



## **Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madsrah Desa Jagabaya**

**Erina Eva<sup>1</sup>, Ghina Hadzar Affifah<sup>2</sup>, Iffa Nabila Hanun<sup>3</sup>, Solihin<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PGMI, Terbiah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail:

[erinaeva2012@gmail.com](mailto:erinaeva2012@gmail.com)

<sup>2</sup>Tasawuf Psikoterapi, Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail:

[ghinaaffifah283@gmail.com](mailto:ghinaaffifah283@gmail.com)

<sup>3</sup>Tasawuf Psikoterapi, Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail:

[iffa.hanun210199@gmail.com](mailto:iffa.hanun210199@gmail.com)

<sup>4</sup>Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [choinsolihin65@gmail.com](mailto:choinsolihin65@gmail.com)

### **Abstrak**

Anak memiliki emosi masalah yang berbeda-beda sering dengan perkembangan dan pengalaman. Anak menyikap permasalahan yang sesuai dengan kepribadian masing-masing karakteristik. Orang tua dan pendidik harus membantu anak dalam pelepasan dari ketegangan emosi dengan menghindari perilaku menyimpang, yaitu dengan terapi menggambar. Kegiatan ini menyenangkan, sehingga menggambar membantu anak-anak mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tanpa kata-kata, dan selain mengkomunikasikan isi bawah sadar, itu adalah obat untuk anak-anak. Tema gambar yang dipilih dapat disesuaikan dengan apa yang ingin diungkapkan anak, seperti keluarga saya, tujuan saya, teman-teman saya, orang yang saya cintai, kegiatan yang saya sukai, dan sebagainya. Fotografi diharapkan dapat membantu orang tua dan pembimbing lebih memahami pikiran dan perasaan mereka, mewujudkan keinginan mereka dan memecahkan masalah yang mereka hadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi seni terhadap pelatihan emosi anak. Aspek pembelajaran yang mendalam adalah konsentrasi, motivasi, kecemasan, depresi, gangguan berpikir, gangguan panik, dan kemauan untuk belajar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen kualitatif. Hasil dari penelitian ini pun bertuju pada pemanfaatan terapi seni dalam dunia pendidikan, maka dari itu peneliti mengharapkan peserta didik dapat menyalurkan emosinya kedalam gambar dan lebih dapat mencerdaskan, memahami dan menangani emosionalnya dengan baik.

**Kata Kunci:** Art Therapy, Anak, Menggambar

### **Abstract**

*Children have emotional problems that vary often with development and experience. Children respond to problems that are in accordance with the personality of each characteristic. Parents and educators should help children in releasing from emotional tension by avoiding deviant behavior, namely by drawing therapy. Because this activity is liked, drawing is chosen as a form of therapy for children as well as being able to help children express their thoughts and feelings without words, as well as channel the contents of the subconscious. The theme of the selected picture can be adjusted to what the child wants to reveal, for example my family, my goals, my friends, my loved ones, the activities I like and so on. Through pictures, it is hoped that parents and mentors can better understand the thoughts and feelings of children, and help children realize their hopes and solve problems they are experiencing. This study aims to analyze the effect of Art Therapy to train children's emotions. Aspects of thoroughness in learning are concentration, motivation, worry, feeling depressed, thought disorder, panic disorder, and readiness to learn. This study uses a qualitative experimental research method. The results of this research also aim at the use of art therapy in the world of education, therefore researchers expect students to be able to channel their emotions into pictures and be able to educate, understand and handle their emotions well.*

**Keywords :** *Art Therapy, Children, Drawing*

## **A. PENDAHULUAN**

Anak-anak dalam tahap perkembangan usia menengah biasanya dalam perkembangan pesat. Aspek fisik, emosional, intelektual, sosial (Papalia, Olds & Feldman, 2009: 476). Gangguan atau masalah sering muncul pada tahap perkembangan ini juga. Gangguan dan masalah yang sering terjadi pada masa perkembangan ini dapat berupa suatu bentuk perbuatan tercela yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Perilaku yang ditampilkan dapat berupa perilaku positif dan negatif. Salah satunya adalah perilaku pasif yang disebabkan oleh perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Selama masa perkembangan ini, anak mengembangkan kecerdasan, kemampuan, hasil belajar, bakat, sikap, kebiasaan, pengetahuan, gangguan kepribadian, kebutuhan, minat, pola, langkah perkembangan, sifat, dan latar belakang lingkungan. Kebutuhan individu juga berbeda dalam hal mereka merasa aman dan terlindungi jika mereka ingin merasa aman dan terlindungi, untuk mendapatkan kasih sayang, untuk mendapatkan kebanggaan, untuk mendapatkan rasa hormat yang sama, ingin dikenal, untuk mendapatkan prestasi dan status, membutuhkan orang lain untuk mencapai, dan untuk mendapatkan kebebasan dirinya sendiri. Perbedaan kemampuan adaptasi anak juga dapat mempengaruhi perbedaan perilaku.

Menurut Erikson (Papalia, Olds dan Feldman, 2009: 477), anak-anak usia ini memasuki tingkat kompleks inferioritas yang menetap atau tidak disadari. Pada tahap perkembangan ini, anak-anak menghadapi kompleks inferioritas lain jika mereka ingin mempelajari keterampilan yang mereka butuhkan. Penting untuk menentukan apakah anak Anda memiliki keterampilan yang diperlukan dan dapat melakukan tugas yang diberikan. Kepercayaan orang tua terhadap kemampuan anak sangat penting bagi kepercayaan anak terhadap kemampuan anak (Fredricks & Eccles, Papalia, Olds dan Feldman, 2009: 478).

Anak-anak yang merasa produktif dan termotivasi pada tahap ini atau tidak mampu memperoleh keterampilan yang diperlukan cenderung berperilaku pasif dalam lingkungan sosial, memiliki harga diri yang buruk, dan tentang diri mereka sendiri. Tidak terlalu puas (Papalia, Olds, dan Feldman). 2009, 479).

