

IMPLEMENTASI *ART THERAPY* TERHADAP PERCAYA DIRI ANAK USIA DINI DI PAUD AL MUKMIN SURABAYA

Dimas Ardika Miftah Farid¹, Aniek Wirastania²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
dimas.ardika@unipasby.ac.id¹, aniek@unipasby.ac.id²

Abstrak

Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui efektivitas Implementasi *Art Therapy* Terhadap Percaya Diri Anak Usia Dini di PAUD Al Mukmin Surabaya. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan jenis pra eksperimen. *Pra-eksperimental* merupakan jenis penelitian yang digunakan serta menggunakan bentuk *one group pre-test post-test design*. Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 5 siswa PAUD Al Mukmin Surabaya. Hasil uji *Wilcoxon* yang sudah dilakukan menunjukkan hasil Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,036. Dikarenakan nilai 0,036 kurang dari <0,05 maka bisa diambil simpulan bahwa hipotesis diterima yaitu implementasi art therapy terhadap Percaya Diri Anak Usia Dini di PAUD Al Mukmin Surabaya efektif.

Keywords: *Art Therapy, Percaya Diri, Anak Usia Dini*

Open Access



Received : 2023-10-17. Published : 2024-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Percaya diri atau self confidence adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Percaya diri berdampak positif bagi seseorang mengekspresikan diri dalam hubungan antarpersonal dan hubungan dengan pribadinya. Percaya diri juga berdampak pada penafsiran dari individu ke masyarakat. Penelitian terkait percaya diri adalah suatu hal yang penting, karena percaya diri akan berkembang sepanjang manusia itu berkembang.

Percaya diri perlu dikembangkan di dalam Pendidikan Anak Usia Dini. Penelitian yang dilakukan oleh Haydar, Avcu, & Isiclar (2010) diketahui bahwa selama proses periode anak usia 0-2 tahun, diketahui bahwa anak akan menunjukkan kreativitas dan kebebasannya. Di masa periode ini, anak akan mulai berhubungan sosial dengan lingkungan. Selain itu, periode ini akan membuat anak mulai berani berteman dan bermain dengan anak seusia dia di lingkungan rumahnya.

Percaya diri diperlukan baik oleh seorang anak usia dini, baik secara individual maupun kelompok. Percaya diri dapat diartikan juga sebagai kemampuan dan kepercayaan seseorang dalam menampilkan kemampuan terbaiknya yang memadai

dan disadari oleh individu yang bersangkutan. Percaya diri juga dapat dimanfaatkan dengan tepat dalam menyelesaikan suatu *problem* dengan solusi yang terbaik. Terbentuknya percaya diri tidak terjadi secara sendirinya, tetapi terbentuk berdasarkan kepribadian seseorang yang dipengaruhi karena factor-faktor yang berasal dari pengalaman semenjak individu itu lahir.

Nurmalasari, Nurmala, & Prabowo, (2022) menyatakan bahwa membangun rasa percaya diri pada anak usia dini sangatlah penting karena kepercayaan diri dapat membantu anak menjadi lebih mandiri dan juga memiliki karakter yang baik sebagai bekal kehidupannya yang akan datang. Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa percaya diri sangat penting bagi anak usia dini, sebab sikap percaya diri dapat mensupport perkembangan sosial anak dan dapat berpengaruh terhadap perkembangan lain, yakni perkembangan motorik, kognitif, sosial, emosi, Bahasa, dan lain-lain. Dengan adanya pertumbuhan percaya diri yang positif, diharapkan anak usia dini akan dapat mengembangkan diri untuk berani dan mampu mengerjakan sesuatu sesuai dengan apa yang diyakini dan tidak memiliki rasa keraguan dalam bertindak.

