

MELUKIS SEBAGAI MEDIA PEMBENTUKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA

Oleh: Nunuk Nur Shokhiyah*

ABSTRAK

Kegiatan positif sangat dibutuhkan bagi remaja untuk menyalurkan gejala emosinya yang besar. Salah satu kegiatan yang bisa dijadikan pilihan adalah kegiatan melukis. Beberapa remaja merasa lebih mudah untuk menyatakan apa yang ada dalam diri mereka melalui coretan, diantaranya adalah melalui kegiatan melukis. Melukis adalah suatu kegiatan positif sebagai alternatif kegiatan bagi remaja untuk memberikan kebebasan kepadanya dalam mengekspresikan seluruh emosinya. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi remaja untuk melatih tanggung jawab dan kemandirian, sehingga pada gilirannya remaja mampu mengenal dirinya dan lingkungannya, dengan kata lain melukis dapat menumbuhkan kecerdasan emosi pada remaja. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenal emosinya dan emosi orang lain serta mempunyai kemampuan untuk menyalurkan emosinya secara tepat, mampu memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, menunda kepuasan dan mampu mengatur suasana hati. Melukis bisa diartikan ekspresi suatu ungkapan sebagai pernyataan suatu maksud perasaan atau pikiran ditujukan atau dikomunikasikan kepada orang lain. Perasaan yang bisa dikomunikasikan dengan baik maka akan menjadikan remaja menjadi lebih bisa mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi dengan lingkungan dengan cara yang baik.

Kata kunci : Kecerdasan Emotional, Melukis

ABSTRACT

Positive activities is necessary for teenagers to channel emotions, great . One of the activities that can be selected is a credible form of painting . Some teens find it easier to express what is in themselves through graffiti , through activities such as painting . Painting is a positive activity for youth as an alternative activity to give him the freedom to express all emotions . This activity is very useful for young people to exercise responsibility and independence , which in turn is able to recognize her youth and the environment , in other words painting can foster emotional intelligence in adolescents .

Emotional intelligence is the ability of individuals to recognize their emotions and the emotions of others and have the ability to channel his emotions appropriately , able to motivate yourself , resilience in the face of failure , delay gratification and able to set the mood . Painting could be interpreted as an expression of an expression of a statement of intent aimed feelings or thoughts or communicated to others . Feelings can be communicated properly it will make teens become more in control of himself and the environment dengann able berinteraksi good way.

Keywords: Emotional intelligence, Painting

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal dengan masa stress yaitu terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti yang disebutkan oleh Fatimah, (2006) yaitu pengaruh lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka seringkali remaja meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, misalnya tawuran. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada pada remaja, sehingga sangat dibutuhkan kegiatan-kegiatan yang positif agar remaja mampu menyalurkan gejolak emosinya secara lebih terarah.

Gejolak emosi yang disalurkan dengan baik akan menjadikan remaja lebih bisa mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi terhadap lingkungannya dengan baik. Remaja yang tidak mampu berinteraksi dengan lingkungannya

dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga kecerdasan emosional sangat dibutuhkan dalam upaya untuk memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungannya, mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat berjalan dengan baik. Sebaliknya remaja yang tidak memiliki kecerdasan emosi maka akan sulit mengelola emosinya secara baik dalam berinteraksi dengan lingkungannya, tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan, tidak mampu bersikap terbuka dalam menerima perbedaan pendapat, dan untuk sulit berkembang.

Kegiatan-kegiatan yang positif sangat dibutuhkan bagi remaja untuk menyalurkan gejolak emosinya yang besar. Salah satu kegiatan yang bisa dijadikan pilihan adalah melukis. Beberapa remaja merasa lebih mudah untuk menyatakannya apa yang ada dalam diri mereka melalui medium yang berbeda-beda seperti, potlot, kapur, gambar atau cat.