Harga diri, kepercayaan diri, dan kepuasan diri merupakan aspek diri yang berperan penting dalam semua tahapan kehidupan (Woolf et al., 1976: 259). Harga diri, khususnya, tidak hanya memberikan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup, tetapi juga memiliki efek mendalam pada perilaku individu (Orth, Robins dan Roberts, 2008; Trzesniewski et al., 2006: 381-390). Harga diri seseorang terus berubah dari waktu ke waktu (Papalia, Olds & Feldman, 2009: 479).

Pembentukan harga diri pada seorang anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia yang sama. Sebagai lingkungan sosial yang lebih luas dari keluarga, sekolah merupakan tempat anak berinteraksi dengan orang-orang di luar keluarga. Salah satu faktor terpenting bagi anak usia sekolah adalah mereka berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah, dan pengalaman yang diperoleh selama interaksi ini memperkuat harga diri. Oleh karena itu, pengalaman buruk yang diperoleh selama interaksi dengan teman sebaya terpengaruh dan karenanya merugikan pembentukan harga diri (Deaux, Dane dan Wrightsman 1993: 238).

Saat ini, masih banyak siswa sekolah dasar kelas 1-6 di madrasah As-Siroj dan Al-Hidayah sedang dievaluasi secara pasif dan Dia tidak mempercayai kemampuannya. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran. Banyak anak yang enggan, tidak memiliki inisiatif untuk menjawab pertanyaan dari guru kelas, dan tidak merasa aman untuk menjawab pertanyaan atau melakukan apapun ketika diminta untuk pulang lebih awal. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah harga diri adalah dengan menggunakan pendekatan art therapy. Dalam pengertian ini, terapi seni adalah proses medis yang mengevaluasi media seni dan menggunakannya untuk arbitrase. Penggunaan aktivitas artistik dalam kedokteran didasarkan pada asumsi bahwa gambar adalah bentuk komunikasi yang tidak ditolak anak-anak dan memberi anak-anak cara baru untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Malchoidi 2003 66-69)

Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh (Alavinezhad, Mousavi, dan Sohrabi 2014: 111-117), terapi seni adalah efektif dalam meningkatkan harga diri anak-anak setengah baya yang menunjukkan perilaku positif. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh (Tripathi, 2015: 165), terapi seni adalah salah satu aplikasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh (PessoAviv, Regev, dan Guttman, 2014: 293-301) memberikan hasil yang berbeda dari dua penelitian sebelumnya. Dengan kata lain, kami berpendapat bahwa penerapan terapi seni memiliki efek yang rendah terhadap peningkatan harga diri anak-anak. Hal ini disebabkan oleh kemungkinan ketidakpercayaan anak-anak yang tidak berbakat dalam bidang seni.

Hal ini juga dipertahankan dengan kurangnya komunikasi verbal dan motivasi terhadap seni atau gambar yang dibuat anak, karena seni dan gambar yang dibuat tidak seindah yang dirasakan anak-anak lain, anak merasa tertekan dan kurang percaya diri. Oleh karena itu, tim peneliti berpikir mereka ingin melakukan penelitian lain tentang efektivitas terapi seni untuk meningkatkan harga diri pada masa pertengahan dan akhir anak. Ini karena mereka mungkin tidak mempercayai anak-anak yang tidak berbakat di bidang seni. Hal ini juga didukung oleh kurangnya komunikasi verbal dan motivasi verbal terhadap seni dan lukisan yang mereka buat, sehingga anak-anak yang merasa seni dan lukisan tidak seindah anak-anak lain lebih tertekan. mengandalkan. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian lain terkait efektivitas terapi seni dalam meningkatkan harga diri anak tahap menengah dan akhir.

Anak-anak sering mengalami masalah emosional seperti lekas marah, lekas marah, dan trauma. Salah satu pengobatan yang dapat diberikan adalah terapi seni. Dalam proses terapeutik, pasien diberikan alat untuk melukis, menggambar, mencetak, atau memahat untuk menciptakan karya seni yang kreatif, ekspresif, dan dirinya sendiri. Melalui proses terapi seni, orang akan menjadi lebih baik, lebih kreatif dan lebih berdaya untuk memecahkan masalah mereka. Salah satu bentuk terapi seni adalah terapi menggambar. Menggambar adalah salah satu kegiatan yang disukai anak-anak. Dengan menggambar, anak dapat mengekspresikan pikiran dan emosi positif dan negatif serta menumbuhkan fantasi dan kreativitas. Melukis juga dapat digunakan sebagai obat untuk memahami keinginan dan harapan anak, memenuhi keinginannya, dan mengatasi masalahnya.

## **B. METODE PENGABDIAN**

### **1. Partisipan Penelitian**

Sekitar 200 siswa mengikuti terapi seni dan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (A) Setengah baya (6-12 tahun), (b) Memperoleh skor kecerdasan di atas rata-rata kelompok. (c) dilaksanakan oleh semua siswa dari kelas 1-6 di madrasah As-Siroj dan Al-Hidayah

## **2. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif kelompok post-test, pre-test yang menganalisis kuesioner citra diri (Nugent dan Thomas, 1993: 227) untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Lihatlah gambar-gambar di setiap kelas dan bawalah hanya 3 orang dengan gambar terbaik ke setiap kelas.

## **3. Lokasi Penelitian**

Kajian dilakukan di Madrasah As- Siroj dan Al Hidayah, yayasan untuk mengabdikan, mendidik, mengajar, mencapai terobosan dan mengajarkan Al-Qur'an lintas generasi. Madrasah ini terletak di desa Jagabaya, RW02.

