



MEMBANGUN SOSIAL EMOSI ANAK MELALUI ART THERAPY

Hastin Budisiwi¹, Faizhal Haris Pratama², Al Auliya Syh Hanif³, Anisa Farah Fadhilah⁴, Aulya Rahmawati⁵, Bela Dwi Ayunda Putri⁶, Corinthians Desvianda Purnama⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷Program Profesi, Universitas Pancasakti Tegal

Email : hastinbudisiwi@gmail.com

Abstrak : Membangun Sosial Emosi Anak Melalui Art Therapy. Perkembangan sosial dan emosional anak merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis mereka. Upaya mengembangkan dan melatih kemampuan sosial emosional anak terdapat berbagai sarana yang dapat digunakan salah satunya yaitu melalui seni atau bisa disebut dengan *art therapy*. Kami berkolaborasi dengan salah satu komunitas yaitu Tangan Kaki Pemuda, yang merupakan salah satu komunitas di Tegal dan bergerak di bidang sosial. Pada kolaborasi ini kami membuat kegiatan sosial emosional dengan sasaran anak panti asuhan, mereka yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan dalam perkembangan sosial dan emosional karena kurangnya figur orang tua dan lingkungan yang mendukung. Sasaran usia anak-anak yang mengikuti kegiatan ini berkisar pada usia 7-11 atau berada pada tahap perkembangan operasional konkrit. Maka dari itu dalam proyek ini menggunakan pendekatan seni dan karya (Art Therapy) yang dianggap sesuai dengan kebutuhan anak-anak usia sekolah dasar di panti tersebut. Hasil dari kegiatan dibuktikan dengan refleksi yang dilaksanakan pada akhir kegiatan. Hasilnya anak-anak panti asuhan menunjukkan peningkatan dalam mengenali dan memahami berbagai emosi dasar, lalu anak-anak juga mampu mengekspresikan perasaannya secara positif baik melalui peragaan ekspresi dan melalui karya seni. Melalui kegiatan permainan tradisional juga anak-anak mampu membangun keterampilan sosial seperti kerja sama dan saling menghargai, selain itu juga anak-anak memiliki pengetahuan mengenai permainan yang dimainkan pada zaman dahulu.

Kata Kunci : Sosial Emosional, Art Therapy, Anak-anak, Komunitas.

Pendahuluan

Permasalahan yang dihadapi oleh Komunitas Tangan Kaki Pemuda yaitu berfokus pada kebutuhan untuk mengembangkan program atau kegiatan yang mampu memberikan manfaat secara lebih mendalam bagi masyarakat ataupun pihak yang membutuhkan. Namun dalam kegiatan kali ini kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa PPG dan komunitas Tangan Kaki Pemuda berfokus pada panti asuhan. Berdasarkan hasil observasi walaupun komunitas TKP sudah aktif dalam kegiatan sosial, pendidikan, dan kepemudaan namun mereka memerlukan sebuah kegiatan yang dapat membantu perkembangan sosial emosi dari anak panti asuhan. Selain itu anak-anak panti sering kali masih keterbatasan pengetahuan mengenai pemahaman perasaan mereka karena latar belakang kehidupannya yang berbeda dari anak-anak pada umumnya. Hal tersebut berdampak pada perkembangan emosi yang kurang stabil serta kurangnya kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang baik. Menyadari kebutuhan tersebut, mahasiswa PPG dan Komunitas Tangan Kaki Pemuda menyusun dan melaksanakan kegiatan untuk memberikan edukasi emosi, mengekspresikan diri melalui seni dan pengenalan permainan tradisional sebagai bentuk interaksi saling bekerjasama. Kegiatan ini tidak hanya sebagai bentuk ekspresi diri dan bermain tetapi juga sebagai pendekatan yang lebih kreatif dan inovatif dalam menghadapi permasalahan sosial emosional anak-anak panti asuhan sekaligus mendukung misi komunitas yaitu untuk bergerak, berkarya dan berbagi demi kebermanfaatannya.