Bagi mereka, kesempatan ini juga digunakan untuk mengungkapkan berbagai gejala emosi yang ada pada dirinya. Gejala emosi yang disalurkan dengan baik dapat membantu remaja untuk mengontrol emosinya, sehingga emosinya menjadi sehat dan stabil pada gilirannya remaja dapat mengembangkan kehidupan sosialnya secara sehat.

PEMBAHASAN

A. Emosi

Emosi seseorang menurut Mappiare (1982) mengatakan bahwa emosi sudah ada dan berkembang semenjak ia bergaul dengan lingkungan. Timbulnya emosi merupakan produk pengamatan dari pengalaman individu secara unik dengan benda-benda fisik lingkungannya, dan orang lain dalam keluarga, serta pergaulan sosial yang lebih luas. Sebagai produk dari lingkungan yang juga berkembang, maka emosi juga turut berkembang.

Menurut Crow & Crow (dalam Fatimah, 2006) mengatakan pengertian emosi adalah "*An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner ad-*

justment and mental and physiological stirredup states in the individual, and that shows it self in his event behavior". Jadi emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik.

Perasaan yang terlalu disertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari disebut dengan warna afektif. Warna afektif ini kadang kuat, kadang lemah dan kadang tidak jelas. Apabila warna afektif tersebut kuat perasaan seperti itu dinamakan emosi (Sarlito dalam Fatimah, 2006). Contoh emosi yang lain seperti gembira, cinta, marah, takur, cemas, malu, kecewa, benci. Menurut Daniel Goleman (1997) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.



Gambar 01

Sumber: <http://agus34drajat.wordpress.com/perpustakaanadigital/kumpulan-materi-motivasipelatihan-diri>

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan dorongan perilaku. Pada saat emosi, sering terjadi perubahan-perubahan pada fisik seseorang seperti yang disebutkan Fatimah, (2006) seperti: reaksi, elektrik pada kulit meningkat bila terpesona, peredaran darah bertambah cepat bila marah, denyut jantung bertambah cepat bila terkejut, bernafas panjang kalau kecewa, pupil mata membesar saat marah, air liur mengering bila takut

atau tegang, bulu roma berdiri saat takut, pencernaan menjadi sakit atau mencret-mencret kalau tegang.

Beberapa macam emosi yang dikemukakan oleh Daniel Goleman (1997) adalah sebagai berikut:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
2. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengkasih diri, putus asa
3. Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri.
4. Kenikmatan: bahagia, gembira,

- riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga.
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
 6. Terkejut: terkesiap, terkejut.
 7. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
 8. Malu: malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalkan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai

keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 1997).

B. Emosi Pada Remaja

Masa remaja (usia 12 sampai 21 tahun) terdapat beberapa fase (Monks dalam Fatimah 2006: 113), yaitu fase remaja awal (usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun), remaja pertengahan (usia 18 tahun samapai dengan 21 tahun).

Masa remaja banyak dipenuhi berbagai keinginan untuk mendapatkan sesuatu, banyak sedikit keinginan seseorang itu mendasari pengalaman emosionalnya.

Keinginan yang dapat dipenuhi dengan baik maka menjadikan perkembangan emosinya menjadi sehat dan stabil, hingga remaja dapat mengembangkan kehidupan sosialnya secara sehat. Sebaliknya bila karena berbagai hal, keinginan-keinginannya banyak yang tidak terpenuhi dikarenakan ketidakmampuan untuk memenuhinya mengakibatkan terhambatnya perkembangan emosinya.

Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Jenis emosi yang secara normal yang sering dialami remaja seperti yang dikatakan Mappiare (1982) adalah kasih sa-

yang, gembira, amarah, takut dan cemas, cinta, cemburu, kecewa, sedih, malu, iri hati, sedih, serta ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Sebagian remaja dalam bertingkah laku sangat dikuasai oleh emosinya.

