunya.	Pada awal sesi DW kurang terbuka dan kurang mampu mendefinisikan apa yang ia rasakan. Ketika memasuki sesi ketiga, tangan DW gemetar saat menggambar keluarga. DW juga menyadari hal tersebut, namun DW tidak dapat mendefinisikan apa yang ia rasakan. DW sebenarnya sudah mulai dapat melakukan katarsis, meskipun ia belum mampu mengungkapkannya secara verbal. Ketika memasuki sesi keempat DW mulai dapat menceritakan bahwa ia merasa sedih karena tidak pernah bertemu lagi dengan keluarganya. Saat diminta menggambar perasaan, DW sudah mulai dapat melakukan katarsis	Pada awal sesi SL terkesan ragu-ragu dan sangat berhati-hati ketika diminta menggambar. SL berulang kali mengonfirmasi ketika diminta untuk menggambar. Pada sesi kedua SL menggambar orang hanya setengah badan ke bawah. SL ingin menggali dan memahami dirinya, namun ia cenderung menutup perasaannya. SL juga menggambar orang yang menghadap ke belakang pada sesi ketiga. Pada sesi keempat SL membuat rumah yang tertutup. Hal ini menunjukkan bahwa SL melakukan <i>denial</i> atau penyangkalan terhadap perasaannya. Pada sesi kelima SL menggambar perasaan, namun ketika diminta	Pada awal sesi gambar EW kurang terintegrasi satu sama lain. Pada sesi ketiga EW menggambar keluarganya, namun tidak menggambar bagian tangan yang berarti hal itu hanyalah harapan EW dan bukan yang sesuai dengan kenyataan. Pada sesi keempat EW menggambar dirinya sedang tidur di dalam panti, sedangkan teman-temannya bermain di luar panti. Pada sesi kelima EW dapat mengungkapkan perasaan saat itu. Pada sesi keenam barulah diketahui mengapa EW menggambar dirinya sedang sendirian, sedangkan teman-temannya sedang bermain. Ternyata EW merasa rendah diri dengan keadaan yang menimpanya. EW	Pada awal sesi ST kurang mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya. Ketika ditanya apa yang dirasakannya ST biasanya hanya tersenyum lalu mengatakan “senang”, ST kurang mampu mendefinisikan perasaan lainnya. Ketika ditanya jenis-jenis perasaan ST mengatakan ia tidak tahu, ST seolah mematikan perasaannya ( <i>emotional numbing</i> ). Dalam interaksinya dengan temannya ST juga jarang bercakap-cakap dengan temannya. Menurut pengasuh dalam keseharian ST lebih banyak diam dan jarang berbicara. Ketika memasuki sesi kelima ST mulai bisa mengungkapkan adanya perasaan marah dan takut	Pada awal sesi seluruh partisipan terlihat masih ragu-ragu. Mereka masih kesulitan ketika diminta untuk mengungkapkan perasaannya. Saat memasuki sesi keempat, tiga partisipan sudah mulai mampu mengungkapkan perasaannya, namun masih ada dua partisipan lainnya yang berusaha menyangkal perasaannya. Ketika memasuki sesi kelima seluruh partisipan sudah mulai mampu melakukan katarsis melalui gambar, namun masih ada dua partisipan yang belum mampu menceritakannya secara verbal. Saat memasuki sesi keenam seluruh partisipan sudah melakukan katarsis. Para partisipan	

<p>Saat diminta menggambar emosi negatif VG sudah benar-benar katarsis dan mengeluarkan seluruh kemarahannya, VG bahkan sampai menangis ketika diminta untuk mengingat lagi emosi negatifnya dan menggambarannya. VG merasa lega setelah katarsis, namun pada sesi ketujuh kemarahan VG masih belum reda. VG masih menyimpan kemarahannya kepada ibunya. Pada sesi ke kedelapan VG sudah dapat menggambarkan cita-citanya, namun ia belum mampu menggambar tangan yang berarti VG masih kurang mampu membangun interaksi sosial.</p>	<p>dan menceritakan secara terbuka apa yang ia rasakan. DW juga sudah dapat mendefinisikan dan mengidentifikasi perasaannya. Ketika memasuki sesi ke 6 DW sudah dapat melakukan katarsis dan menceritakan kemarahannya kepada ayahnya yang sering melakukan kekerasan kepadanya dan ibunya. Sejauh ini DW belum pernah menceritakan mengenai hal-hal buruk terkait keluarganya, ini merupakan pertama kalinya DW menceritakan hal tersebut. Setelah melakukan katarsis DW mengatakan bahwa ia sudah lega, sehingga pada sesi ke ketujuh kemarahan DW sudah reda dan ia sudah dapat menggambar perasaan senangnya untuk menggantikan perasaan marahnya</p>	<p>bercerita ia berusaha menutupinya. Pada sesi keenam SL menggambar gelombang air laut yang tidak beraturan yang melambangkan perasaannya yang tidak beraturan. SL berhasil mengeluarkan seluruh perasaan dan emosi negatif yang ia miliki. Meskipun awalnya ia merasa tertekan ketika melakukannya, namun setelah itu SL merasa lega karena sudah berhasil melakukan katarsis. Pada sesi ketujuh gambar SL sudah lebih tertata dan SL sudah dapat menggambar orang yang terlihat wajahnya. SL mengatakan bahwa ia sudah lebih dapat mengungkapkan perasaannya. Pada sesi kedelapan SL dapat menggambarkan cita-cita dan harapannya. Akan tetapi, gambar</p>	<p>merasa rendah diri karena kedua orang tuanya bercerai, saat ini EW juga sudah tidak pernah bertemu dengan orang tuanya lagi. Ibu dan salah satu kakak EW saat ini sudah meninggal. EW juga pernah dikhianati oleh sahabat yang ia percayai. Setelah EW berhasil mengungkapkan seluruh emosi negatifnya EW merasa lebih lega. Pada sesi ketujuh EW menggambar dirinya sedang bersama dengan teman-temannya di bioskop. EW merasa ia harus bangkit dari keterpurukannya dan tidak boleh merasa rendah diri lagi. Oleh karena itu, pada sesi kedelapan, EW secara mantap mengatakan ia ingin menjadi pendeta dan ingin agar nantinya dapat membanggakan orang-orang di</p>	<p>dalam dirinya, namun ST masih kurang mampu mendefinisikan perasaan tersebut. Setelah memasuki sesi keenam ST sudah dapat menggambarkan perasaan kesalnya dan sudah mulai dapat bercerita. Akan tetapi, ST lebih nyaman bercerita melalui tulisan. ST dapat menceritakan hal yang membuatnya marah dan kesal melalui tulisan. Setelah menggambar dan menceritakan hal tersebut, ST merasa lega. Pada sesi ketujuh ST sudah dapat mengekspresikan perasaan senangnya dan memberikan alasan mengapa ia merasa senang. ST juga sudah dapat mendefinisikan perasaan-perasaan yang dirasakannya. Pada sesi ketujuh ST terlihat bercakap-</p>	<p>mengatakan bahwa mereka merasa lega setelah berhasil melakukan katarsis. Pada sesi ketujuh empat orang partisipan berhasil melakukan <i>restitution</i>, namun ada satu partisipan yang belum mampu melakukannya. Pada sesi kedelapan seluruh partisipan sudah dapat menggambarkan cita-citanya, namun seluruh partisipan belum mampu menggambar tangan, hal ini berarti seluruh partisipan masih kesulitan untuk melakukan kontak sosial.</p> <p>Puncak katarsis yang dilakukan partisipan terjadi pada sesi 6, yaitu pada tahap <i>emotional expression and issues</i>, ketika mereka diminta menggambar perasaan/emosi negatif.</p>
--	---	---	--	---	---

---

itu. Pada sesi kedelapan DW sudah dapat menggambar cita-citanya dan mengetahui harapan untuk dirinya di masa depan. Akan tetapi, DW belum mampu menggambar tangan yang berarti DW masih kurang mampu membangun interaksi sosial.

tangan yang dibuat SL kurang baik dan kurang terlihat seperti tangan. Hal ini menunjukkan bahwa SL masih kurang mampu membangun interaksi sosial, namun ada usaha dari SL untuk membangun interaksi tersebut.

kampungnya dan keluarganya. Akan tetapi, gambar orang yang digambar EW tangannya disembunyikan di dalam saku. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini EW sebenarnya masih kesulitan membangun interaksi sosial dengan teman-temannya.

cakap dan mulai dapat ikut menggoda temannya. Pada sesi kedelapan ST dapat menggambar cita-citanya. Akan tetapi, ST belum mampu menggambar tangan yang berarti ST masih kurang mampu membangun interaksi sosial.