Berdasarkan hal tersebut maka terdapat tiga program kegiatan yang kami rancang untuk mengembangkan kemampuan dalam mengenali, membedakan dan memahami lebih dalam bentuk-bentuk emosi yang muncul dalam diri, melatih anak untuk berekspresi atau menyalurkan perasaan mereka melalui hal-hal positif (seni dan karya) serta menjadikan kegiatan bermain sebagai sarana untuk menumbuhkan keterampilan sosial dalam diri anak.

Adapun tujuan dari Proyek Kepemimpinan yang kami lakukan yaitu :

No.	Tujuan				
	S (Specific)	M (Measurable)	A (Achievable)	R (Relevan)	T (Time Bound)
1.	Divisi Pendidikan				
	Pelaksanaan program divisi pendidikan (SELAMI) edukasi mengenal emosi dengan menonton video animasi, kuis dan tanya jawab. Dilanjutkan dengan permainan roda emosi dan permainan papan emosi.	Meningkatkan pemahaman kepada anak-anak agar mampu mengenali lebih dalam tentang macam-macam emosi yang dirasakan dalam diri.	Kegiatan program divisi pendidikan membutuhkan durasi 1 jam 30 menit.	Peningkatan pemahaman emosi dalam diri anak panti asuhan dengan bantuan media yang kreatif dan inovatif	Minggu, 20 April 2025 Pukul 09.25 – 10.45 wib.
2.	Divisi Prakarya				
	Pelaksanaan kegiatan divisi prakarya (SERAYA) antara lain pembuatan tas <i>tie dye</i> , gelang manik-manik dan kolase.	Meningkatkan kemampuan anak-anak panti asuhan dalam mengekspresikan diri atau perasaan yang dirasakan sembari membuat	Kegiatan program divisi prakarya membutuhkan durasi 1 jam 30 menit.	Peningkatan ketrampilan dalam membuat sebuah karya sebagai saran mengekspresikan diri dan peluang	Minggu, 20 April pukul 10.50 – 12.00 wib.

		sebuah karya.		usaha di masa depan.	
3.	Divisi Sosial				
	Pelaksanaan kegiatan divisi sosial (BERDAMAI) antara lain permainan tradisional seperti gobak sodor, benteng-bentengan, dan rok gebug.	Membangun ketrampilan sosial anak untuk bisa saling menghargai, menerima perbedaan dan dapat bekerja sama sehingga tercipta kehidupan yang rukun dan harmonis.	Kegiatan program divisi sosial membutuhkan durasi 1 jam 30 menit	Meningkatnya kemampuan sosial anak-anak panti asuhan serta melestarikan permainan tradisional sebagai krearifan local Indonesia.	Minggu, 20 April pukul 13.45 – 15.25 wib.

Metode

Metode yang digunakan sebagai pemecahan masalah dari kebutuhan yang terdapat di panti asuhan santoaji dan sukomulyo antara lain yaitu :

1. Metode ceramah dan tanya jawab. Dilakukan pada kegiatan edukasi mengenal emosi dengan memberikan materi pengantar tentang mengenal emosi kemudian dilanjutkan dengan menyimak video animasi dan bermain roda emosi serta permainan papan emosi secara berkelompok untuk memahami lebih dalam mengenai jenis emosi dan ragam jenis ekspresi dari setiap emosi. Hal ini dilakukan dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman awal mengenai emosi, jenis-jenis emosi dan ragam ekspresi dari setiap emosi serta cara-cara yang dilakukan untuk meluapkan emosi secara positif.
2. Metode praktek langsung yang mana anak-anak panti diarahkan untuk bisa mengekspresikan diri sesuai dengan karya yang mereka minati yaitu praktek pembuatan totebag tie dye,

gelang/aksesoris manik-manik dan kolase dari bahan biji-bijian. Melalui kegiatan tersebut anak-anak dapat mengkepsresikan diri terkait perasaannya yang ditunjukkan melalui pemilihan berbagai macam warna dalam karya yang dibuatnya.