Kondisi emosional pada remaja seperti yang disebutkan oleh (Fatimah, 2006) dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Cinta//kasih sayang

Para remaja yang membe-rontak secara terang-terangan, nakal, radikal, dan menunjukkan sikap permusuhan umumnya disebabkan oleh kurangnya rasa cinta dan kasih sayang dari orang dewasa. Oleh karena itu, orang tua dan guru perlu memberikan perhatian serta kasih sayang kepada mereka.

2. Perasaan gembira

Remaja akan mengalami kegembiraan jika ia diterima sebagai seorang sahabat atau bila cintanya diterima oleh yang dicintai. Perasaan gembira inilah yang mendorong mereka menjadi giat dan bersemangat.

3. Kemarahan dan permusuhan

Marah penting dalam kehidupan karena dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri. Banyaknya hambatan menyebabkan kehilangan kendali terhadap rasa marah, berpengaruh terhadap kehidupan emosional remaja. Rasa marah ini akan terus berlanjut jika keinginan, harapan, minat, dan rencananya tidak terpenuhi.

4. Ketakutan dan kecemburuan

Banyak ketakutan yang muncul pada remaja karena ada kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri.

Sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor belajar (Hurlock dalam Fatimah 2006: 109). Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi remaja.

C. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional bukanlah lawan dari kecerdasan intelektual, namun keduanya berinteraksi secara dinamis.



Gambar 02

Sumber: Sumber: <http://www.duniapsikologi.com/emosi/>

Kecerdasan emosional mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dimana seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional diakui lebih sukses dari pada orang yang tidak cerdas secara emosional. Kecerdasan emosional juga penting dalam berkomunikasi dengan masyarakat.

Goleman (dalam Fatimah: 114) mengatakan bahwa seseorang yang dapat menyesuaikan suasana hati orang lain dan dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang

baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, menandakan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa.

Dengan kecerdasan emosional tersebut, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Menurut Goleman (1997), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Sementara Cooper dan Sawaf (dalam Fatimah 2006: 115) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosi menuntut penilikan perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Goleman(1997), seseorang yang hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit

mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Ditambah lagi bila taraf kecerdasan emosionalnya rendah, maka orang tersebut sering mengalami konflik terhadap orang lain. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

Howes dan Herald, 1999 (dalam Fatimah,2006: 115) mengatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri

sendiri dan orang lain. Menurut Harmoko (2005) Kecerdasan emosi dapat diartikan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain. Jelas bila seorang individu mempunyai kecerdasan emosi tinggi, dapat hidup lebih bahagia dan sukses karena percaya diri serta mampu menguasai emosi atau mempunyai kesehatan mental yang baik.

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

1. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul pemahaman tentang diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat

diri berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

2. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepaskan keceemasan, kemurungan atau keterasingan dan bangkit kembali dengan cepat. Sebaliknya orang yang tidak mampu mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan diri.

3. Memotivasi Diri Sendiri

Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui hal-hal berikut: (a) cara mengendalikan dorongan hati; (b) drajat ke-

emasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang; (c) kekuatan berpikir positif; (d) optimisme; (e) keadaan Flow (mengikuti aliran). Dengan kemampuan memotivasi diri, seseorang cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

4. Mengenal Emosi Orang Lain

Seseorang yang memiliki kemampuan mengenal emosi orang lain (empati) lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

5. Membina Hubungan

Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan

dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa lima hal tersebut yang merupakan komponen kecerdasan emosi diantaranya mengenal emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, apabila dapat dilakukan dengan baik maka akan membantu seseorang untuk mencapai kesuksesan, dengan kata lain cerdas secara emosional adalah kunci orang menuju sukses.

D. Kegiatan Seni dan Meluksi

Herbert Read 1959 (dalam Dharsono 2004), menyebutkan bahwa seni merupakan usaha ma-

nesia untuk menciptakan bentuk-bentuk yang menyenangkan. Bentuk-bentuk yang menyenangkan dalam arti bentuk yang dapat membingkai perasaan keindahan dan perasaan keindahan dapat terpuaskan apabila dapat menangkap harmoni atau satu kesatuan dari bentuk yang disajikan.