---



#### 4.7. Hasil Analisis Statistik

Tabel 63

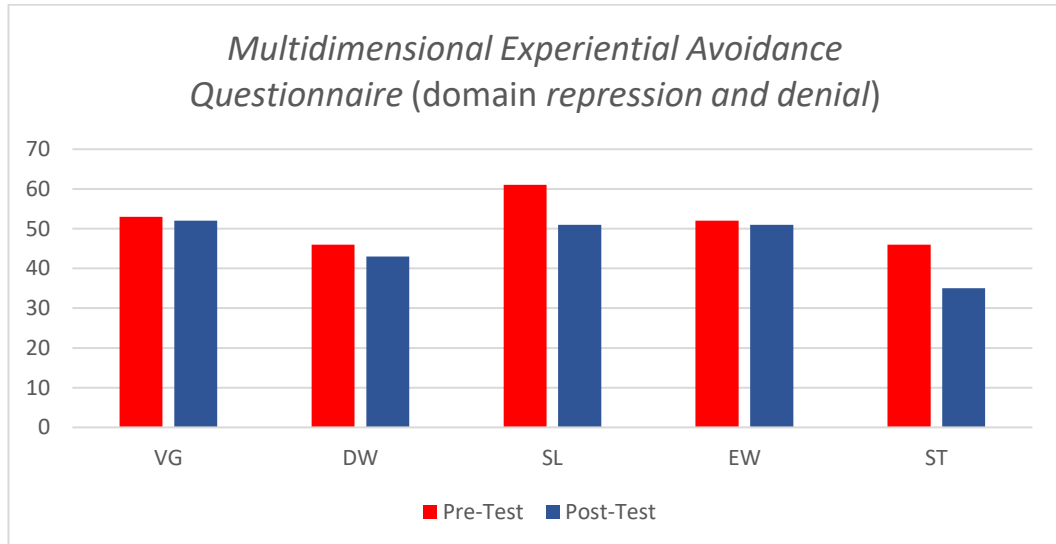
*Tabel perbandingan pre-test & post-test MEAQ (repression & denial) antar partisipan*

No.	Inisial Partisipan	Skor <i>Pre-Test</i> MEAQ (Repression & Denial)	Skor <i>Post-Test</i> MEAQ (Repression & Denial)
1	VG	53	52
2	DW	46	43
3	SL	61	51
4	EW	52	51
5	ST	46	35

Kelima partisipan mengalami penurunan skor total pada alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*) setelah menjalani delapan sesi intervensi *art therapy* dalam bentuk menggambar. Hal ini menunjukkan bahwa kelima partisipan telah berhasil melakukan katarsis dan mengungkapkan perasaannya yang selama ini terpendam atau di *repress*. Akan tetapi, terdapat perbedaan penurunan skor dari kelima partisipan. Partisipan ST mengalami penurunan skor yang paling besar, yaitu sebanyak 11 poin. Partisipan SL mengalami penurunan skor sebanyak 10 poin. Sedangkan partisipan DW hanya mengalami penurunan skor 3 poin. Partisipan VG dan EW mengalami penurunan skor yang paling kecil yaitu hanya 1 poin.

Grafik 1

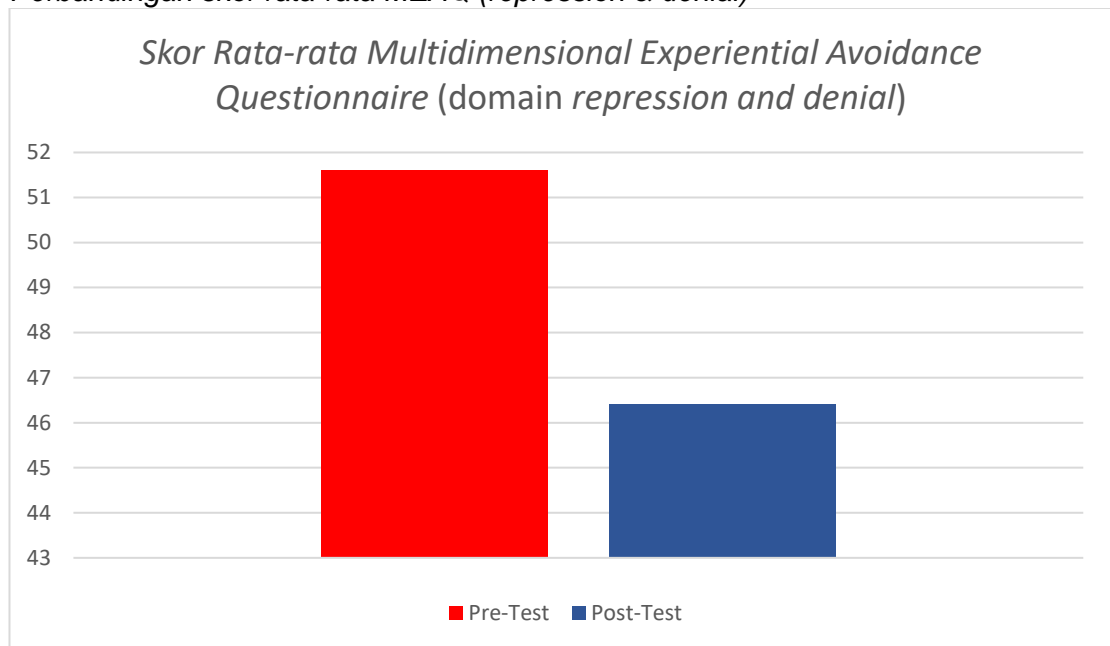
Perbandingan hasil skor MEAQ (repression & denial) per-partisipan



Terdapat penurunan rata-rata skor total *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*) pada *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor total kelima partisipan pada *pre-test* alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*) sebesar 51,6, sedangkan pada *post-test* sebesar 46,4. Selisih rata-rata skor total kelima partisipan pada *pre-test* dan *post-test* alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*) sebesar 5,2 poin. Hal ini menunjukkan bahwa *art therapy* dalam bentuk menggambar dapat menjadi media katarsis dan dapat mengurangi *repression feeling* yang dilakukan oleh kelima partisipan. Berdasarkan hasil uji statistik non-parametrik *the Wilcoxon Ranked test* menunjukkan bahwa *art therapy* dalam bentuk menggambar dapat secara signifikan menurunkan angka represi dari kelima remaja yang terlibat dalam penelitian ini ( $Z = -2.302, p = .042$ ).

Grafik 2

Perbandingan skor rata-rata MEAQ (repression & denial)



Halaman ini sengaja dikosongkan

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan di Panti Asuhan X, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* relatif efektif digunakan sebagai media katarsis bagi remaja yang merasa ditolak akibat ditinggalkan di panti asuhan karena perceraian orang tua. Meskipun pada awalnya para partisipan cenderung menekan perasaannya serta kurang mampu mengenali dan mengungkapkan perasaannya, namun pada sesi akhir, kelima partisipan berhasil melakukan katarsis. Proses katarsis mencapai puncaknya pada tahap *emotional expression and issues*, yaitu pada sesi keenam ketika mereka diminta menggambar perasaan/emosi negatif. Hasil uji statistik non-parametrik *the Wilcoxon Ranked test* juga menunjukkan adanya penurunan angka represi yang signifikan dari kelima partisipan, yang berarti kelima partisipan telah berhasil mengekspresikan perasaannya yang selama ini mereka pendam.