Dalam observasi awal di PAUD Al Mukmin Surabaya, Jawa Timur di kelas B menemukan bahwa ada siswa yang tidak berani untuk bercerita tentang kegiatan libur yang sudah ditugaskan guru kepada siswa PAUD. Ada siswa yang tidak berani, ada yang malu-malu dalam bercerita. Ada beberapa siswa yang sempat ragu-ragu untuk bercerita di depan kelas. Peneliti juga sempat mendekati dan mengajak siswa berinteraksi dalam berkomunikasi, tetapi ada siswa yang tidak mau menjawab seperti ketakutan. Hal itu merupakan termasuk dalam bahasan dari teori behavioral yang menyatakan bahwa karakter anak usia dini juga dipengaruhi oleh interaksi lingkungan yang ada.

Kondisi awal siswa ada yang tidak berani bercerita, ada yang malu-malu dalam bercerita. Ada beberapa siswa yang sempat ragu-ragu untuk bercerita di depan kelas. Hal seperti itu harusnya dapat dikurangi dengan terapi tertentu yang diharapkan terapi tersebut menyenangkan dan berhasil mengurasi masalah emosional tersebut. Beberapa guru sudah mencoba untuk lebih humanis serta dalam mengajar. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah satunya adalah *art therapy*. Meshcheryakova (2012) menyatakan bahwa *art therapy* merupakan seni dalam pengasuhan diri yang dilaksanakan untuk anak yang bertujuan menyenangkan dirinya dari perasaan tidak aman menjadi perasaan aman yang saat ini dihadapi oleh mereka. Dalam proses *art therapy*, diperlukan alat-alat dalam melaksanakannya. Kegiatan tersebut bisa berupa melukis, memahat, menggambar, mewarnai, dan lain sebagainya. Menurut Muthmainnah (2017) *Art Therapy* merupakan proses penyaluran emosi yang menghasilkan karya seni yang kreatif, menyenangkan, dan ekspresif.

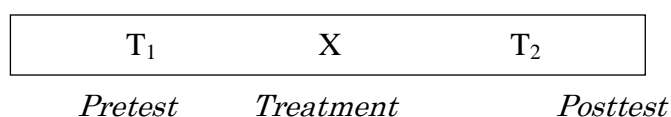
Salah satu bentuk intervensi yang dilakukan oleh peneliti dalam meningkatkan percaya diri siswa PAUD adalah dengan menggunakan Teknik *art therapy*. *Art therapy* adalah suatu proses terapeutik dengan menggunakan suatu media, yakni media seni yang digunakan dalam dalam proses asesmen dan intervensi. Dalam penggunaan *art therapy* berdasar pada asumsi yang menyatakan bahwa gambar adalah bentuk komunikasi yang dilaksanakan proses resistensi anak dan memberikan cara baru kepada anak dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya (Cathy dan Malchoidi, 2003). Pelaksanaan *art therapy* melalui layanan bimbingan dan konseling menggunakan barang yang sering digunakan oleh anak usia dini, yakni menggunakan

kertas dan krayon/spidol. Pengaplikasiannya fleksibel karena diterapkan di anak usia dini. Salah satu fungsi dari *art therapy* menurut Akila dan Nandagopal (2015) adalah menjadi sarana untuk menganalisis dan menyembuhkan siswa dengan memahami perasaan dan pikirannya.

Pendapat dari Erikson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) dinyatakan bahwa anak usia dini memasuki tahap "*industry versus inferiority*". Dalam tahapan ini, seorang anak perlu belajar dalam memahami kemampuan yang produktif dalam menghadapi inferioritas. Dalam tahap ini, orangtua perlu memberikan kepercayaan kepada kemampuan anak dalam mengembangkan kepercayaan dirinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan Populasi dua kelas di PAUD Al Mukmin Surabaya, Jawa Timur. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Rancangan penelitian menggunakan Pra-Eksperimen dimana menerapkan *one group pre-test post-test design* Suryabrata dalam (Farid, 2021). Menurut Arikunto dalam (Verawaty, 2018) penelitian ini dianggap sebagai penelitian eksperimen yang tidak sebenarnya. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono dalam (Sunaryati dan Arfa, 2019) penelitian kuantitatif teknik pengambilan sampel umumnya dibuat secara acak, pengumpulan data memakai skala pengukuran, serta analisis datanya bersifat statistik dimana bertujuan dalam menguji hipotesisnya. Menurut Siyoto dan Ali dalam (Farid, 2020) skala pengukuran merupakan metode pengumpulan data atau instrumen. Rancangan penelitian dapat dilihat dan dijelaskan seperti berikut:



Gambar 1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

- T₁ : Pengukuran percaya diri siswa sebelum diberikan perlakuan *art therapy*
- X : Pemberian *art therapy* (*treatment*)
- T₂ : pengukuran percaya diri siswa setelah diberikan perlakuan *art therapy*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga pengkategorian skor skala pengukuran percaya diri yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada penelitian Lauster (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, yakin atas kemampuan diri, serta rasional dan realistis. Penelitian yang dilakukan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Setelah pengkategorian tersebut diambil 5 siswa, kemudian 5 siswa tersebut akan diberikan *treatment* yaitu dengan

art therapy, sesudah dilakukan *treatment* selanjutnya pengisian *post-test*. Berikut hasil *pre-test* dan *post-test* :

Tabel 1. Perbandingan hasil skor *pre-test* dan *post-test*

No	Nama	Hasil <i>Pre-test</i>	Kategori	Hasil <i>Post-test</i>	Kategori
1	MA	21	Sedang	27	Sedang
2	GA	14	Rendah	20	Sedang
3	MH	24	Sedang	33	Tinggi
4	DH	25	Sedang	31	Tinggi
5	RI	14	Rendah	23	Sedang

Pada tabel 1 merupakan hasil perbandingan *pre-test* serta *post-test* percaya diri siswa dimana terdapat perubahan nilai dan kategori. Terdapat dua siswa mengalami perubahan kategori yang awalnya berada di kategori rendah kemudian meningkat menjadi kategori sedang. Sedangkan ada 2 siswa yang sebelumnya kategori sedang menjadi kategori tinggi. Secara keseluruhan, kelima siswa mengalami perubahan nilai meskipun berada pada kategori yang sama pada *pre-test* dan *post-test*.

Sesudah didapatkan hasil *pre-test* serta *post-test*, setelah itu di ujikan agar mengerti kemanfaatan implementasi *treatment art therapy* yang digunakan. Uji *Wilcoxon* merupakan teknik analisis data yang digunakan serta menggunakan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 22 sebagai berikut pada tabel 2 berikut

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Z	-2.131 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.036

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks

Penggunaan Uji *Wilcoxon* membandingkan skor signifikan 0,05. Apabila hasil memperlihatkan $<0,05$ menandakan hipotesisnya diterima. Namun, jika hasilnya memperlihatkan $> 0,05$ menandakan hipotesisnya ditolak. Dari hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) dengan nilai 0,036 karena nilai 0,036 kurang dari 0,05 jadi bisa diambil simpulan bahwa H_a diterima.

Proses *art therapy* di PAUD Al Mukmin Surabaya dilaksanakan dengan proses menggambar. Anak menggambar apa yang dilakukan, diamati, dirasakan yang secara tidak langsung tersalur dengan emosi yang dirasakannya. Kemampuan goresan anak masih terbatas untuk membuat karyanya, anak pun belum bisa menggunakan alat

gambar dengan baik. Melalui menggambar anak dapat merefleksikan kebutuhan jiwa dan fisiknya (gerakan tangan) sehingga begitu banyak manfaat dari menggambar. Secara leluasa anak dapat memilih media yang akan dipakai, sehingga melalui menggambar mereka mempunyai kesempatan bereksplorasi terhadap media tersebut.

