

## **Peranan *Art Therapy* Dalam Meregulasi Emosi Marah Pada Isteri Korban Perselingkuhan**

**Adeline Wulandari  
Monty Satiadarma  
Universitas Tarumanagara**

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk melihat bagaimana peranan *art therapy* dalam meregulasi emosi marah pada isteri yang menjadi korban perselingkuhan dari suaminya. Peristiwa perselingkuhan memunculkan sejumlah dampak emosi negatif, salah satunya adalah marah. Marah merupakan reaksi emosional yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi, seperti ancaman, agresi, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, dan frustrasi. Perasaan marah muncul saat orang lain mengganggu rencana yang telah direncanakan, menghancurkan tujuan, ditolak oleh orang lain, dikhianati, atau membuat individu merasa tidak berharga. Korban perselingkuhan marah akibat tindakan pasangan pelaku perselingkuhan karena merasa dirinya disakiti, dikhianati, ditinggal, bahkan dicampakkan. Subyek terdiri dari dua orang, memiliki karakteristik partisipan yang sama, yaitu wanita dewasa madya dan memiliki suami yang berselingkuh. Untuk meregulasi emosi marah, subyek diberikan intervensi berupa *art therapy*. Intervensi ini memungkiin individu untuk mengekspresikan emosi terdalamnya, memvisualisasikan masalah secara obyektif, melakukan eksplorasi diri, membuka benteng pertahanan, dan pengembangan diri. Rasa marah diukur sebelum dan sesudah dengan menggunakan CAS (*Clinical Anger Scale*) dari Snell, Gum, Shuck, Mosley, dan Hite dan tes grafis. Hasil karya sendiri juga menjadi jurnal kualitatif sendiri untuk melihat kemajuan terapi. Berdasarkan hasil akhir dan analisa dari karya seni, didapatkan fakta bahwa *art therapy* dapat berperan untuk meregulasi emosi marah pada isteri yang menjadi korban perselingkuhan.

Kata Kunci: emosi marah, ekspresi emosi, perselingkuhan, *art therapy*

## **KATA PENGANTAR**

Kemampuan penulis menyelesaikan tesis dari awal hingga akhir tentunya tidak akan berhasil tanpa campur tangan Tuhan yang senantiasa hadir dalam berbagai hal. Penulis mengucapkan puji syukur sebesar-besarnya kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat, karunia, dan anugerah-Nya yang telah memberikan penulis kemampuan untuk menyelesaikan tesis ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga tercinta, Ray Juliandy (papa), Tarina Liman (mama), Reza Adrian (adik) dan Dimas (adik). Dengan dukungan dan peringatan dari mereka, tesis ini akhirnya dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini juga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan tesis ini, terutama kepada dosen pembimbing dan teman-teman yang telah banyak memberikan masukan, perhatian, nasehat, dan untuk pertolongan yang penulis dapatkan ketika mengalami hambatan dalam mengerjakan tesis ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi. selaku sebagai pembimbing yang telah dengan sabar dan bijaksana membimbing penulis menyelesaikan tesis ini. Masukan, nasehat, dorongan atau motivasi, kesediaan waktu dan sebagainya yang telah banyak diberikan telah memampukan penulis berhasil menyelesaikan tesis ini.

Terima kasih kepada Ibu Cornelia Tyas dan Bapak Juhardi selaku staf perpustakaan yang telah banyak membantu penulis dan memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis. Semangat dan keramahtamahan yang terus diberikan

telah memampukan penulis untuk giat menyelesaikan tesis. Terima kasih pula kepada Bapak Hadi atas dukungan dan bantuannya dalam pengurusan administrasi di sekretariat Magister. Tidak lupa penulis berterimakasih kepada teman-teman yang selalu mengingatkan penulis untuk tetap semangat dalam mengerjakan tesis ini, yakni Yulia Lolita, Riblita Damayanti, Andru, Toni Gowo Kumarlah, Ivany Liera, Elisye Natavina, Cindy Wuwungan, Frederick Gunawan, dan Sheilla Dewi Wardhani.

Terima kasih juga penulis ucapkan kepada partisipan penelitian yang telah bersedia berbagi informasi dan dengan sabar menerima kekurangan penulis selama pembinaan *rapport*, proses wawancara dan sesi intervensi. Tesis ini pun tidak akan terselesaikan tanpa adanya kesediaan dan dukungan dari partisipan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan, sehingga saran dan kritik akan penulis terima dengan sebaik-baiknya. Akhir kata, penulis berharap tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak. Penulis bertanggung jawab atas keseluruhan isi tesis ini.