Leo Tolstoy, (Dalam HB Sutopo, 1994) seni diartikan suatu aktivitas manusia yang didasari dengan perantara tanda-tanda lahiriah tertentu menyampaikan perasaan yang dapat dihayati oleh orang lain sehingga mereka terjangkau perasaan-perasaan tersebut dan juga melaminya.

Suzaanne K.. Langer yang dirujuk dalam buku berjudul *The Principles of Art oleh Collingwood* (1974), mengatakan seni merupakan simbol dari perasaan. Seni merupakan kreasi bentuk simbolis dari perasaan manusia. Bentuk-bentuk simbolis yang mengalami transformasi yang merupakan universal dari pengalaman, dan bukan merupakan terjemahan dari pengalaman tertentu dalam karya seninya melainkan formasi pengalaman emosionalnya yang bukan dari pikiran semata.

HB. Sutopo (1994), menam-

bahkan seni diartikan sebagai bentuk kegiatan manusia yang disadari untuk melahirkan perasaan-perasaan melalui tanda-tanda lahiriah. Tanda-tanda tersebut dapat bersifat auditif, gerak ataupun bersifat visual. Lewat tanda-tanda lahiriah dimaksud sebagai wadah dari suasana batin pencipta untuk dikomunikasikan kepada orang lain agar mereka dapat pula ikut merasakan apa yang dialami oleh penciptanya. Seni yang bersifat auditif ada dalam seni musik, sedangkan yang bersifat gerak ada dalam seni tari, dan yang bersifat visual (lazimnya disebut dengan seni rupa) dapat dilihat pada seni patung dan seni lukis.

Melukis adalah praktek penggunaan cat, pigmen, warna atau medium lain ke suatu permukaan. Penggunaan medium biasanya diterapkan pada permukaan dengan sebuah kuas tapi obyek lain bisa digunakan. Dalam seni, istilah melukis merupakan tindakan untuk menghasilkan karya yang disebut lukisan. Permukaan yang biasa digunakan untuk melukis ialah kanvas, kertas, tembok, kayu, kaca, tembikar serta obyek-obyek lainnya yang bisa digunakan untuk melukis.

HB. Sutopo (1994), Seorang

menjalankan aktivitas seni lukis. Warna dalam kanvas ataupun pada media yang lain disusun menjadi komposisi dengan membentuk integrasi dengan unsur-unsur lain (seperti garis, tekstur, shape) secara menyeluruh terjadilah komposisi yang harmonis sebagai sesuatu yang memiliki sifat-sifat mengasikkan. Warna-warna akan memiliki frekwensi getaran dan pembentukan nilai-nilai yang paling dekat pada diri pencipta. Oleh sebab itu warna dan garis yang diciptakan secara sadar memiliki mood sesaat dari batin pencipta sehingga lebih bersifat momentum. Warna, garis, dan tekstur mempunyai fungsi sendiri-sendiri diluar melukiskan kenyataan. Dari hasil ciptaannya, tujuan pertama pencipta seni bukanlah bermaksud untuk memikat individu yang lain, melainkan untuk menyatakan kedalam rohani dari pribadi itu. Dengan demikian dapat dimengerti bahwa dalam ciptaan seni merupakan pengejaran kepuasan dan tidak hanya persoalan keindahan saja. Dikatakan Oleh De Witt H. Parker, (dalam Dharsono, 2004) pembatasan tentang seni dan menganggapnya sebagai ekspresi suatu ungkapan. Ungkapan dapat dilukiskan sebagai

suatu pernyataan suatu maksud perasaan atau pikiran dengan suatu medium indra atau lensa, yang dapat dialami lagi oleh yang mengungkapkan dan ditujuakan atau dikomunikasikan kepada orang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa lukisan dan patung adalah ungkapan, sebab merupakan perwujudan dalam warna yang bentuk-bentuk ruang tentang gagasan seniman penciptanya.