3. Metode praktek langsung dimana anak-anak panti melakukan kegiatan permainan tradisional dengan kelompok yang dibentuk secara acak. Dalam permainan tradisional tersebut anak-anak dikenalkan dan mempraktekan permainan antara lain gobak sodor, rok gebuk dan benteng-bentengan. Melalui kegiatan tersebut anak-anak dapat berlatih untuk membangun sikap kerja sama, saling menghargai dan tolong menolong untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, melalui kegiatan tersebut juga mengajarkan kepada anak-anak tentang pentingnya melestarikan permainan tradisional sebagai kearifan lokal Indonesia.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

A. Pra pelaksanaan projek

Tahap pra pelaksanaan projek dilakukan dengan persiapan yang matang supaya kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Pada tahap ini seluruh anggota mahasiswa PPG Calon Guru melakukan berbagai persiapan secara menyeluruh seperti melakukan wawancara terhadap Komunitas Tangan Kaki pemuda untuk mengetahui kebutuhan atau permasalahan yang memang sedang dialami oleh komunitas tersebut. Selain itu karena sasaran kami di panti asuhan, juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pengasuh di Panti Asuhan Sukomulyo serta Panti Asuhan Santo Aji untuk mengenali kondisi nyata dan mengetahui permasalahan atau kebutuhan yang diperlukan. Hasil observasi dan wawancara kemudian dianalisis untuk menyusun program kegiatan yang relevan dan bermanfaat. Perencanaan dilakukan secara kolaboratif dari mahasiswa PPG dengan dosen pembimbing seperti penyusunan rencana kegiatan yang akan dilakukan, produk yang akan dihasilkan, manfaat, tujuan dari kegiatan, pembagian tugas antar anggota, pengurusan surat pelaksanaan, dan mengarahkan serta membimbing secara keseluruhan. Pada pra pelaksanaan kami juga mempersiapkan aspek logistik dan perlengkapan kegiatan yang dipersiapkan seperti alat peraga, bahan prakarya, dokumentasi dan konsumsi. Kegiatan yang dirancang terdiri dari tiga divisi yang mencakup divisi pendidikan, divisi prakarya dan divisi sosial. Keseluruhan program tersebut direncanakan untuk dilaksanakan dalam waktu satu hari dengan mempertimbangkan efisiensi.

B. Pelaksanaan projek

Pelaksanaan projek merupakan agenda utama dari seluruh proses persiapan yang telah dilakukan, semua kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah dirancang

secara terstruktur. Setiap bagian dari kegiatan telah dirancang untuk memberikan manfaat edukatif, sosial, dan emosional bagi anak-anak panti yang menjadi sasaran dari kegiatan tersebut. Pelaksanaan dimulai dengan sambutan yang disampaikan oleh ketua Komunitas Tangan Kaki Pemuda dan Dosen Pembimbing. Seluruh kegiatan dibagi ke dalam tiga divisi yang mana setiap divisi memiliki fokus dan tujuannya masing-masing namun saling mendukung satu sama lain dalam pengembangan sosial emosi anak-anak. Kegiatan ini dilaksanakan dengan alur terstruktur diantaranya :

a) Divisi Pendidikan

Kegiatan di divisi pendidikan anak-anak diajak untuk menyelami pengetahuan mengenai emosi dan ekspresi diri melalui kegiatan edukatif yang dikemas secara menyenangkan. Kegiatan pertama yaitu menonton video animasi edukatif yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai moral, empati serta pemahaman dasar tentang emosi hubungan sosial. Di dalam video animasi tersebut berisi mengenai pengetahuan tentang emosi dasar dan diberikan kreatifitas musik yang menggambarkan ekspresi untuk diperagakan. Setelah itu, anak-anak dibagi menjadi dua kelompok antara SD dan SMP, yang mana anak-anak SD untuk mengikuti kegiatan roda emosi sedangkan anak-anak SMP untuk memainkan papan emosi. Pada permainan roda emosi anak-anak diajak untuk mengenali berbagai jenis perasaan seperti senang, sedih, marah, terkejut dan takut. Kegiatan ini dilakukan dengan perwakilan anak panti untuk memutar roda emosi lalu menggambarkan emosi tersebut di sticky note yang ditempelkan pada banner. Melalui permainan tersebut anak-anak belajar untuk mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan baik. Pada permainan papan emosi dilakukan secara berpasangan yang mana satu sama lain untuk menebak emosi apa yang mereka dapatkan.