## **4. Instrumen Penelitian**

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, kertas mewarnai hanya untuk anak kelas 1&2, dan untuk kelas 3-6 di berikan kertas kosong, contoh gambar satu lebar penuh dengan gambar yang bermacam macam, tujuannya yaitu untuk membangun motivasi anak dengan melihat gambar tersebut, alat tulis, kertas ukuran A4, kertas ukuran A3, spidol berwarna, pensil warna, dan krayon

## **5. Pengukuran**

Setelah anak anak selesai mewarnai, kertas yang sudah di gambar dan di warnai dikumpulkan perkelas kepada kami, dan sesudah terkumpul semua, kami memilih dalam satu kelas itu mengambil tiga gambar terbagus dan dijadikan pemenang. Dalam pemilihan ini kami memberi apresiasi kepada anak anak yang memiliki bakat yang bagus dalam menggambar.

## **6. Prosedur Penelitian**

- a. Mahasiswa membuka acara Art therapy
- b. Mahasiswa memberi arahan tentang proses yang dilakukan selama acara Art therapy dimulai
- c. Anak anak mulai mempersiapkan alat tulis dan pensil gambar
- d. Mahasiswa memberi kertas yang sudah ada gambarnya untuk di warnai untuk siswa kelas 1 dan 2, sedangkan siswa kelas 3-6 diberi kertas hvs kosong untuk menggambar bebas sesuai keinginannya
- e. Mahasiswa Beri mereka pamflet kertas dengan contoh-contoh yang dapat menginspirasi mereka

- f. Mahasiswa memberi Penjelasan kegiatan (tujuan, prosedur, waktu)
  - 1) Siswa dan siswi diharapkan diam dalam proses menggambar dan mewarnai
  - 2) Tidak ada patokan waktu
  - 3) Diwajibkan menulis nama dan kelas nya masing masing
  - 4) Boleh bertanya tetapi angkat tangan terlebih dahulu. Jika sudah selesai duduk ditempatnya masing masing
- g. Mahasiswa memutar musik supaya para siswa dan siswi merasa rileks pada saat menggambar dan mewarnai
- h. Mahasiswa mengawasi dan mengontrol siswa dan siswi apabila memiliki kesulitan dalam hal ide untuk menggambar tentunya memberi kebebasan tema yang digambar
- i. Mahasiswa melakukan pendekatan satu persatu ke siswa dengan tujuan membimbing agar gambar bisa terarahkan dan menanyakan tujuan dari pengambaran atau tema tersebut
- j. Siswa dan siswi mengumpulkan hasil karya seni yang telah ia gambar. Dan gambar yang sudah harus di kumpulkan perkelas, untuk memudahkan kami untuk menilainya
- k. Setelah gambarnya terkumpul semua, kami menilainya, dengan cara memilih tiga gambar terbagus dalam satu kelas tersebut. Jadi jika kelas mulai dari kelas satu sampai enam, kita memiliki 18 pemenang.
- l. Dan tidak lupa kami memberikan apresiasi kepada siswa dan siswi berupa hadiah yang telah kami siapkan
- m. Dan tidak juga berterimakasih telah ikut berpartisipasi dalam program yang kami buat Art Therapy ini

## **7. Pelaksanaan intervensi.**

Intervensi art therapy yang dilakukan mencapai tiga sesi. Durasi setiap sesi adalah 80-100 menit. Kegiatan yang dilakukan dalam setiap sesi didasarkan pada lima fase terapi seni: tahap awal dan penjelasan terapi seni, pertunjukan musik relaksasi, evaluasi, dan pembagian hadiah.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN (Gisha, 12 Pt, Tebal, Kapital Semua)

### 1. Art Therapy

Terapi seni merupakan konsep psikologis yang akhir-akhir ini meningkat. Terapi seni banyak digunakan dalam berbagai kasus medis, baik anak-anak maupun orang dewasa (Malchiodi, 2003: 243). Tujuan terapi seni bukan untuk menciptakan seni yang berbeda, tetapi untuk menekankan kebebasan berkomunikasi oleh seniman yang berbeda. Model terapi seni termasuk menggambar, melukis, menempel dan membuat model tanah liat. Metode yang paling umum digunakan dalam pengaturan medis adalah menggambar (Dewan, 2003: 207-219).

Melalui kreativitas artistik, seseorang dapat melepaskan emosi, mengekspresikan dirinya melalui bentuk- bentuk nonverbal seperti sikap, ekspresi wajah, bahkan nada suara, dan membangun komunikasi (Guex, 1994: 192). Terapi seni biasanya digunakan sebagai konsep lain dalam psikologi, seperti mengatasi kecemasan dan trauma dalam kasus kekerasan (Malchiodi, 2001: 148). Dengan berkembangnya pemahaman psikologis yang melibatkan pikiran dan tubuh (intervensi pikiran dan tubuh), terapi seni juga dapat digunakan sebagai intervensi psikologis yang melibatkan pikiran dan tubuh. Untuk itu, beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti hubungan antara proses kreatif dan terapi seni dengan respons fisiologis tubuh di bidang kesehatan (Malchiodi, 1993: 66-69).

(Malchiodi, 2003: 243) merangkum pandangan beberapa ahli yang melakukan penelitian dengan menggunakan terapi seni sebagai intervensi psikologis untuk mendukung perawatan medis. Berdasarkan pendapat berbagai ahli, dapat disimpulkan bahwa proses penciptaan karya seni dapat mengembangkan kemampuan pasien untuk mengatasi stres dan gejala kesehatan. Pesatnya perkembangan ilmu saraf juga mempengaruhi studi terapi seni. Beberapa penelitian telah dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara proses kreatif dan pertukaran otak. Sebuah studi tahun 1994 oleh Dimisio (Malchiodi, 2003:244) menemukan bahwa gambar yang dilihat, dibayangkan, dan digambar mengaktifkan korteks visual otak. Studi lain dilakukan dengan menggunakan positron emission tomography (PET), yang memindai aktivitas otak (Firth and Law 1995: 203- 205).