Proses katarsis mulai dimunculkan partisipan DW pada sesi ketiga, meskipun DW belum memahami perasaan apa yang dirasakannya. Partisipan VG

juga sudah mulai melakukan katarsis pada sesi ketiga, lalu pada sesi keempat dan kelima VG juga sudah sedikit demi sedikit melakukan katarsis. Selama tahap *recalling event* yaitu pada sesi ketiga dan keempat, partisipan diminta untuk mengingat lagi kejadian-kejadian masa lalunya bersama orang tua dan perasaannya saat berada di tempat tinggalnya saat ini. Para partisipan baru diminta untuk mengungkapkan seluruh perasaannya pada tahap *emotional expression*. Seluruh partisipan sudah mulai melakukan katarsis pada sesi kelima, namun mereka baru mencapai puncaknya dan benar-benar menumpahkan seluruh perasaannya melalui gambar pada sesi keenam. Setelah sesi keenam seluruh partisipan mengatakan bahwa mereka merasa lega karena sudah dapat mengungkapkan perasaan-perasaannya.

Setelah melakukan katarsis empat partisipan, yaitu DW, SL, EW, dan ST sudah berhasil meredakan emosi negatif yang dirasakannya dan mengubahnya menjadi emosi positif pada tahap *restitution*. Akan tetapi, partisipan VG belum mampu meredakan emosi negatif yang dirasakan, karena jika dilihat dari kelima partisipan, pada bagian *emotional expression and issues*, partisipan VG lah yang paling menunjukkan kemarahannya dibandingkan partisipan lainnya.

## **5.2 Diskusi**

*Art therapy* dapat digunakan sebagai media katarsis, karena melalui *art therapy* seseorang dapat mengungkapkan perasaan dan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (Withrow, 2004). Dalam *art therapy* partisipan diminta untuk mengungkapkan hal tersebut melalui gambar, agar mereka dapat mengungkapkan hal-hal yang tidak dapat diungkapkannya secara verbal (Landgarten, 1981). Drake, Coleman, dan Winner (2011), menyatakan bahwa

media katarsis untuk memperbaiki *mood* dan regulasi emosi lebih efektif dengan menggunakan gambar (ungkapan visual) atau *art* dibandingkan mengekspresikannya dengan menulis (ungkapan verbal), karena dengan menggambar seseorang dapat memperbaiki *mood* dalam waktu yang singkat. Ketika menggambar seseorang dapat bermain dengan garis dan bentuk, serta terbebas dari *distraction*/gangguan, disamping itu menggambar juga merupakan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan menulis bagi sebagian orang. *Art therapy* dalam bentuk menggambar juga tepat untuk diberikan kepada klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal. Hal inilah yang membuat program intervensi ini dapat berhasil, karena partisipan diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan-perasaan yang mereka rasakan melalui gambar.

Kelima partisipan berhasil melakukan katarsis terutama pada sesi keenam yaitu pada tahap *emotional expression and issues*. Setelah melakukan katarsis para partisipan mengatakan bahwa mereka merasa lega karena berhasil mengungkapkan apa yang mereka rasakan. Menurut Sigmund Freud (dalam Roeckelein, 1998) manusia terlahir dengan dorongan-dorongan dan dorongan tersebut harus disalurkan, jika hal ini tidak disalurkan maka akan menyebabkan perasaan tidak nyaman pada seseorang. Akan tetapi, setelah dorongan itu disalurkan dapat membuat manusia merasa bebas dan lepas. Hal ini pulalah yang dialami oleh kelima partisipan. Setelah mereka melepaskan dorongan-dorongan tersebut dan melakukan katarsis mereka merasa lega, bebas, dan lepas.

Salah satu hal yang mendukung keberhasilan dari intervensi ini adalah kesungguhan para partisipan untuk mengikuti intervensi (Magrabi, Li, Dunn & Coerira, 2011). Para partisipan selalu bersedia mengikuti arahan peneliti untuk

melakukan langkah tertentu. Pada awal sesi partisipan memang mengatakan bahwa mereka tidak dapat menggambar, namun pada sesi-sesi selanjutnya para partisipan tidak pernah mengeluh dan mau melakukan sesuai dengan arahan peneliti. Para partisipan juga terlihat bersungguh-sungguh dalam menjalankan sesi dan memerhatikan penuh apa yang dikatakan oleh peneliti selama program intervensi berlangsung.

Sebelum melakukan intervensi peneliti terlebih dahulu melakukan tes IQ kepada kelima partisipan, sehingga peneliti mengetahui kapasitas kognitif dari masing-masing partisipan. Hal ini membantu peneliti untuk mengetahui bagaimana cara memberi instruksi yang tepat kepada partisipan dengan golongan IQ yang berbeda-beda. Peneliti dapat memberitahu dengan cepat kepada partisipan dengan golongan IQ *average* dan peneliti juga mengupayakan untuk menyederhanakan serta memberikan pengulangan instruksi kepada partisipan yang memiliki golongan IQ *borderline*. Hal ini membantu untuk membuat setiap partisipan memiliki pemahaman yang sama terhadap instruksi yang peneliti berikan, sehingga proses intervensi pun dapat berjalan dengan optimal.

Peneliti melakukan pendekatan personal dan melakukan proses intervensi secara individual agar setiap partisipan dapat merasa lebih nyaman dan lebih terbuka kepada peneliti tanpa takut diberikan penilaian-penilaian negatif dari teman-temannya. Hal ini membantu peneliti untuk membangun *rapport* kepada masing-masing partisipan serta lebih mengenal partisipan secara mendalam, sehingga mereka lebih mau bersikap terbuka, mau bercerita, dan tidak ragu-ragu untuk mengungkapkan perasaan mereka (Levy, 2014).

Partisipan DW, SL, EW, dan ST dapat melakukan katarsis dan berhasil menurunkan emosi negatif yang dimilikinya, serta mengubah emosi negatif



tersebut menjadi emosi positif. Akan tetapi, partisipan VG hanya berhasil melakukan katarsis saja, tanpa mampu mengubah emosi negatif yang ia miliki menjadi emosi positif. Hal ini disebabkan adanya pengalaman negatif dari partisipan VG terhadap keluarganya. VG sering dipukul oleh ibunya hingga berdarah dengan menggunakan kayu dan besi. VG juga pernah hampir dijual oleh ibunya. Partisipan lainnya ada pula yang mengalami kekerasan dari orang tua seperti ST dan DW, namun mereka tidak pernah sampai ingin dijual oleh orang tuanya. Pengalaman negatif yang dialami VG ini membuat VG mengatakan bahwa ia belum dapat memaafkan ibunya.

Kelima partisipan mengalami penurunan angka *repression* pada alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*). VG, DW, dan EW hanya mengalami penurunan angka *repression* 1 hingga 3 poin, sedangkan SL dan ST mengalami penurunan 10 hingga 11 poin. Hal ini dapat terjadi karena semenjak awal SL dan ST merupakan dua orang partisipan yang paling menutupi perasaannya. SL semenjak awal melakukan *denial* pada perasaan-perasaan yang dialaminya. Akan tetapi, setelah sesi keenam (*emotional expression*) SL dapat melakukan katarsis dan melepaskan, serta mengungkapkan seluruh perasaannya, sehingga pada sesi berikutnya, yaitu pada sesi ketujuh (*restitution*) terlihat bahwa gambar yang dibuat SL berubah. SL dapat menggambar orang yang terlihat wajahnya dan gambarnya pun lebih tertata rapi, padahal di sesi-sesi sebelumnya SL tidak pernah mau menggambar wajah orang.