Berdasarkan pada hasil yang diperoleh oleh peneliti dari 5 responden yang dilakukan *treatment art therapy* dengan metode menggambar, maka hasilnya mengalami peningkatan dalam rasa percaya diri. Pada responden MA yang sebelumnya hasil *pretest* menunjukkan percaya dirinya sedang dengan nilai 21, naik poinnya menjadi 27 dengan kategori masih sedang. Pada responden GA yang sebelumnya hasil *pretest* menunjukkan percaya dirinya sedang dengan nilai 14 yang termasuk kategori rendah, naik poinnya menjadi 20 dengan kategori masih sedang. Pada responden MH yang sebelumnya hasil *pretest* menunjukkan percaya dirinya sedang dengan nilai 24 yang termasuk kategori sedang, naik poinnya menjadi 33 dengan kategori tinggi. Pada responden DH yang sebelumnya hasil *pretest* menunjukkan percaya dirinya sedang dengan nilai 25 yang termasuk kategori sedang, naik poinnya menjadi 31 dengan kategori tinggi. Pada responden RI yang sebelumnya hasil *pretest* menunjukkan percaya dirinya rendah dengan nilai 14 yang termasuk kategori sedang, naik poinnya menjadi 23 dengan kategori sedang.

Case dan Dalley (2003) menyatakan bahwa dalam proses *art therapy* digunakan dalam mereduksi sebagian besar emosi yang dirasakan oleh anak, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri anak tersebut. Hal itu sejalan dari adanya hasil penelitian bahwa ada suatu peningkatan yang dialami oleh siswa PAUD Al Mukmin Surabaya. Peningkatan rasa percaya diri juga dapat berupa munculnya ide-ide yang mungkin selama ini masih terpendam dalam diri siswa PAUD Al Mukmin Surabaya. Peningkatan cara interaksi dengan lingkungan juga merupakan salah satu indikator meningkatnya percaya diri siswa PAUD Al Mukmin Surabaya.

Dukungan peneliti lain mengenai pelaksanaan *art therapy* yang dilakukan oleh Fauziyyah, Ifdil, dan Putri (2020) mengungkapkan bahwa *art therapy* bisa meningkatkan kognitif pada anak serta bisa meningkatkan rasa percaya diri anak tersebut. Peningkatan itu bisa dilihat dari cara interaksi dengan lingkungannya dan secara tidak langsung juga meningkatnya pengamatan dan Analisa keadaannya sendiri serta lingkungannya.

SIMPULAN

Dari adanya data hasil skor *pre-test* serta *post-test* membuktikan adanya peningkatan percaya diri oleh siswa setelah pemberian *treatment art therapy*. Hasil uji *Wilcoxon* yang sudah dilakukan menunjukkan hasil Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,036. Dikarenakan nilai 0,036 kurang dari $<0,05$ maka bisa diambil simpulan bahwa hipotesis diterima yaitu implementasi *art therapy* terhadap Percaya Diri Anak Usia Dini di PAUD Al Mukmin Surabaya efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akila, L.K. & Nandagopal, C. (2015). An Introduction to Art Therapy and Creativity in Organizations. *Proceedings of the International Symposium on Emerging Trends in Social Science Research (IS15 Chennai Symposium)*. Chennai: India.
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy The Art Therapy Room*. <https://doi.org/10.4324/9781315779799.ch3>

- Cathy, A., & Malchiodi. (2003). *Handbook of Art Therapy*. A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York 10012.
- Farid, D. A. M. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Madrasah Aliyah. *Quanta*, 4(2). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan*, 17(1).
- Fauziyyah, S.A., Ifdil, Putri, Y.E. (2020) Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *Indonesian Journal of School Counseling (2020)*, 5(3), 109-114.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Haydar, Avcu, & Isiclar. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Vol. 5, 1205-1209.
- Meshcheryakova, K. (2012). Art therapy with orphaned children: Dynamics of early relational trauma and repetition compulsion. *Art Therapy*, 29(2), 50–59. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683749>
- Muthmainnah, B. (2017). *Skrining Fitokimia Senyawa Metabolit Sekunder Dari Ekstrak Etanol Buah Delima (Punica Granatum L.) Dengan Metode Uji Warna*. Media Informasi.
- Nurmalasari, A., Nurmalia, M. D., & Prabowo, A. S. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMPN 2 Bojonegara. *Jurnal Bikotetik*, 2012, 1–4.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Edisi ke-2*. Bandung: Alfabeta.