Menurut artikel berjudul Art Psychotherapy Gambar in Fastari, terapi menggambar adalah proses pengobatan linguistik non-verbal yang terdiri dari dua kegiatan: kegiatan menggambar diikuti dengan konseling. Kegiatan menggambar Kegiatan menggambar dilakukan pada sesi ke-2 hingga ke-6. Setiap sesi menggambar berjalan berdasarkan instruksi dan tujuan dari setiap sesi. Fungsionalitas yang digunakan dalam setiap sesi berbeda untuk setiap sesi. Peneliti / terapis bertindak sebagai fasilitator yang memandu topik selama proses perawatan.

Konsultasi yang diberikan merupakan bagian penting dari terapi seni gambar yang menyertainya. Pada bagian ini, terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengekspresikan keadaan psikologisnya melalui tulisan dan menggunakan teknik konseling untuk memberikan konsultasi citra, termasuk eksplorasi, refleksi, interpretasi, fokus, klarifikasi, ringkasan, dan dukungan.

Melukis dapat meningkatkan konsentrasi/konsentrasi, keterampilan visual/spasial, keterampilan motorik fisik, mengekspresikan imajinasi/emosi secara positif, dan membuat konselor lebih rileks. Masalah yang dapat diselesaikan dengan terapi seni ini antara lain harga diri rendah, rasa bersalah/memaafkan, kehilangan motivasi belajar, ketergantungan, malaise, dan kemalasan (melakukan sesuatu yang merepotkan). (Naumburg, 2004: 1-17) menjelaskan metode terapi seni ini sebagai berikut: Dengan melepaskan alam bawah sadar melalui ekspresi artistik spontan sebagai sumber transfer hubungan pasien- terapis dalam dorongan untuk merujuk pada teori psikoanalitik, pengobatan tergantung pada pengembangan hubungan interpretasi pasien. Dengan desain yang semakin simbolis, gambar yang dihasilkan juga dapat menjadi bentuk komunikasi antara pasien dan terapis pasien (Naumberg, 2004: 1-17).

Dalam praktiknya, terapi seni melibatkan pemrosesan dan penciptaan gambar (dari bentuk primitif yang kemudian diubah menjadi representasi simbolik) dan penyediaan hubungan terapeutik. Dari hubungan terapis-klien, ini adalah studi aktif tentang gambar dan objek yang dibuat oleh subjek, memungkinkan terapis untuk lebih memahami sifat, masalah, dan tekanan yang dialami oleh dirinya dan kliennya. hasil .. hasil. Perubahan terus-menerus klien, hubungan saat ini, dan kualitas hidup klien secara umum (Naumburg, 2004: 1-17).

Oleh karena itu, terapi seni dapat dikatakan sebagai suatu bentuk terapi yang melibatkan proses artistik, seperti melukis sebagai bentuk simbolik hubungan terapeutik untuk membantu terapis memahami tekanan yang dialami dirinya dan klien.

Sebuah studi oleh (Firth and Law, 1995: 203-205) menemukan bahwa proses menciptakan gambar yang sangat sederhana dapat menyebabkan aktivitas kompleks di berbagai bagian otak. Kekuatan terapi seni bagi mereka yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif terapi seni yang dapat memfasilitasi ekspresi diri dan pemeriksaan diri (Liebmann, Chambala, 2008: 259). Pengalaman dalam menggambar, melukis, atau kegiatan seni lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi fisik. Proses pencitraan mengaktifkan korteks visual otak. Oleh karena itu, tubuh bereaksi sama terhadap situasi yang sebenarnya. Sebagai contoh, fotografi terapi seni dapat memanfaatkan topik tertentu yang berkaitan dengan peristiwa atau kondisi tertentu yang mempengaruhi emosi dan pikiran (Malchiodi, 2001: 148).



Sebuah studi yang dilakukan oleh Damaisio dan Baron dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan antara proses penciptaan citra emosi dan pikiran. Oleh karena itu, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental, penelitian mulai mengkonfirmasi respon fisiologis tubuh setelah melakukan terapi seni di bidang kesehatan dengan gambar. Dengan menggambar seseorang akan menyalurkan ide-ide atau aspirasi yang ada di dalam dirinya menjadi sebuah karya seni yang indah. (Nainis, 2008: 115-121).

Dia menambahkan bahwa terapi seni dapat membangkitkan pikiran positif dengan mengurangi ketidakpuasan fisik untuk meningkatkan harapan bagi pasien kanker. Sebuah studi oleh Baron dan Nainis et al. Terapi seni telah terbukti efektif pada pasien kanker dalam hal respons fisiologis yang dihasilkan. Hal ini menunjukkan respon fisiologis yang baik (Malchiodi, 2003: 245), tetapi menyarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan dengan menggunakan alat pencitraan otak selama terapi seni. Hasil yang diharapkan adalah pemahaman yang lebih jelas tentang peran terapi seni dalam memberikan kondisi tenang bagi pasien yang mengalami masalah emosional seperti kecemasan.

Art therapy adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai metode pelaksanaannya. Art therapy ini banyak macamnya diantaranya dengan menggunakan metode gambar, menggambar, melukis, membuat patung dan lain sebagainya. Peralatan seni yang digunakan dalam art therapy dapat berupa pensil warna, kapur berwarna, cat, potongan-potongan keratas, dan tanah liat dll. Untuk penelitian ini, peneliti memilih menggambar sebagai bentuk kegiatan dalam art therapy sebagai metode penyembuhan mental.

Penulis memilih metode ini karena tidak terlalu rumit dan tidak mudah untuk diterapkan. Terapi seni banyak digunakan di lingkungan medis seperti pasien kanker, penyakit ginjal, rematik dan penyakit kronis. Pasien kanker dapat menggunakan terapi seni untuk merasa lebih baik dan merasa lebih positif. Terapi seni adalah cara yang aman bagi pasien kanker dan keluarganya untuk mengekspresikan emosi seperti kemarahan, ketakutan, dan kecemasan tentang kanker dan pengobatannya, serta stres yang tidak perlu yang dapat mempengaruhi kesehatan, dan tidak akan mengalami tekanan. .. Penggunaan terapi seni dinilai sangat bermanfaat bagi orang sehat, terutama yang tidak bisa bergerak bebas dan aktif, seperti pasien yang sedang menjalani pengobatan.