Partisipan ST awalnya tidak dapat mendefinisikan perasaannya. ST selalu menjawab perasaan yang dirasakan senang dan tidak pernah mengatakan perasaan lain selain senang. Ketika ditanyai jenis-jenis perasaannya pun ST tidak dapat menjawab jenis-jenis perasaan (tidak mampu mendiskriminasi perasaan),

padahal tingkat inteligensi ST hanya sedikit di bawah rata-rata. Setelah peneliti menyebutkan jenis-jenis perasaan ST juga perlu berpikir keras untuk mengetahui kapan ia merasakan perasaan tersebut, bahkan ST tidak dapat menjawab ketika ditanya kapan ia merasa sedih. ST seolah mematikan perasaannya (*emotional numbing*). Akan tetapi, setelah sesi keenam ST melakukan katarsis, ST dapat menceritakan kapan ia merasakan perasaan-perasaan yang ia ungkapkan dalam sesi keenam. ST lebih dapat menyadari perasaan-perasaan yang dialaminya setelah melakukan katarsis.

Partisipan VG, DW, dan EW hanya mengalami angka penurunan sebesar 1 hingga 3 poin pada alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire* (domain *repression and denial*). Hal ini dapat terjadi karena meskipun mereka telah melakukan katarsis namun mereka masih tetap kesulitan untuk mengidentifikasi perasaan mereka. Jika dilihat dari segi kognitif pun tingkat inteligensi VG dan DW memang tidak sebaik ST dan SL. Tingkat inteligensi EW setara dengan ST, namun tidak sebaik SL. Meskipun peneliti telah berusaha menyederhanakan instruksi sehingga para partisipan dapat memahami instruksi yang peneliti berikan, namun pemahaman partisipan berdasarkan tingkat inteligensi tetap berpengaruh pada hasil yang ditunjukkan (Sternberg, 1977; Sheppard & Vernon, 2008). Para pengasuh juga mengatakan bahwa dalam interaksi sehari-hari partisipan VG, DW, dan EW lebih aktif untuk berinteraksi dan berbicara jika dibandingkan partisipan ST dan SL yang lebih pendiam. Oleh karena itu, ketika ST dan SL diberikan media katarsis dan mereka dapat melakukan katarsis, hal ini membuat mereka lebih dapat mengalami penurunan skor *repression* yang lebih besar. Partisipan VG, DW, dan EW memang telah melakukan katarsis, namun mereka membutuhkan pengulangan katarsis lagi atau

penambahan sesi pada tahap *emotional expression* agar mereka dapat lebih mengidentifikasi perasaan mereka dan mengurangi skor *repression* yang mereka dapatkan. Hal ini dapat dilakukan dengan meminta para partisipan untuk menggambar sendiri perasaan-perasaan yang dialaminya saat ini atau perasaan negatif yang mereka rasakan. Diharapkan setelah melakukan pengulangan katarsis skor *repression* para partisipan dapat lebih berkurang lagi.

Kelima partisipan memiliki masalah pada kontak sosial dan kurang mampu bersosialisasi dengan baik. Hal ini terlihat dari gambar orang yang dibuat oleh kelima partisipan tidak memiliki tangan. Pada sesi keenam kelima partisipan berhasil melakukan katarsis dan mengungkapkan perasaan mereka. Akan tetapi, hingga akhir gambar orang yang dibuat kelima partisipan tetap tidak memiliki tangan. Hal ini menunjukkan bahwa kontak sosial kelima partisipan masih tetap kurang baik (Ogdon, 1979). Hal ini berarti katarsis tidak memengaruhi kontak sosial para partisipan. Meskipun mereka telah melakukan katarsis mereka tetap kurang mampu bersosialisasi. Kondisi ini salah satunya juga dapat disebabkan di dalam panti asuhan X para pengasuh mengalami keterbatasan untuk terlibat secara aktif dalam pengasuhan anak-anak asuh di panti tersebut. Relasi antara pengasuh dan anak asuh kurang terjalin secara mendalam, para pengasuh juga jarang melakukan interaksi secara mendalam dengan anak-anak asuh di panti tersebut. Anak-anak asuh di panti asuhan X jarang memperoleh kegiatan seperti les atau waktu belajar bersama. Keseharian mereka secara umum difokuskan untuk bekerja dan membantu melakukan kegiatan-kegiatan di panti seperti mencuci mobil, memasak, mengecat rumah, memotong kayu, membetulkan mesin, dan kegiatan-kegiatan pertukangan lainnya yang kurang diarahkan untuk program pendidikan ataupun sosialisasi.

Penelitian ini hanya dilakukan pada 1 panti asuhan saja, hal ini disebabkan beberapa panti lainnya yang peneliti datangi tidak mengizinkan dilakukan penelitian di panti asuhan tersebut karena padatnya kegiatan para anak asuh di panti-panti tersebut. Peneliti hanya mendapatkan 5 orang partisipan karena setelah melakukan *screening* kepada 27 remaja dengan rentang usia 12-16 tahun di Panti Asuhan X, ternyata hanya ada 12 anak yang merupakan korban perceraian, sedangkan 15 lainnya berada di panti tersebut karena salah satu orang tuanya meninggal atau ditelantarkan oleh orang tuanya. Dari ke-12 remaja tersebut hanya 5 anak yang mendapatkan skor tinggi pada alat ukur *Parental Acceptance-Rejection Questionnaire – short form* dan *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (domain repression and denial)*.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memperoleh sampel dari panti asuhan lainnya, sehingga bisa didapatkan karakteristik remaja yang lebih beragam. Perlu pula penambahan jumlah sampel sehingga dapat membantu menggeneralisasi hasil penelitian dan meningkatkan validitas serta reliabilitas hasil penelitian. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menambah jumlah sesi pada tahap *emotional expression*, sehingga partisipan memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk melakukan katarsis. Hal ini juga dapat membantu partisipan untuk menurunkan skor pada alat ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (domain repression and denial)*. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode *art therapy* lainnya selain menggambar sebagai media

katarsis. Kegiatan lainnya yang dapat dilakukan sebagai media katarsis dapat dilakukan dengan media *clay*/tanah liat.

### **5.3.2 Saran untuk Remaja yang Mengalami Perceraian orang tua dan dititipkan di Panti Asuhan dan Para Partisipan**

Saran yang dapat diberikan untuk remaja yang mengalami perceraian orang tua dan dititipkan di panti asuhan, termasuk bagi partisipan penelitian ini adalah sebaiknya para remaja melakukan cara yang lebih positif untuk melakukan katarsis seperti menumpahkan perasaannya melalui gambar dan bukan melakukan hal-hal yang dapat berdampak negatif kepada dirinya misalnya dengan membenturkan kepala ke tembok, seperti yang dilakukan oleh salah seorang partisipan. Selanjutnya, bagi partisipan VG, DW, dan EW disarankan untuk melakukan pengulangan katarsis dengan menggunakan media gambar lagi, terutama seperti yang dilakukan pada sesi 5 dan 6 program intervensi ini, yaitu dengan menggambar perasaannya saat ini dan perasaan/emosi negatif yang dirasakan, agar mereka dapat mengurangi represi yang mereka lakukan. Pengulangan katarsis ini juga dapat dilakukan secara mandiri, mengingat media yang dibutuhkan untuk katarsis tidak sulit untuk didapatkan.

Para partisipan disarankan untuk meningkatkan interaksi sosial mereka dengan anak asuh lainnya di panti asuhan X. Hal ini dapat dilakukan dengan bermain berkelompok seperti bermain sepak bola, basket, belajar bersama, berdiskusi, atau kegiatan-kegiatan lainnya yang bermanfaat dan dapat dilakukan secara berkelompok. Saran ini diberikan mengingat selama peneliti melakukan penelitian di panti asuhan X, para anak asuh di panti asuhan X lebih sering terlihat menghabiskan waktunya hanya dengan menonton televisi.