Jakarta, Januari 2015

Penulis

Adeline Wulandari

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
1.4.3 Rancangan Intervensi .....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1 Perselingkuhan .....	10
2.1.1 Pengertian Perselingkuhan .....	10
2.1.2 Penyebab Perselingkuhan .....	10
2.1.3 Jenis-jenis Perselingkuhan .....	11
2.1.4 Dampak Perselingkuhan .....	13
2.2 Emosi .....	14
2.3 Emosi Marah .....	15
2.2.1 Pengertian dan Sumber Emosi Marah .....	15
2.2.2 Dampak Emosi Marah .....	16
2.2.3 Ekspresi Emosi Marah .....	16
2.4 Regulasi Emosi .....	17

2.5 <i>Art Therapy</i> .....	18
2.5.1 Pengertian dan Manfaat <i>Art Therapy</i> .....	18
2.5.2 Kelebihan <i>Art Therapy</i> .....	20
2.5.3 Media Yang Dapat Digunakan Dalam <i>Art Therapy</i> .....	21
2.5.4 Prosedur <i>Art Therapy</i> .....	24
2.5.5 Teknik <i>Art Therapy</i> .....	24
2.6 Dewasa Madya .....	26
2.6.1 Pengertian .....	26
2.6.2 Perkembangan Fisik Perempuan Dewasa Madya.....	27
2.6.3 Perkembangan Psikososial Perempuan Dewasa Madya.....	28
2.7 Kerangka Berpikir .....	30

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Subyek Penelitian .....	32
3.2 Desain Penelitian .....	32
3.3 Lokasi dan Instrumen Penelitian .....	33
3.3.1 Lokasi Penelitian .....	33
3.3.2 Instrumen Penelitian .....	33
3.4 Prosedur Penelitian .....	35
3.4.1 Prosedur Pencarian Data .....	35
3.4.2 Prosedur Pengolahan Data .....	36
3.5 Rancangan Intervensi .....	36

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Gambaran Fisik Subyek Penelitian .....	39
4.1.1 Observasi Fisik Subyek R .....	39
4.1.2 Observasi Fisik Subyek B .....	39
4.2 Observasi Perilaku .....	40
4.2.1 Observasi Perilaku Subyek R .....	40
4.2.2 Observasi Perilaku Subyek B .....	40

4.3 Gambaran Latar Belakang Masalah .....	41
4.3.1 Subyek R .....	41
4.3.2 Subyek B .....	43
4.4 Gambaran Kepribadian .....	45
4.4.1 Subyek R .....	45
4.4.2 Subyek B .....	45
4.5 Hasil Tes CAS .....	46
4.5.1 Hasil CAS Subyek R .....	46
4.5.2 Hasil CAS Subyek B .....	46
4.6 Pelaksanaan Intervensi .....	46
4.6.1 Subyek R .....	46
Sesi Satu .....	47
Sesi Dua .....	48
Sesi Tiga .....	49
Sesi Empat .....	50
Sesi Lima .....	51
Sesi Enam .....	52
Sesi Tujuh .....	53
Sesi Delapan .....	54
Sesi Sembilan .....	55
Sesi Sepuluh .....	56
Sesi Sebelas .....	57
Sesi Duabelas .....	58
4.6.2 Subyek B .....	59
Sesi Satu .....	59
Sesi Dua .....	60
Sesi Tiga .....	61
Sesi Empat .....	62
Sesi Lima .....	63
Sesi Enam .....	64
Sesi Tujuh .....	65

Sesi Delapan .....	66
Sesi Sembilan .....	67
Sesi Sepuluh .....	68
Sesi Sebelas .....	69
Sesi Duabelas .....	70
4.7 Evaluasi Hasil Intervensi .....	71

## **BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Diskusi .....	74
5.3 Saran .....	76
5.3.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya .....	76
5.3.2 Saran untuk Partisipan Penelitian .....	76
5.3.3 Saran untuk Keluarga dan Teman .....	77

### *Abstract*

Daftar Pustaka .....	P-1
Lampiran .....	L-1

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 .....	46
Gambar 2 .....	48
Gambar 3 .....	49
Gambar 4 .....	50
Gambar 5 .....	51
Gambar 6 .....	52
Gambar 7 .....	53
Gambar 8 .....	54
Gambar 9 .....	55
Gambar 10 .....	56
Gambar 11 .....	57
Gambar 12 .....	58
Gambar 13 .....	59
Gambar 14 .....	60
Gambar 15 .....	61
Gambar 16 .....	62
Gambar 17 .....	63
Gambar 18 .....	64
Gambar 19 .....	65
Gambar 20 .....	66
Gambar 21 .....	67
Gambar 22 .....	68
Gambar 23 .....	69
Gambar 24 .....	70



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i> .....	L-1
Lampiran 2 Pedoman Wawancara .....	L-2
Lampiran 3 <i>Clinical Anger Scale</i> .....	L-5
Lampiran 4 Rancangan Intervensi .....	L-11
Lampiran 5 Jadwal Pertemuan Subyek .....	L-15
Lampiran 6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Subyek R .....	L-19
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Subyek B .....	L-20
Lampiran 8 Hasil Gambar Subyek .....	L-21