## **2. Terapi Menggambar**

Melukis adalah salah satu kegiatan yang paling menyenangkan bagi anak-anak. Dalam kegiatan menggambar, baik menggambar ekspresi maupun menggambar ilustrasi dan menggambar.

Untuk menggambar dekorasi, Anda harus menguasai keterampilan. Hakikat menggambar adalah penyajian ilusi optik atau manipulasi ruang pada tataran dua dimensi (Muharam E dan Warti Sundaryati, 1991: 95). Menggambar merupakan kegiatan menyenangkan yang mengungkapkan perasaan dan pikiran dengan simbol-simbol. Lukisan dapat digunakan tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan motorik halus untuk mengembangkan imajinasi dan kreativitas, tetapi juga sebagai bentuk pengobatan.

Gambar dapat memberi makna ketika dikaitkan dengan anak yang terluka, terisolasi, kecewa, dan tidak mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain (Sri Esti Wuryani, 2005: 363-364). Terapi menggambar mendorong orang untuk mengidentifikasi apa yang mereka sukai dan tidak sukai. Melalui terapi tanda, Anda tanpa sadar dapat mengingatkan diri sendiri tentang apa yang sedang ditekan. Terapi cat adalah terapi yang memungkinkan anak mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan gambar. Anak yang berkelahi dengan anak lain dapat mengekspresikan kemarahan, kebencian, atau penolakan melalui gambar (Sri Esti Wuryani, 2005: 384).

Terapi menggambar dirancang untuk mengenali suara bawah sadar dan mempromosikan penyembuhan mental dengan mengurangi terapi menggambar, pikiran dan emosi negatif (Snyder, Sri Esti Wuryani, 2005). : 157). Anak-anak mungkin diminta untuk menggambar pemikiran mereka sendiri sehingga terapis dapat secara visual memahami apa yang anak alami dan butuhkan. Gambar merupakan sarana komunikasi untuk mengungkapkan apa yang diharapkan anak. Melalui fotografi, anak-anak dapat melepaskan perasaannya, mengungkapkan masalah dan konfliknya, serta mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

Perasaan yang tidak bisa diungkapkan secara verbal. Warna merupakan media terapi bagi banyak orang, bahkan warna dapat digunakan sebagai bahasa untuk membaca emosi seseorang.

Anak-anak yang melukis matahari dengan warna gelap seperti hitam dan abu-abu bisa menjadi tanda kemarahan. Ketika seorang anak memotong gambar dan mewarnainya dengan garis-garis yang teratur, itu menunjukkan bahwa anak tersebut cenderung menjalani kehidupan yang teratur. Selain itu, warna sendiri memberikan alat terapi untuk menghilangkan stres anak setelah lelah beraktivitas seharian. Peran terapeutik menggambar Anak-anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan

menggambar. Dengan kata lain, gambar anak merupakan cara berkomunikasi tanpa kata- kata (Suparto, 2003; Paat, 2010: 226).

Kramer (Sri Esti Wuryani, 2005:366) juga menjelaskan bahwa proses menggambar dan konsekuensinya membantu orang meninggalkan konflik, menghidupkan kembali peristiwa, membimbing mereka melalui sublimasi, dan memecahkan masalah yang berkembang. Ketika anak menggambar, ia menyampaikan pikiran dan perasaan, menyelesaikan konflik dengan aman tanpa intimidasi, dan menjelaskan bagaimana anak melihat peran dan posisinya dalam dirinya dan keluarganya meningkat. Masalah yang membantu keluarga memahami dan membicarakannya (Handler, Sri Esti Wuryani, 2005: 384).

Pro dan Kontra Art Therapy Terdapat pro dan kontra terhadap art therapy sebagai metode yang digunakan dalam layanan konseling dan konseling. Keuntungan dari terapi seni adalah membuat klien merasa nyaman. Melalui perawatan seperti itu, konselor dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan banyak hal lain yang tidak dapat diungkapkan atau dikatakan oleh konselor secara langsung kepada konselor. Orang yang menerima nasehat tidak perlu merasa tidak nyaman atau takut karena tidak seperti itu. Hubungi terapis (dalam hal ini konselor) secara langsung.

Kelemahan atau kekurangan metode ini terletak pada interpretasi citra yang dihasilkan. Tidak semua gambar yang dibuat oleh instruktur dapat dijelaskan. Proses ini juga membutuhkan keterampilan terapis/guru CC untuk menjelaskan atau menjelaskan gambar yang dibuat. Kelemahan lainnya adalah ruang dan waktu. Waktu yang dibutuhkan seorang konselor untuk menyelesaikan tugas terapi seni tidak dapat diprediksi dan membutuhkan ruangan khusus untuk memberikan kenyamanan. Keterampilan umum yang harus dimiliki konselor dalam menggunakan metode terapi seni untuk melaksanakan rencana pendampingan adalah perilaku atraktif, atraktif, cerdas, kreatif, inovatif dan produktif, kemampuan menunjukkan semangat, disiplin, kemandirian, kepekaan dan pengertian. Dan itu berubah. Yang satu mutlak.

Masa remaja adalah masa perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, meliputi perubahan fisik, kognitif, dan sosial emosional yang berkisar antara 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke remaja meliputi perubahan fisik, kognitif, dan psikologis sosial. Perubahan fisik merupakan gejala utama masa remaja dan mempengaruhi perubahan psikologis. Perubahan ini terbagi dalam dua kategori: perubahan yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan perubahan yang berkaitan dengan perkembangan sifat seksual. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik remaja adalah remaja sangat memperhatikan tubuhnya dan membangun bentuk tubuhnya secara menonjol.