### **5.3.3 Saran untuk Panti Asuhan X**

Panti asuhan X disarankan untuk menyediakan media menggambar dan waktu luang bagi partisipan untuk melakukan katarsis, sehingga para partisipan dapat lebih sering melakukan katarsis dan dapat mengurangi represi yang mereka lakukan. Hal ini juga dapat membantu partisipan untuk dapat lebih mengenali perasaan mereka dan tidak terbiasa untuk menyangkal perasaan mereka lagi. Selain itu, dengan melakukan katarsis melalui kegiatan menggambar, partisipan juga dapat melakukan katarsis dengan cara yang lebih positif dan mengurangi kemungkinan partisipan untuk melakukan katarsis dengan cara yang negatif seperti membenturkan kepala ke tembok. Selanjutnya, panti asuhan X juga disarankan untuk menyediakan wadah tempat bercerita atau figur pengganti orang tua kepada para anak asuh terutama kepada kelima partisipan, sehingga mereka dapat lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan mereka. Panti asuhan X juga disarankan agar dapat mengisi waktu luang para anak asuhnya dengan kegiatan yang lebih bermanfaat, seperti mengajak para anak asuh untuk membaca buku yang bermanfaat untuk pengetahuan, belajar bersama, diskusi kelompok. Hal ini selain dapat meningkatkan kemampuan kognitif para anak asuh di panti asuhan X, juga dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak asuh di panti asuhan X.

Saran untuk panti asuhan lainnya selain panti asuhan X. Panti asuhan lainnya disarankan agar dapat lebih terbuka dan memberikan kesempatan pada penelitian-penelitian yang bermanfaat bagi anak asuhnya, sehingga anak-anak asuh di panti tersebut dapat mengembangkan diri mereka tidak hanya dari segi kognitif tetapi juga dari psikososial.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2013). *What is art therapy?*. Diakses pada 13 Januari 2018, dari <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>.
- Appelrouth, S. & Edles, L.D. (2011). *Sociological theory in the contemporary era (text and reading)*. Los Angeles, CA: Pine Forge Press.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Nikah, talak dan cerai, serta rujuk, 2012–2015*. Diakses pada 25 Februari 2018, dari <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893>.
- Berns, R. M. (2010). *Child, family, school, community: Socialization and support* (8<sup>th</sup> ed.). US: Wadsworth.
- BPPKB Kab. Pangkep. (2013). *Angka perceraian di Indonesia Tertinggi di Asia Pasifik*. Diakses pada 25 Februari 2018, dari <http://bppkb-pangkep.com/angka-perceraian-di-indonesia-tertinggi-di-asia-pasifiktinggi-se-asia/>.
- Buchalter, S. I. (2004). *A practical art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Campos, R. C., Besser, A., & Blatt, S. J. (2013). Recollections of parental rejection, self-criticism and depression in suicidality. *Archives of Suicide Research, 17*(1), 58-74.
- Carrol, J.L. (2010). *Sexuality now: embracing diversity* (3<sup>th</sup> ed). United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering*. Berkeley, CA: The University of California.

- Civitci, N., Civitci, A., & Fiyakali, N. C. (2009). Loneliness and Life Satisfaction in Adolescents with Divorced and Non-Divorced Parents. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(2), 513-525.
- Crain, W. (2014). *Theories of development: Concepts and applications*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall USA.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Darewych, O. (2013). Building bridges with institutionalized orphans in Ukraine: An art therapy pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 85-93.
- Dermawan, S., & Sutaryo, L. P. P. (2011). Penyesuaian diri remaja yang tinggal dengan orang tua bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(2), 201-219.
- Dincer, B.E. (2010). *The post-divorce nonresident father-child relationship*. Florida: Boca Raton.
- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art therapy*, 28(1), 26-30.
- Encyclopaedia Britannica. (2018). *Catharsis*. Diakses pada 24 Februari 2018, dari <https://www.britannica.com/art/catharsis-criticism>.
- Feist, G., & Feist, J. (2009). *Theories of personality*. New York, NY: McGraw Hill.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692.
- García-Pérez, O., Inda-Caro, M., & Torío-López, S. (2017). New validity evidence of the Parent PARQ/Control scale of Parental Educational Styles. *Psicothema*, 29(2), 247-253.



- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D. (2004). *Psikologi praktis: anak, remaja dalam keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hall, G.S. (2011). *Storm and stress theory*. Dalam Sam Goldstain & Jack.A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. (h. 1446). New York, NY: Springer.
- Henuhili, S. (t.th). Mari kenali kesehatan jiwa!. *Movistar hospital*. Diakses pada tanggal 8 Juli 2014 dari <http://www.medistra.com>.
- Hermansyah. (2010). Melonjaknya angka perceraian jadi sorotan lagi. *Pengadilan Agama Muara Bungo*. Diunduh pada 11 November 2014 pukul 22.27 dari <http://pa-muarabungo.go.id/joomla25/index.php/justice/41-arsip-berita/arsip-berita/168-melonjaknya-angka-perceraian-jadi-sorotan-lagi>.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3<sup>rd</sup> ed). London: Pearson Education Limited.  
<https://wearelumos.org/media-centre/publications>.
- Johnston, J. R., Roseby, V., & Kuehnle, K. (2009). *In the name of the child: A developmental approach to understanding and helping children of conflicted and violent divorce*. Springer Publishing Company.
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioural Research*. New York, NY: Wadsworth.
- Kim, E. (2013). Korean American parental depressive symptoms and children's mental health: The mediating role of parental acceptance–rejection. *Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families*, 28(1), 37-47.
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical art therapy: A comprehensive guide*. New York, NY: Routledge.

- Landucci, N. M. (2008). *The Impact of Divorce on Children: What School Counselors* (Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Stout).
- Levy, F. J. (Ed.). (2014). *Dance and other expressive art therapies: When words are not enough*. Routledge.
- Linesch, D. G. (2013). *Adolescent art therapy*. New York, NY: Routledge.
- Lumos Foundation. (2014). *Children in Institutions : The Risk*. Diakses pada 4 Maret 2018, dari
- Magrabi, F., Li, S. Y., Dunn, A. G., & Coeira, E. (2011). *Challenges in measuring the impact of interruption on patient safety and workflow outcomes. Methods of Information in Medicine, 50(5), 447-453*
- Marshallina. (2012). *Hubungan pola asuh orang tua dengan identitas diri pada remaja akhir*. [Versi Elektronik]. (Skripsi, Universitas Bina Nusantara). Diakses dari <http://thesis.binus.ac.id>.
- McCullough, C. (2009). A child's use of transitional objects in art therapy to cope with divorce. *Art Therapy, 26(1)*, 19-25.
- Monks F.J, Haditono S.R., & Knoers A.M.P. (2002). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*, edisi keempat belas. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ogdon, D. (1977). *Psychodiagnostics and personality assessment: A handbook* (2<sup>nd</sup> Ed.). Los Angeles; Western Psychological Services.
- Papalia, D.E. & Feldman, R.D. (2011). *A child's world : infancy through adolescence*. Boston : McGraw Hill.
- Priyatna, A. (2010). *Focus on children: membahas topik-topik yang wajib diketahui seputar: efek perceraian, co-parenting, step-parenting, dan orang tua tunggal*. Elex Media Komputindo.