b) Divisi Prakarya

Kegiatan prakarya ditujukan untuk melatih kreativitas, keterampilan motorik halus, dan ketekunan. Anak-anak dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk mengikuti beberapa aktivitas, antara lain membuat tas tie dye, merangkai gelang dari manik-manik, serta membuat kolase dari bahan biji-bijian. Pada pelaksanaannya yang pertama dilakukan yaitu membuat gelang manik-manik dan kolase, proses ini dilakukan secara bersama dengan pembagian dua kelompok. Di kelompok manik-manik mereka berkreasi untuk meronce sesuai dengan kreativitas masing-masing dalam memilih manik-manik yang digunakan. Melalui pembuatan manik-manik mengajarkan anak-anak untuk berlatih sabar, fokus dan ketelatenan. Lalu di kelompok

kolase anak-anak juga diberikan kesempatan untuk mengkreasikan gambar menggunakan biji-bijian yang mereka pilih sendiri. Sedangkan pada kegiatan tie dye dilakukan oleh semua anak-anak panti, dengan mewarnai tas yang telah disediakan untuk berkresu secara bebas dalam memilih warna.

c) Divisi Sosial

Kegiatan di divisi sosial melakukan kegiatan permainan tradisional yang terdiri dari gobak sodor, rok gebug dan benteng-bentengan. Pada permainan tersebut bertujuan untuk membangun ketrampilan sosial anak-anak supaya bisa saling menghargai, menerima perbedaan, dan dapat bekerja sama dengan baik. Selain itu, tentunya untuk memperkenalkan permainan tradisional yang mana supaya anak-anak bisa melestarikannya sehingga dapat diperkenalkan secara berkelanjutan. Permainan ini dilaksanakan secara bergantian dengan membentuk kelompok-kelompok kecil untuk saling berlawanan.

Pembahasan

Berdasarkan kegiatan proyek kepemimpinan yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PPG bersama dengan Komunitas Tangan Kaki Pemuda (TKP) telah menunjukkan hasil yang positif dan memberikan dampak yang nyata pada anak-anak panti asuhan. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana anak-anak mampu memahami materi yang disampaikan baik pada saat menonton video animasi, bermain roda emosi dan juga *emotion board game*. Dalam hal ini anak-anak mampu mengekspresikannya dengan baik serta mengidentifikasi perasaan dengan tepat. Kemudian pada divisi prakarya sendiri anak-anak terlihat sangat antusias dan kreatif dalam membuat aksesoris manik-manik, kemudian kolase biji-bijian dan juga tas tie dye. Dari kegiatan ini terlihat anak-anak sangat senang dan memberikan dampak yang positif bagi mereka. Sedangkan pada permainan tradisional seperti gobak sodor dan juga benteng-bentengan tidak hanya memberikan sarana hiburan bagi anak-anak panti asuhan. Melainkan juga menjadi salah satu meningkatkan ketrampilan sosial seperti bekerja sama, saling menghargai dan juga membangun karakter yang lebih baik lagi. Walaupun demikian tetap diperlukan adanya evaluasi sebagai bahan masukan bagi mahasiswa khususnya dari sisi Komunitas Tangan Kaki Pemuda (TKP) dimana dengan kegiatan ini berlangsung telah memberikan banyak kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat secara aktif sehingga acara dapat berjalan dengan lancar dan efektif. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah menciptakan suasana edukatif yang interaktif dan menyenangkan. Sekaligus memberikan ruang bagi anak-anak untuk menumbuhkan aspek sosial dan emosionalnya.



Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, rencana tindak lanjut disusun untuk dapat menjadi rencana jangka panjang. Salah satu fokus utama adalah memperluas jangkauan peserta, mengingat antusiasme tinggi dari anak-anak panti terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Selain itu, direncanakan pengembangan program berkelanjutan secara berkala agar kegiatan tidak bersifat satu kali, serta pendalaman materi edukasi sosial dan emosional yang lebih variatif. Kegiatan prakarya juga akan ditingkatkan kualitas dan ragamnya, termasuk diarahkan menjadi aktivitas produktif yang menumbuhkan kreativitas dan kemandirian. Pelestarian permainan tradisional akan terus diupayakan sebagai media edukatif yang membangun karakter sekaligus melestarikan budaya lokal. Selain itu kolaborasi dengan mitra eksternal akan diperkuat melalui kerja sama serta dukungan berbagai pihak agar kegiatan dapat terus berjalan dan berkembang secara berkesinambungan.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan proyek kepemimpinan yang dilaksanakan oleh mahasiswa PPG bersama Komunitas Tangan Kaki Pemuda telah mencapai tujuan secara menyeluruh, baik dari segi edukatif, sosial, maupun emosional. Melalui berbagai kegiatan seperti edukasi mengenal emosi, kegiatan prakarya, dan juga permainan tradisional anak-anak panti asuhan menunjukkan antusiasme yang tinggi, peningkatan pemahaman diri, serta kemampuan bersosialisasi yang lebih baik. Evaluasi yang di terima oleh mahasiswa PPG dari mitra menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan karakter anak-anak serta memperkuat kolaborasi antar pihak yang terlibat.

Sebagai bentuk evaluasi kegiatan untuk kedepannya, langkah lebih baik apabila program ini diperluas cakupan pesertanya agar lebih banyak anak-anak panti mendapatkan manfaatnya. Kegiatan juga sebaiknya dilakukan secara berkala, tidak hanya satu kali, serta dilengkapi dengan modul sederhana yang memungkinkan pelaksanaan mandiri oleh komunitas. Divisi prakarya dapat diarahkan pada hasil yang memiliki nilai jual sebagai bekal kemandirian, dan pelestarian permainan tradisional perlu didukung melalui buku panduan yang mudah digunakan oleh pengasuh atau relawan dari komunitas, agar warisan budaya dan nilai-nilai sosial dapat terus ditanamkan secara berkesinambungan.



Daftar Rujukan

- Kusnanto, R. A. B., & Frima, A. (2022). Perspektif Belajar Dengan Seni Di Sekolah Dasar. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 16(2), 286–295. <https://doi.org/10.31540/jpp.v16i2.1999>
- Marinda, L. (2020). Kognitif dan Problematika. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152.
- Saputra, A., Kartasasmita, S., & Subroto, U. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 181. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1599>
- Sedana, I. M. (2019). Guru Dalam Peningkatan Profesionalisme, Agen Perubahan Dan Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 5(2), 179. <https://doi.org/10.25078/jpm.v5i2.891>
- Setyawan, A. D., & Hartinah, S. (2019). Pengembangan Panduan Bimbingan Keterampilan Kerjasama Berbasis Permainan Tradisional Balbudih untuk Siswa SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 109–121. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.916>
- Suryadih, D., dkk. (2024). Kemampuan Sosial Emosional pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 23–35. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 23-35.
- Zulfah, E. M., & Wardhani, N. K. (2023). Peran Pengasuh Dalam Perkembangan Sosial- Emosional Panti Asuhan (Studi Kasus Panti Asuhan Madania Yogyakarta). *Golden Age Universitas Hamzanwadi*, 07(02), 266–275.

Lampiran



Pertemuan Kelompok



Pertemuan dengan komunitas



Survey Panti Sukomulyo



Survey Panti Santo Aji



Gallery Walk



Divisi Pendidikan (Film Animasi)



Divisi Pendidikan Roda Emosi



Divisi Pendidikan (Papan Emosi)



Divisi Prakarya (Kolase)



Divisi Prakarya (Totebag Tiedye)



Divisi Prakarya (Totebag Tiedye)



Divisi Prakarya (Gelang Manik-Manik)



Divisi Prakarya (gelang manik-manik)



Divisi Sosial (Rok Gebuk)



Divisi Sosial (Gobak Sodor)



Divisi Sosial (Rok Gebuk)



Foto Bersama Panti



Foto Bersama Gelar Karya



BAGIMU NEGERI : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

P-ISSN : 2548-8651 | E-ISSN : 2548-866X

Email : e-journal@umpri.ac.id



Stand dan Produk Gelar Karya