Perhatian berlebihan terhadap bentuk tubuh Anda menjadi sangat kuat pada masa remaja, terutama pada masa remaja. Remaja, ketika remaja lebih tidak puas dengan kondisi fisiknya dibandingkan pada akhir masa remaja. Sekolah memberikan

kesempatan untuk mengumpulkan informasi, mempelajari perilaku baru, berpartisipasi dalam kegiatan seperti olahraga dan seni sebagai dasar untuk pilihan karir masa depan, dan sekolah memberikan kesempatan untuk mengobrol dengan teman-teman lainnya. Ketika seseorang berada di sekolah menengah, berbagai faktor seperti status sosial ekonomi, kualitas lingkungan keluarga, dan gaya pengasuhan anak mempengaruhi keberhasilan sekolah. Motivasi untuk sukses tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan dan harapan orang tua, tetapi juga oleh keyakinan mereka pada kemampuan mereka.

Pembentukan identitas merupakan tugas pembentukan kepribadian yang penting yang harus diselesaikan pada akhir pubertas. Pencarian identitas ini berakar pada masa kanak-kanak, tetapi pada masa remaja, membangun identitas ini membutuhkan dimensi baru dalam kaitannya dengan perubahan fisik, kognitif, dan hubungan. Selama masa remaja, remaja menjadi lebih sadar akan identitas mereka dan berusaha menemukannya dengan mendefinisikan ulang siapa mereka sekarang dan di masa depan. Bukan hal yang aneh bagi orang tua untuk diperbantukan karena teman sebaya mereka adalah yang paling penting. Makna persahabatan remaja memiliki enam fungsi.

- a. Perkumpulan, persahabatan yang memberi kaum muda teman yang baik, yaitu mereka yang bersedia meluangkan waktu dan bekerja dengan mereka.
- b. Inspirasi, atau persahabatan, memberikan informasi, antusiasme, dan hiburan yang menarik bagi kaum muda.
- c. Dukungan fisik, atau persahabatan, menyediakan waktu, keterampilan, dan dukungan.
- d. Dukungan ego, atau persahabatan, memberikan kemungkinan dukungan, dorongan, dan harapan untuk umpan balik. Bantu remaja mempertahankan kesan yang kompeten, menarik, dan berharga.
- e. Perbandingan sosial, atau persahabatan, memberikan informasi tentang bagaimana menghadapi orang lain dan apakah remaja baik-baik saja.
- f. Keintiman atau perhatian, atau persahabatan, memberikan hubungan yang hangat, akrab dan kredibel dengan individu lain, hubungan yang berkaitan dengan pengungkapan diri.

### **3. Kelompok Art Therapy Sebagai Teknik Bimbingan Di Taman Kanak-kanak**

Menurut Ernawulan Syaodih, harapan terhadap layanan pembelajaran di taman kanak-kanak muncul dari karakteristik dan masalah perkembangan yang terjadi pada anak usia dini. Dukungan dalam orientasi ini adalah usaha atau dukungan guru terhadap anak yang dipadukan dengan metode pembelajaran yang diberikan. Artinya

selama pendidikan, guru dapat berperan sebagai guru sebagai supervisor dengan tujuan mendukung proses perkembangan anak semaksimal mungkin. Anak Agung Ngurah Adhiputra mengungkapkan bahwa ciri-ciri orientasi di TK adalah sebagai berikut:

- a. Proses konseling perlu disesuaikan dengan pemikiran dan pemahaman anak.
- b. Pelaksanaan orientasi terintegrasi dengan pembelajaran.
- c. Waktu kelas minimum
- d. Implementasi panduan dilakukan selama permainan.
- e. Adanya partisipasi teman
- f. Keterlibatan orang tua.

Pada bagian ini, terapis menggunakan teknik konseling seperti eksplorasi, kontemplasi, interpretasi, praktik, dan konseling untuk memberi orang kesempatan untuk mengekspresikan keadaan pikirannya melalui konseling tertulis dan lisan. visual.

Menurut Jacobs, Mason, dll., berbagai jenis keterampilan konseling kelompok termasuk menulis, olahraga, lingkaran, biner dan triad, aksesoris kreatif, seni dan kerajinan, fantasi, membaca umum, umpan balik, kepercayaan, pengalaman, dilema moral, dll.

#### **4. Tujuan dan Manfaat Art Therapy**

Tujuan Art Therapy bervariasi sesuai dengan kebutuhan khusus individu dan dengan terapis yang menangani kasusnya. Kebutuhan ini kemudian mungkin akan mengubah perkembangan hubungan terapeutik, dalam satu proses Art Therapy mungkin melibatkan ahli Art Therapy dengan mendorong klien untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui penciptaan gambar dan diskusi, sedangkan disisi lain klien bisa diarahkan untuk memegang krayon dan membuat tanda, hal ini dianggap mengembangkan cara-cara baru untuk memberikan bentuk perasaan sebelumnya yang tidak bisa diekspresikan. Ada asumsi yang menyebutkan bahwa Art Therapy secara teknis orang-orang dengan kemampuan visual seni akan membuat penggunaan Art Therapy menjadi bermanfaat. Memang penekanan pada kemampuan seniistik terjadi ketika seni digunakan untuk tujuan rekreasi atau pendidikan, dan mungkin mengaburkan dalam kaitannya dengan Art Therapy, dengan mengatakan ekspresi simbolis perasaan dan pengalaman manusia dilihat melalui media seni.