- Puckett, J. A., Woodward, E. N., Mereish, E. H., & Pantalone, D. W. (2015). Parental rejection following sexual orientation disclosure: Impact on internalized homophobia, social support, and mental health. *LGBT health, 2*(3), 265-269.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Quirk, S. W., Wier, D., Martin, S. M., & Christian, A. (2015). The influence of parental rejection on the development of maladaptive schemas, rumination, and motivations for self-injury. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(2), 283-295.
- Richardson, C. (2015). *Expressive arts therapy for traumatized children and adolescents: A four-phase model*. New York, NY: Routledge.
- Risianti, A. (2008). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri pada remaja di SMA Pusaka Jakarta*. [Versi Elektronik]. (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma). Diakses dari <http://www.gunadarma.ac.id>.
- Roeckelein, J. E. (1998). *Dictionary of theories, laws, and concepts in psychology*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Rohner, R. P. (2005). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed.). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rosenhan, D.L. & Seligman, M.E.P. (1989). *Abnormal psychology* (2<sup>nd</sup> ed). Ontario: Penguin Books.
- Rubin, J.A. (2010). *Introduction to art therapy: sources & resources*. New York, NY: Routledge.

- Sachdeva, G., & Yasmin, R. (2016). Exploring the Link between Rejection Sensitivity, Attachment Pattern and Socio-Emotional Adjustment of Adolescents Living in Orphanage and with their Parents. *International Journal of Research in Social Sciences*, 6(6), 536-553.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence* (10<sup>th</sup> ed.). New York, NY: Mc-GrawHill.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span development* (13<sup>th</sup> ed). New York, NY: McGraw-Hill.
- Schaefer, C.E., & Cangelosi, D.M. (2016). *Essential play therapy techniques*. New York, NY: The Guilford.
- Sheppard, L. D., & Vernon, P. A. (2008). Intelligence and speed of information-processing: A review of 50 years of research. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 535-551.
- Sternberg, R. J. (1977). *Intelligence, information processing, and analogical reasoning: The componential analysis of human abilities*. Lawrence Erlbaum.
- Stewart, A.C & Brentano, C. (2006). *Divorce causes and consequences (current perspective in psychology)*. America: Yale University Press.
- Surbakti, E.B. (2008). *Sudah siapkah menikah? Panduan bagi siapa saja yang sedang dalam proses menentukan hal penting dalam hidup*. Jakarta: Gramedia.
- Teja, M. (2014). Perlindungan Terhadap Anak Terlantar di Panti Asuhan. *Info Singkat Kesejahteraan sosial*, 4(5), 9-12.
- Vandewalle, J., Moens, E., & Braet, C. (2014). Comprehending emotional eating in obese youngsters: the role of parental rejection and emotion regulation. *International Journal of Obesity*, 38(4), 525.

- Waller, D. (2014). *Group interactive art therapy: Its use in training and treatment*. New York, NY: Routledge.
- Wanat, S., Whisnant, J., Reicherter, D., Solvason, B., Juul, S., Penrose, B., & Koopman, C. (2010). Coping with the challenges of living in an Indonesian residential institution. *Health policy, 96*(1), 45-50.
- Wang, J., Yang, W., & Shen, J. (2012). The Status-Based Rejection Sensitivity from Orphans in Welfare Homes Aged 12-18: the Measurement and Developments. *Chinese Journal of Special Education, 6*, 004.
- Withrow, R.L. (2004). The use of color in art therapy. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 43* (1): Spring 2014.
- Yin, R.K. (2011). *Qualitative research from start to finish*. London: The Guilford Press.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Nesdale, D. (2013). Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *Journal of Personality, 81*(1), 29-38.

## Lampiran 1 – Alat Ukur *Parental Acceptance-Rejection Questionnaire*

Nama : \_\_\_\_\_  
Usia : \_\_\_\_\_  
Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_  
Tanggal pemeriksaan : \_\_\_\_\_  
Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

---

### *Parental Acceptance-Rejection Questionnaire*

Di bawah ini terdapat 58 butir pernyataan, yang terdiri dari 29 butir pernyataan mengenai ibu dan 29 butir pernyataan mengenai ayah. Anda diminta untuk memberikan jawaban yang paling **menggambarkan hubungan anda dengan orang tua anda**. Masing-masing pernyataan tersebut harus anda jawab dengan **sejujur-jujurnya**. Kerahasiaan data dari jawaban anda akan dijaga dan **tidak akan disebar luaskan**.

- 1: Hampir Tidak Pernah Benar
- 2: Kadang-kadang
- 3: Sering
- 4: Hampir Selalu Benar

#### **Ibu**

No	Keterangan	Pilihan Jawaban			
1	Ibu saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	1	2	3	4
2	Ibu saya memberikan perhatian kepada saya	1	2	3	4
3	Ibu saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	1	2	3	4
4	Ibu saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	1	2	3	4
5	Ibu saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	1	2	3	4
6	Saya adalah gangguan untuk ibu saya.	1	2	3	4
7	Ibu saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	1	2	3	4
8	Ibu saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	1	2	3	4

9	Ibu saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	1	2	3	4
10	Ibu saya membenci saya.	1	2	3	4
11	Ibu saya sangat tertarik dengan urusan saya.	1	2	3	4
12	Ibu saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	1	2	3	4
13	Ibu saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	1	2	3	4
14	Ibu saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	1	2	3	4
15	Ibu saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	1	2	3	4
16	Ibu saya sangat memperhatikan saya.	1	2	3	4
17	Ibu saya menyakiti perasaan saya.	1	2	3	4
18	Ibu saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	1	2	3	4
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ibu saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	1	2	3	4
20	Ibu saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	1	2	3	4
21	Ibu saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	1	2	3	4
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ibu saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	1	2	3	4
23	Ibu saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	1	2	3	4
24	Ibu saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	1	2	3	4
25	Ibu saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	1	2	3	4
26	Ibu saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	1	2	3	4
27	Ibu saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	1	2	3	4
28	Ibu saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggagunya.	1	2	3	4
29	Ibu saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	1	2	3	4

## Ayah

No	Keterangan	Pilihan Jawaban			
		1	2	3	4
1	Ayah saya mengatakan hal-hal baik tentang saya	1	2	3	4
2	Ayah saya memberikan perhatian kepada saya	1	2	3	4
3	Ayah saya memandang bahwa saya tahu persis apa yang mungkin atau tidak mungkin saya lakukan.	1	2	3	4
4	Ayah saya membuat saya mudah untuk menceritakan/terbuka kepadanya.	1	2	3	4
5	Ayah saya memukul saya, bahkan ketika saya tidak layak untuk mendapatkannya.	1	2	3	4
6	Saya adalah gangguan untuk ayah saya.	1	2	3	4
7	Ayah saya selalu mengatakan pada saya bagaimana seharusnya saya bersikap.	1	2	3	4
8	Ayah saya menghukum saya dengan berat/keras ketika dia marah.	1	2	3	4
9	Ayah saya terlalu sibuk untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan saya.	1	2	3	4
10	Ayah saya membenci saya.	1	2	3	4
11	Ayah saya sangat tertarik dengan urusan saya.	1	2	3	4
12	Ayah saya mengatakan hal-hal yang tidak baik kepada saya.	1	2	3	4
13	Ayah saya memberikan perhatian kepada saya ketika saya meminta bantuan.	1	2	3	4
14	Ayah saya memaksa saya untuk melakukan persis seperti yang dikatakannya.	1	2	3	4
15	Ayah saya membuat saya merasa diinginkan dan dibutuhkan.	1	2	3	4
16	Ayah saya sangat memperhatikan saya.	1	2	3	4
17	Ayah saya menyakiti perasaan saya.	1	2	3	4
18	Ayah saya melupakan hal-hal penting yang menurut saya seharusnya dia ingat.	1	2	3	4
19	Ketika saya berbuat kesalahan, ayah saya membuat saya merasa bahwa dia tidak mencintai saya lagi.	1	2	3	4
20	Ayah saya membiarkan saya melakukan apa pun yang saya inginkan.	1	2	3	4
21	Ayah saya membuat saya merasa apa yang saya lakukan itu penting.	1	2	3	4
22	Ketika saya melakukan sesuatu yang salah, ayah saya menakut-nakuti atau mengancam saya.	1	2	3	4