Dharsono 2004, Seni sebagai ekspresi merupakan hasil ungkapan batin seseorang seniman yang terpapar dalam karya seni lewat medium dan alat. Pada saat seseorang sedang mengekspresikan emosinya, pertama ia sadar bahwa mereka mempunyai emosi, tetapi tidak menyadari apa sebenarnya emosi itu. Dalam keadaan tidak berdaya, misalnya karena ada gangguan perasaan pada diri kita (perasaan sedih/ gembira) ia berada bersamanya, dalam kondisi tertekan ia berusaha melepaskan perasaan tersebut dengan melakukan sesuatu, Kegiatan semacam ini yang disebut dengan ungkapan. Ungkapan untuk menyampaikan sesuatu atau menginformasikan kepada orang lain. Melukis adalah sebuah kegiatan untuk mengungkap-

kan emosinya baik itu sedih, bahagia, kecewa, sakit hati, tertekan dan sebagainya untuk dikomunikasikan kepada orang lain, sehingga seniman merasa lepas terhadap perasaan yang membelenggunya, sehingga akan diperoleh ketenangan dan kenyamanan atau lebih dikenal dengan kestabilan emosi.

E. Melukis Membantu Tumbuhnya Kecerdasan Emosional pada Remaja

Seni dalam hal ini adalah melukis sebagai ekspresi suatu ungkapan. Ungkapan dapat dilukiskan sebagai pernyataan suatu maksud perasaan atau pikiran dan ditujukan atau dikomunikasi kepada orang lain. Melukis adalah salah satu bentuk kegiatan untuk mengungkapkan gagasan, pikiran, perasaan seniman penciptanya dalam warna dan bentuk-bentuk ruang mengenai manusia dan alam semesta.

Hal ini senada dengan Sudarsona, (2004), Seni sebagai ekspresi, merupakan hasil ungkapan batin se-orang seniman yang terpapar ke dalam karya seni lewat medium dan alat. Pada saat seseorang sedang mengekspresikan emosinya, pertama ia sadar

bahwa mereka mempunyai emosi, tetapi tidak menyadari apa sebenarnya emosi. Dalam keadaan tidak berdaya, misalnya karena ada gangguan perasaan pada dirinya (perasaan sedih/gembira) ia berada bersamanya, dalam kondisi tertekan ia berusaha melepaskan perasaan tersebut dengan melakukan sesuatu kegiatan, kegiatan dalam hal ini adalah melukis.

Melukis dapat dijadikan media untuk mengungkapkan atau mengekspresikan emosinya. Emosi yang dapat disalurkan dengan baik akan menjadikan individu lebih matang. Memberikan kebebasan berekspresi pada remaja pada batas-batas tertentu mampu memberikan pelajaran mengenai rasa tanggung jawab, sekaligus menumbuhkan kemampuan mengendalikan diri.

Individu yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus-menerus melawan perasaan atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya. Berakibat terus menerus berkonflik merasa frustrasi. Seseorang yang mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan un-

tuk membaca perasaan orang lain. Hal inilah yang disebut dengan kecerdasan emosional. Salovey (dalam Goleman, 2000:57) mengatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Masa remaja adalah periode badai dan tekanan, yaitu saat ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar, untuk itu perlu adanya penyaluran emosi yang tepat sehingga remaja mampu mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya.

Melukis bisa dijadikan sebagai pilihan kegiatan bagi remaja untuk memberikan kebebasan kepadanya dalam mengekspresikan seluruh emosinya, hal ini sangat bermanfaat bagi remaja untuk melatih mengenal emosi diri sendiri. Kemampuan mengenal perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Remaja yang mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui

emosinya sendiri, maka remaja tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain. Ketidak mampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya.

Seseorang yang memiliki kemampuan mengenal emosi orang lain (empati) lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi.