Menurut (AATA(The American Art Therapy Association), 2013: 79) Art Therapy dapat dipraktekkan dalam berbagai bidang seperti kesehatan mental, rehabilitasi, kesehatan, bidang pendidikan, forensik dan lainnya. Sementara untuk kliennya

sendiri memiliki format beragam misal individual, pasangan, keluarga maupun terapi kelompok. Beberapa manfaat terapi ini merujuk pada (AATA, 2013:80) antara lain yaitu:

Art Therapy dianggap efektif dalam memberikan pengobatan yang efektif untuk orang-orang yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan sampai pada gangguan sosial.

- a. Individu yang bisa menggunakan manfaat terapi ini diantaranya pada terapi ini antara lain mereka yang trauma akibat pertempuran, penyalahgunaan, dan bencana alam, orang dengan kesehatan fisik seperti kanker, cedera otak, atau cacat kesehatan lainnya.
- b. Penyandang autisme, demensia, depresi, dan gangguan lainnya.
- c. Terapi ini juga membantu orang menyelesaikan konflik, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola masalah perilaku, dan mengurangi stres.
- d. Menciptakan seni memberi Anda kesempatan untuk mendapatkan wawasan pribadi dan menikmati kegembiraan hidup.

## **5. Definisi Kelompok Terapi Seni Menurut American Art Therapy Association**

Terapi seni kelompok kreatif untuk mendukung kesehatan mental, menggunakan media artistik, mengeksplorasi emosi, mengkoordinasikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan perilaku, dan mengembangkan kecanduan. Sebuah intervensi yang menciptakan proses dan karya seni yang unik. Mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan arah ke kenyataan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri dalam kelompok

Elizabeth Khan Mart, RA, dan LMHM mengungkapkan bahwa kelompok terapi seni menggunakan seni atau media seni untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka secara lisan dan tertulis selama terapi kelompok.

Diane Waller menjelaskan bahwa terapi seni kelompok adalah perawatan yang kompleks karena melibatkan komunikasi verbal dan visual. Proses tiga kelompok menggunakan alat peraga dan media meliputi kemampuan dan partisipasi anggota kelompok untuk menyelesaikan tugas kelompok. Berdasarkan uraian tersebut, kelompok terapi seni yang dimaksud dalam penelitian ini adalah intervensi yang menggunakan bahan atau media seni. Sebagaimana diuraikan di atas, kegunaan terapi ini membantu meningkatkan perilaku anak/siswa agar dapat memanfaatkan sepenuhnya potensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dalam penelitian ini, terapi seni dilakukan secara kelompok dengan tutor sebaya, dan toleransi dan toleransi diharapkan dapat berkembang secara optimal melalui kemampuan siswa yang bekerja dalam kelompok.

## 6. Periode Perkembangan Gambar Anak

### a. Masa mencoreng (2-4 tahun)

Pada tahap ini balita belum bisa untuk mengerjakan tangan untuk memegang pensil dengan baik sehingga jika dia memegang pensil dan menggambar maka gambar yang dihasilkan pun tidak berbentuk atau hanya menghasilkan goresan-goresan sederhana dan cenderung akan berulang-ulang.

### b. Masa pra bagan (4-7 tahun)

Pada tahap ini kepintaran motoric anak mulai berkembang, dimana anak sudah bisa mengerjakan tangan nya untuk memegang pensil dengan baik sehingga gambar yang di hasilkan pun akan lebih rapih. Anak pun sudah bisa menggambar bentuk yang berhubungan dengan dunia sekitar, contohnya anak akan menggambar sesuatu yang sering ia jumpai. Anak-anak pun akan cenderung membangun ikatan emosional dengan gambar yang ia buat.

### c. Masa bagan (7-9 tahun)

Pemahaman anak mulai berkembang dan anak sudah mulai dapat beradaptasi dengan dirinya dan lingkungan nya.

### d. Masa permulaan realisme (9-11 tahun)

Periode ini ditandai dengan adanya makhluk sosial. Gambar tidak sesuai dengan objek karena realisme tidak diartikan sebagai tiruan dari sifat yang benar, tetapi sebagai upaya untuk memvisualisasikan konsep anak yang masih subjektif.

### e. Masa naturalistik (11-13 tahun)

Pada periode ini pemikiran anak sudah mulai matang, dan ia akan berpikir dengan logis serta kritis. Anak akan mulai menggambar sesuatu yang ia lihat dan menarik perhatiannya.

## 7. Permasalahan Emosi Anak dan Katarsis Emosi Pada Anak

Pada tahap kanak-kanak manusia memiliki emosi yang cenderung kurang terkontrol dan sulit untuk mengartikan emosi yang ia rasakan. Anak-anak juga memiliki kebutuhan emosional yang sama dengan orang dewasa, seperti dicintai, dihargai, aman dan kompeten. Anak prasekolah diajarkan untuk menguasai dan mengekspresikan emosinya. Pada tahap ini, anak perlu mengalami regulasi emosi, seperti mengontrol dan mengarahkan ekspresi emosi dan menjaga perilaku saat emosi kuat terjadi.

Gangguan emosi pada anak antara lain ketidakmampuan untuk bertindak dengan baik dalam situasi tertentu, ketidakmampuan berteman dengan teman sebaya, perasaan tertekan atau cemas, dan munculnya gejala-gejala tertentu ketika ada masalah seperti sakit. Jika dia diminta untuk tampil di depan kelas Masalah emosi pada anak bisa tersalurkan atau katarsis, salah satunya karena terapi tanda tangan.

## 8. Kecerdasan Emosional

Istilah emosi berasal dari kata *emotus*, *emovere* dan *salify* (goyang). Ini berarti sesuatu yang mendorong sesuatu. Misalnya, emosi bahagia mendorong tawa. Dengan kata lain, emosi didefinisikan sebagai keadaan kebingungan yang mengatur diri sendiri di mana ia datang. Melibatkan dari dalam dan hampir semua diri dan individu. Kamus Bahasa Inggris Oxford mendefinisikan emosi sebagai aktivitas mental dan kegembiraan, pikiran, emosi, gairah, dan keadaan pikiran yang intens dan berlebihan.