23	Ayah saya peduli dengan apa yang saya pikirkan dan mendorong saya untuk membicarakan/mengungkapkannya.	1	2	3	4
24	Ayah saya merasa anak-anak lain lebih baik dari saya, apa pun yang saya lakukan.	1	2	3	4
25	Ayah saya memberitahu saya bahwa saya tidak diinginkan.	1	2	3	4
26	Ayah saya ingin mengendalikan/mengatur apa pun yang saya lakukan.	1	2	3	4
27	Ayah saya membuat saya mengetahui bahwa dia mencintai saya.	1	2	3	4
28	Ayah saya tidak memperhatikan saya, selama saya tidak melakukan apa pun untuk menggagalnya.	1	2	3	4
29	Ayah saya memperlakukan saya dengan lembut dan ramah.	1	2	3	4

**Lampiran 2 – Alat Ukur *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire - Repression & Denial***

Nama : \_\_\_\_\_  
 Usia : \_\_\_\_\_  
 Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_  
 Tanggal pemeriksaan : \_\_\_\_\_  
 Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

*Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire - Repression & Denial*

Di bawah ini terdapat 13 butir pernyataan. Anda diminta untuk memberikan jawaban yang paling **menggambarkan diri** anda. Masing-masing pernyataan tersebut harus anda jawab dengan **sejujur-jujurnya**. Kerahasiaan data dari jawaban anda akan dijaga dan **tidak akan disebar luaskan**

STS: Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KTS: Kadang/sedikit Tidak Setuju

SS: Sangat Setuju

S : Setuju

KS: Kadang/sedikit Setuju

No	Keterangan	Pilihan					
1	Saya terkadang mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
2	Terkadang, orang memberitahu saya bahwa saya sedang dalam penyangkalan.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
3	Saya dapat “mematikan” emosi/perasaan saya ketika saya tidak ingin merasakannya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
4	Saya tidak menyadari saya cemas sampai orang lain memberitahu saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
5	Saya dapat mengenali emosi saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya tidak mengakui permasalahan saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
7	Orang lain memberitahu saya bahwa saya menekan perasaan saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS

8	Sulit bagi saya untuk mengetahui apa yang sedang saya rasakan.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
9	Saya dapat mematikan perasaan saya ketika perasaan itu terlalu kuat.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
10	Beberapa orang memberitahu saya bahwa saya suka menghindari situasi tertentu.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
11	Butuh waktu beberapa saat bagi saya untuk menyadari ketika saya sedang merasa tidak menyenangkan.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
12	Saya merasa terputus dari perasaan saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS
13	Orang-orang memberitahu saya bahwa saya tidak sadar dengan permasalahan saya.	STS	TS	KTS	KS	S	SS

## Lampiran 3 – Panduan Wawancara

### Autoanamnesa

<p><b>Diri Sendiri</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siapakah nama lengkapmu?</li> <li>- Berapakah usiamu?</li> <li>- Apa saja kegiatan sehari-hari yang kamu lakukan?</li> <li>- Kegiatan apa saja yang kamu sukai?</li> <li>- Kegiatan apa saja yang tidak kamu sukai?</li> <li>- Tolong ceritakan mengenai dirimu.</li> <li>- Apa saja kelebihanmu?</li> <li>- Apa saja kelemahanmu?</li> <li>- Apa cita-citamu?</li> <li>- Apa hobimu?</li> <li>- Siapa tokoh idolamu?</li> <li>- Bagaimana hubungan kamu dengan orang-orang di sekitarmu?</li> <li>- Siapa orang yang paling dekat dengan kamu? Tolong gambarkan kedekatan kamu dengan orang tersebut.</li> <li>- Apa harapanmu untuk masa depanmu?</li> <li>- Apa saja yang menjadi kekhawatiranmu?</li> <li>- Tolong ceritakan kejadian paling menyenangkan dalam hidupmu.</li> <li>- Tolong ceritakan kejadian paling menyedihkan dalam hidupmu.</li> </ul>
<p><b>Panti Asuhan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sudah berapa lama kamu berada di panti?</li> <li>- Bagaimana awal mula kamu bisa tinggal di panti ini?</li> <li>- Tolong ceritakan mengenai panti di mana kamu tinggal</li> <li>- Apa saja hal-hal yang menjadi rutinitas di panti ini</li> <li>- Apa kamu memiliki tugas tertentu di panti? Jika ya, tolong ceritakan</li> <li>- Bagaimana perasaanmu selama tinggal di panti?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan teman-temanmu di panti?</li> <li>- Apakah kamu memiliki sahabat atau teman dekat di panti? Jika ya, siapa? dan mengapa kalian bisa akrab?</li> <li>- Aktivitas apa saja yang sering kamu lakukan bersama sahabatmu dan teman-temanmu?</li> <li>- Apakah sahabatmu itu dapat kamu jadikan teman berbagi perasaan?</li> <li>- Dukungan paling berarti apa yang pernah diberikan sahabatmu kepadamu?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan pengasuh di panti?</li> <li>- Siapa pengasuh yang paling akrab denganmu?</li> <li>- Mengapa kamu akrab dengannya?</li> <li>- Seakrab apa hubungan kalian?</li> <li>- Apa aktivitas bersama yang sering kamu lakukan dengan pengasuh yang paling akrab denganmu?</li> <li>- Apakah pengasuh tersebut dapat menggantikan figur orang tuamu?</li> <li>- Apakah kamu dapat berbagi perasaan dengan pengasuh tersebut?</li> <li>- Dukungan paling berarti apa yang pernah diberikan pengasuh kepadamu?</li> </ul>
<p><b>Keluarga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolong ceritakan mengenai keluarga mu.</li> </ul> <p>Ibu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapan terakhir kali kamu bertemu dengan ibumu?</li> <li>- Tolong deskripsikan secara sifat, menurutmu ibumu orang yang seperti apa?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan ibumu sebelum perceraian?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seberapa sering kamu menceritakan tentang keseharian dan masalah pribadimu pada ibumu sebelum perceraian?</li> <li>- Apakah dulu ibu kamu dapat dijadikan teman berbagi dan dapat memahami masalah-masalah yang kamu alami?</li> <li>- Saat sebelum terjadi perceraian, seberapa berartinya ibu kamu bagimu?</li> <li>- Apa hal paling menyenangkan yang pernah kamu alami bersama dengan ibumu?</li> <li>- Apa hal paling menyedihkan yang pernah kamu alami bersama dengan ibumu?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan ibumu setelah perceraian?</li> <li>- Apa hal yang dapat kamu kenang terkait dengan ibumu?</li> <li>- Bagaimana pandanganmu terhadap ibumu saat ini?</li> <li>- Apakah ibumu pernah mengunjungimu selama kamu di panti?</li> </ul> <p style="text-align: center;">Ayah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapan terakhir kali kamu bertemu dengan ayahmu?</li> <li>- Tolong deskripsikan secara sifat, menurutmu ayahmu orang yang seperti apa?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan ayahmu sebelum perceraian?</li> <li>- Seberapa sering kamu menceritakan tentang keseharian dan masalah pribadi kamu pada ayah kamu sebelum perceraian?</li> <li>- Apakah dulu ayah kamu dapat dijadikan teman berbagi dan dapat memahami masalah-masalah yang kamu alami?</li> <li>- aSaat sebelum terjadi perceraian, seberapa berartinya ayah kamu bagi kamu?</li> <li>- Apa hal paling menyenangkan yang pernah kamu alami bersama dengan ayahmu?</li> <li>- Apa hal paling menyedihkan yang pernah kamu alami bersama dengan ayahmu?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan ayahmu setelah perceraian?</li> <li>- Apa hal yang dapat kamu kenang terkait dengan ayahmu?</li> <li>- Bagaimana pandanganmu terhadap ayamu saat ini?</li> <li>- Apakah ayahmu pernah mengunjungimu selama kamu di panti?</li> </ul> <p style="text-align: center;">Saudara</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah kamu memiliki saudara kandung?</li> <li>- Saat ini saudara kandungmu berada di mana?</li> <li>- Seberapa dekat hubunganmu dengannya saat ini?</li> <li>- Seberapa sering kalian bertemu?</li> <li>- Apakah kamu memiliki saudara tiri?</li> <li>- Seberapa dekat hubunganmu dengannya saat ini?</li> </ul>
<b>Perceraian</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa perasaan kamu saat orang tua kamu bercerai?</li> <li>- Perasaan apa yang kamu rasakan terhadap ibu dan ayah kamu ketika kedua orang tua kamu memutuskan untuk bercerai?</li> <li>- Apakah kamu mengetahui alasan mengapa mereka bercerai? Jika ya, Apakah kamu dapat menerima alasan itu?</li> <li>- Bagaimana perasaan kamu saat kamu dititipkan di panti?</li> <li>- Apakah kamu mengetahui alasan kamu dititipkan di panti?</li> <li>- Apakah kamu dapat menerima alasan orang tuamu menitipkanmu di panti?</li> <li>- Setelah orang tua kamu bercerai, apakah ada perubahan pandangan dari orang lain terhadap kamu?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa dampak positif dan negatif yang kamu rasakan setelah terjadi perceraian?</li> <li>- Apakah ada perubahan yang terjadi pada diri kamu setelah orang tua kamu bercerai?</li> </ul>
<b>Sekolah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di mana kamu bersekolah?</li> <li>- Apa hal yang paling kamu senangi ketika bersekolah? Mengapa?</li> <li>- Apa hal yang paling tidak kamu senang ketika bersekolah? Mengapa?</li> <li>- Siapa orang yang paling dekat denganmu di sekolah?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan orang tersebut?</li> <li>- Apakah kamu dapat menceritakan masalah pribadimu kepada orang tersebut?</li> <li>- Apakah ada pandangan negatif yang diberikan teman-teman di sekolahmu terhadap dirimu?</li> <li>- Apakah ada guru yang dekat denganmu?</li> <li>- Bagaimana hubunganmu dengan guru tersebut?</li> <li>- Apakah kamu dapat menceritakan masalah pribadimu kepada guru tersebut?</li> </ul>
<b>Katarsis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah kamu pernah menceritakan masalah pribadimu kepada orang lain?</li> <li>- Jika ya, kepada siapa?</li> <li>- Jika tidak, mengapa?</li> <li>- Hal-hal pribadi terkait apa saja yang pernah kamu bagikan kepada orang lain?</li> <li>- Apakah kamu dapat mengenali perasaan yang sedang kamu rasakan?</li> <li>- Apakah kamu pernah menyembunyikan perasaanmu di hadapan orang lain?</li> <li>- Jika ya, seberapa sering kamu menyembunyikan perasaan tersebut?</li> <li>- Mengapa kamu menyembunyikan perasaanmu?</li> <li>- Apakah kamu sering mengalami kesulitan untuk memahami perasaan yang sedang kamu rasakan?</li> <li>- Apa yang kamu lakukan untuk mengenali perasaanmu?</li> <li>- Apakah kamu pernah menumpahkan perasaanmu?</li> <li>- Tolong ceritakan bagaimana kamu biasanya menumpahkan perasaanmu?</li> <li>- Apa yang kamu rasakan setelah menumpahkan perasaan itu?</li> </ul>