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Melukis merupakan suatu ungkapan perasaan atau pikiran yang ditujukan atau dikomunikasi kepada orang lain, artinya bahwa melukis adalah wadah tepat bagi remaja untuk

mengungkapkan perasaannya secara positif, hal ini sangat membantu remaja dalam mengelola emosinya karena remaja yang dapat menyalurkan emosinya secara tepat dan selaras akan menumbuhkan kecerdasan emosional.

Seorang remaja yang tidak mampu mengelola emosinya akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan diri. Sedangkan seorang remaja yang mampu mengelola emosinya adalah mereka mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepaskan keceemasan, kemurungan atau keterasingan dan bangkit kembali dengan cepat.

SIMPULAN

Masa remaja dikenal dengan masa pergolakan emosi, pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, sekolah dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka

sering kali remaja meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, misalnya tawuran. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada pada remaja, untuk itu sangat dibutuhkan kegiatan-kegiatan yang positif agar remaja mampu menyalurkan gejolak emosinya secara tepat sehingga remaja mampu mengendalikan dirinya dan mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya.

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Melukis merupakan suatu ungkapan perasaan atau pikiran yang ditujukan atau dikomunikasi kepada orang lain, artinya bahwa melukis adalah wadah tepat bagi remaja untuk mengungkapkan perasaannya secara positif, hal ini sangat membantu remaja dalam mengelola emosinya karena remaja yang dapat menyalurkan emosinya secara tepat dan selaras akan menumbuhkan kecerdasan emosional.

Melukis adalah sebuah kegiatan positif yang dapat dijadikan sebagai pilihan kegiatan bagi remaja untuk memberikan kebebasan

kepadanya dalam mengekspresikan atau mengungkapkan seluruh emosinya, hal ini sangat bermanfaat bagi remaja untuk melatih mengenal emosi diri sendiri. Kemampuan mengenal perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar dari kecerdasan emosional.

Remaja yang mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka remaja tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain. Seorang yang memiliki kemampuan mengenal emosi orang lain (empati) lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

*Penulis adalah Staff Pengajar Program Studi Seni Rupa Murni ISI Surakarta

DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, C. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo, Jakarta, Erlangga

Husna, R.A. (2006). "Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Interpersonal dan Koflik Pribadi dalam Keluarga dengan Perasaan Rendah Diri pada Remaja". Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

HB., Sutopo, 1994, *Seni Lukis Kaca di Surakarta*, Surakarta, Fakultas sastra UNS.

Haditono, S.R. (2001), *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bidang*, Yogyakarta, Gadjah Mada University Press.

Dharsono, S.K. (2004). *Seni Rupa Modern*, Bandung, Rekayasa Sains.

Wahyuningsih, A.S. (2004). "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur". Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Atkinson, R. L. dkk. 1987. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Cooper Cary & Makin Peter, 1995. *Psikologi Untuk Manajer*. Jakarta: Arcan.

Goleman, Daniel. 1997. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Harmoko, R., Agung, 2005. "Kecerdasan Emosional", dalam Binus-

career.com

Haditono, S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional

Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

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

Shokiyah, N.N. (2012), "Analisis Hubungan Antara Kegiatan Melukis Dengan Kebutuhan Psikologis Pada Remaja", dalam Laporan Penelitian, ISI Surakarta.

Martin, Anthony Dio, 2003. *Emotional Quality Manajemen Refleksi, Revisi Dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Arga.

Emosi. <http://www.duniapsikologi.com/emosi/>

Wikipedi,Kecerdasan Emosional. http://id.wikipedia.org/wiki/Kecerdasan_emosional, diakses Juni 2010

Pengertian Emosi, (2010) ,<http://agus34drajat.wordpress.com/perpustakaanadigital/kumpulan-materi-otivasipelatihan-diri/>

DAFTAR PUSTAKA PENDUKUNG

Kematangan Emosi Pengertaian dan Faktor-faktornya. <http://www.duniapsikologi.com/kematangan-emosi-pengertian-dan-faktor-yang-mempengaruhi/>