(Hibana S. Rahman, 2002: 110) Emosi adalah luapan emosi yang muncul dari diri seseorang, baik positif maupun negatif. Sedangkan makna emosional menangkap emosi. Emosi adalah persepsi tentang perubahan fisik yang terjadi ketika suatu peristiwa merespons atau meresponsnya.

Lewis dan Rosenbram menggambarkan proses emosional melalui lima fase:

- a. Adanya elisitor, stimulus berupa situasi atau peristiwa.
- b. Reseptor, aktivitas di tengah sistem saraf, meneruskan rangsangan ini ke otak sebagai pusat sistem saraf setelah sensasi dirangsang dari luar.
- c. Satat, perubahan spesifik yang terjadi pada aspek fisiologis.
- d. Ekspresi. Ini adalah perubahan di area yang dapat dilihat, seperti perilaku yang disebabkan oleh wajah, tubuh, suara, atau perubahan fisiologis.
- e. Pengalaman, yaitu pengakuan dan interpretasi keadaan emosional individu.

Jenis-jenis emosi:

- a. Kebahagiaan, kegembiraan, dan kegembiraan umumnya diungkapkan dengan senyum dan tawa ketika Anda menemukan sesuatu atau menang.
- b. Kemarahan terjadi ketika seorang individu ditahan, frustrasi, tertipu, atau terganggu oleh ketidakmampuan untuk mendapatkan apa yang dia inginkan.
- c. Ketakutan adalah bentuk emosi yang menunjukkan bahaya dan menggerakkan orang untuk bertindak.



- d. Sedih, Anda akan merasa sedih ketika Anda menjauh, meninggalkan, menolak, atau mengabaikan orang yang Anda cintai.

Menurut Daniel Goleman, perkembangan kecerdasan emosional sangat terkait dengan hadits nabi. "Mengajarkan anak dan meningkatkan pendidikan (HR Ibnu Mayah). Hadits di atas menjelaskan betapa urgennya perkembangan kecerdasan emosional pada anak usia dini.

Kriteria indeks kecerdasan emosional Goalman dapat ditentukan oleh tingkat kemampuan manusia dalam lima aspek keadaan pikiran manusia.

- a. Aspek kesadaran diri Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan Anda, mempertimbangkan dan mengambil keputusan dengan cermat, serta memiliki rasa efikasi diri dan kepercayaan diri yang kuat dengan standar yang realistis.
- b. Kemampuan menyesuaikan diri Kemampuan menyesuaikan diri. Artinya, kemampuan menangani emosi dengan baik, berdampak positif pada pelaksanaan tugas, dan peka terhadap hati nurani untuk mencapai tujuan.
- c. Aspek motivasi Aspek motivasional adalah dorongan untuk melakukan sesuatu agar seseorang mencapai tujuannya dan berinisiatif. Bertindak secara efektif untuk bertahan dari kegagalan dan frustrasi
- d. Aspek empati atau keterampilan sosial. Aspek ini merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan apa yang orang lain rasakan dan mencocokkan dirinya dengan lebih dari satu orang.
- e. Membangun hubungan. Ini adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi orang lain.

#### **D. PENUTUP**

#### **E. Kesimpulan**

Kesimpulan Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode terapi seni merupakan solusi untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cerdas, menangani emosi dengan baik, dan menjadi pemimpin yang dapat dengan mudah keluar dari masalah. Kecerdasan merupakan anugerah yang diberikan oleh Allah SWT kepada semua manusia. Orang harus selalu berusaha untuk menggunakan kecerdasan ini dan terus menyempurnakannya sehingga dapat digunakan untuk membantu orang lain.

Seperti yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, pendidik/guru harus melakukan beberapa upaya untuk mengatasi masalah selama kegiatan belajar mengajar di kelas. Cara yang benar mempengaruhi tujuan belajar Anda. Belum ada

kajian yang lengkap tentang penggunaan terapi seni dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kepada guru/orang tua untuk menggunakan terapi seni karena manfaat dan manfaatnya sangat dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang potensi anak.

Beberapa anak mengalami masalah, tetapi mereka belum memiliki kemampuan untuk mengungkapkan secara verbal apa yang mereka alami. Lukisan dapat digunakan sebagai bentuk pengobatan.

Untuk membantu anak-anak mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dan membimbing energi emosional mereka dengan lebih aman. Melukis dipilih sebagai salah satu bentuk pengobatan karena dapat membantu anak-anak menikmati kegiatan ini, membantu mereka mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa kata-kata, dan menyampaikan isi alam bawah sadar. Subjek gambar yang dipilih dapat disesuaikan sesuai dengan apa yang ingin diungkapkan oleh anak. Misalnya keluarga saya, tujuan saya, teman saya, orang yang saya cintai, kegiatan favorit saya. Melalui gambar, anak dapat menggambarkan dan menyampaikan emosi yang ditekan sebagai bentuk katarsis. Gambar-gambar yang dibuat diharapkan secara tidak langsung dapat menyampaikan perasaan anak, mengurangi perilaku destruktif saat emosi negatif muncul, dan diikuti dengan nasehat bagaimana cara mengatasi masalah tersebut.

## **F. DAFTAR PUSTAKA**

- Alavinezhad, R., Mousavi, M., & Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia Social and Behavioral Science*, 7, DOI
- Chambala, A. (2008). Anxiety and art therapy: treatment in the public eye. *Journal of Art Therapy Association* vol 25(4)
- Council, T. (2003). Medical Art therapy. In
- C. Malchiodi (Ed). *Handbook of Art therapy*. New York: Guiliford Publication
- Deaux, K., Dane, F. C., & Wrightsman, L.
- S. (1993). *Social Psychology in the 90s* (6th ed). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Firth, C. & Law, J. (1995). Cognitive and physiological processes underlying drawing skills. *Leonardo*, 28(3)
- Guex, P. (1994). *An Introduction to Psycho*