### Alloanamnesa

<b>Terkait Diri Partisipan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sudah berapa lama partisipan tinggal di panti?</li> <li>- Tolong ceritakan awal mula partisipan masuk panti</li> <li>- Apa alasan partisipan dititipkan di panti?</li> <li>- Siapa yang menitipkan partisipan di panti?</li> <li>- Apakah partisipan pernah dikunjungi setelah dititipkan di panti? Jika pernah, siapa yang mengunjunginya?</li> <li>- Seberapa sering partisipan dikunjungi selama berada di panti?</li> <li>- Apa kegiatan sehari-hari yang partisipan lakukan?</li> <li>- Kegiatan apa saja yang disukai partisipan?</li> <li>- Kegiatan apa saja yang tidak disukai partisipan?</li> <li>- Apakah partisipan memiliki tugas-tugas tertentu selama di panti?</li> <li>- Apa kelebihan partisipan?</li> <li>- Apa kelemahan partisipan?</li> <li>- Bagaimana hubungannya dengan para pengasuh?</li> </ul>
--------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siapa pengasuh yang paling dekat dengan partisipan?</li> <li>- Apakah partisipan pernah menceritakan hal-hal pribadinya kepada pengasuh?</li> <li>- Bagaimana hubungan partisipan dengan teman-temannya?</li> <li>- Apakah partisipan pernah bertengkar dengan temannya?</li> <li>- Jika pernah, apa penyebabnya?</li> <li>- Bagaimana cara partisipan menyelesaikan perselisihannya?</li> <li>- Siapa teman yang paling dekat dengan partisipan?</li> <li>- Biasanya hal apa saja yang partisipan lakukan dengan teman dekatnya itu?</li> <li>- Bagaimana cara partisipan menyelesaikan masalah yang dialaminya?</li> <li>- Apakah partisipan pernah meluapkan perasaannya secara berlebihan?</li> <li>- Jika pernah, seperti apa? Dan kejadian pemicu apa yang membuat partisipan meluapkan perasaannya?</li> </ul>
<b>Keluarga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah partisipan masih memiliki keluarga?</li> <li>- Bagaimana hubungan partisipan dengan keluarga?</li> <li>- Dimana keluarganya?</li> <li>- Apakah partisipan masih berhubungan dengan keluarganya?</li> <li>- Apakah partisipan pulang ke rumahnya ketika liburan?</li> <li>- Apakah partisipan pernah menceritakan mengenai keluarganya?</li> <li>- Adakah anggota keluarga partisipan yang tinggal di panti ini? Jika ada, siapa?</li> </ul>
<b>Sekolah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di mana sekolah partisipan?</li> <li>- Partisipan berada di kelas berapa?</li> <li>- Bagaimana prestasi akademik partisipan?</li> <li>- Apakah partisipan pernah tinggal kelas? Jika ya, apa penyebabnya?</li> <li>- Apakah partisipan pernah bercerita mengenai kegiatannya di sekolah?</li> <li>- Siapa teman dekat partisipan ketika di sekolah?</li> <li>- Apakah partisipan pernah bercerita mengenai teman dekatnya di sekolah?</li> <li>- Apakah partisipan pernah bercerita mengenai masalahnya di sekolah?</li> </ul>
<b>Lingkungan Panti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berapa jumlah anak asuh di panti ini?</li> <li>- Apa saja kriteria anak yang tinggal di panti ini?</li> <li>- Apa permasalahan umum yang dialami anak-anak di panti ini?</li> <li>- Tolong ceritakan mengenai kegiatan sehari-hari di panti.</li> <li>- Tolong ceritakan mengenai latar belakang pengasuh di panti ini.</li> </ul>

**Lampiran 9 - Hasil Pengolahan Data *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS)**

**Notes**

<b>Output Created</b>	05-JUN-2018 19:19:53	
<b>Comments</b>		
<b>Input</b>	Active Dataset	Data Set2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
<b>Missing Value Handling</b>	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
<b>Syntax</b>	NPAR TESTS /WILCOXON=pre WITH post (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.	
<b>Resources</b>	Processor Time	00:00:00.01
	Elapsed Time	00:00:00.00
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	449389

a. Based on availability of workspace memory.

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test - pre-test	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. post-test < pre-test

b. post-test > pre-test

c. post-test = pre-test



**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post-test - pre-test
<b>Z</b>	-2.032 <sup>b</sup>
<b>Asymp. Sig. (2- tailed)</b>	.042

**a. Wilcoxon Signed Ranks Test**

**b. Based on positive ranks.**