

Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak

Rifa Hidayah

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang 65144, Indonesia

E-mail: rifa_hidayah@psi.uin-malang.ac.id

Abstrak

Keberhasilan penyesuaian sosial anak berkaitan dengan konsep diri. Untuk meningkatkan konsep diri sangat diperlukan intervensi antara lain melalui terapi seni. Terapi seni akan memudahkan proses sosialisasisehingga meningkatkan konsep diri anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dan melibatkan 21 anak. Ekperimen, yang berupa perlakuan pemberian terapi seni dengan menggunakan gambar sebagai media, dilaksanakan selama lima sesi, setiap sesi berlangsung selama 90 menit. Lima sesi pelaksanaan terapi seni terdiri atas (1) sesi mengenal diri sendiri, (2) aku di antara teman-teman, (3) aku dan lingkungan sekitarku, (4) aku dan Bangsa Indonesia serta (5) cita-citaku. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala konsep diri dan wawancara kemudian dianalisis dengan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak, orang tua, pendidik, lembaga pendidikan serta masyarakat mengenai pentingnya terapi seni untuk peningkatan konsep diri anak. Sehingga, apabila konsep diri anak rendah, sesegera mungkin anak diberikan terapi seni untuk meningkatkan konsep dirinya.

The Effect of Art Therapy on Children's Self-Concept

Abstract

The success of the child's social adjustment related to the concept of self. To improve self concept interventions among others through art therapy. The purpose of this study was to examine the effect of art therapy for children's self-concept. This study was conducted using experiments and involving 21 children. Experiment in the form of art therapy treatment by using images as the media, held for five sessions, each session lasting 90 minutes. Five sessions of art therapy implementation consists of (1) the session to know yourself, (2) I am among friends, (3) I am and my surroundings, (4) I am and the Indonesian people as well as (5) my goal. Method of data collection using self-concept scale and interviews were then analyzed by *t-test*. The results showed that art therapy is effective to increase in the child's self-concept. Thus, if the concept of a low child, the child immediately treated the art therapy to improve the concept itself.

Keywords: Children; self concept; art therapy

Citation:

Hidayah, R. (2014). Pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak. *Makara Hubs-Asia*, 18(2): 89-96. DOI: 10.7454/mssh.v18i2.3464

1. Pendahuluan

Anak merupakan generasi penerus yang amat penting bagi bangsa dan negara. Oleh karena itu, diharapkan perkembangan anak berjalan baik terutama pada aspek pendidikan. Perkembangan kognitif anak yang berusia 7-11 tahun berada pada tahapan operasional konkrit (Piaget, dalam Slavin, 2003). Anak sudah mulai menggunakan kemampuan berpikir logis meski masih belum sempurna, namun sudah mulai stabil. Demikian juga dengan pembentukan konsep diri anak. Oleh karena itu,

konsep diri anak pada fase operasional konkrit sangat penting dikembangkan ke arah yang positif.

Konsep diri positif diperlukan dalam kehidupan anak. Semakin anak menilai diri positif, semakin positif konsep diri yang berkembang dalam diri anak. Konsep diri amat penting bagi kehidupan anak terutama untuk masa depannya kelak karena konsep diri juga memiliki korelasi dengan prestasi akademik (Huang, 2011). Individu yang memiliki konsep diri positif merupakan salah satu kriteria individu yang sejahtera. Kesejahteraan secara psikologis

merupakan salah satu faktor personal dalam diri individu yang memengaruhi bagaimana cara individu menghadapi krisis kehidupan berikutnya. Anak membutuhkan terapi untuk mengembangkan konsep diri yang positif. Konsep diri positif berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan kesehatan fisik. Hal ini karena konsep diri positif akan membantu memberikan energi baru untuk menyelesaikan suatu masalah (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallo, & Lehman, 1996), karena saat individu memiliki kepuasan hidup, rasa harga diri yang tinggi, dan optimis terhadap kesuksesan masa depan (Caprara, Barbaranelli, Steca, & Malone, 2006). Keberhasilan penyesuaian sosial terkait dengan konsep diri seseorang. Hal tersebut disebabkan karena sumber pokok dari informasi untuk konsep diri adalah interaksi dengan orang lain (Calhoun & Acocella, 1995), termasuk lingkungan sosialnya di mana tempat tinggal anak, di kota atau di desa, juga ikut berperan dalam pembentukan konsep diri pada anak.

Konsep diri merupakan persepsi individu dalam menilai diri sendiri (Tang, 2011) mengenai kekuatan, kelemahan, keadaan pikiran dan *value* secara sosial dan interaksi lingkungan (Slavin, 2003) yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspirasi dan prestasi yang mereka capai (Hurlock, 1997). Secara umum, konsep diri merujuk pada penilaian individu mengenai gambaran diri sendiri secara menyeluruh, baik dari apa yang dipikirkan maupun yang dirasakan terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan istilah yang sering disinonimkan dengan harga diri, di mana harga diri memiliki korelasi dengan perkembangan akademik anak (Saadat, Ghasemzadeh, & Soleimani, 2012). Konsep diri terdiri atas tiga dimensi, yaitu (1) pengetahuan mengenai apa yang individu ketahui tentang dirinya, (2) harapan, berisi harapan bagi individu untuk dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal (3) penilaian, di mana individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri (Calhoun & Acocella, 1995). Konsep diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan sosial seperti lingkungan tempat tinggal dan orang tua (Stewart & Nejdlo, 1980). Orang tua memiliki peranan penting dalam pembentukan konsep diri anak. Anak yang diperlakukan dengan kasih sayang oleh ayah dan ibu dalam satu keluarga yang utuh (tidak bercerai) akan lebih mudah dalam mengembangkan konsep dirinya, sesuai dengan hasil penelitian Herderson, Darkof, Schwartz, & Liddle (2006) yang meneliti hubungan antara konsep diri dan fungsi keluarga serta masalah yang muncul pada anak usia remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa fungsi keluarga berhubungan langsung dengan masalah yang muncul pada anak dan konsep diri berhubungan secara langsung dengan masalah yang muncul pada anak, sedangkan fungsi keluarga berperan sebagai mediator antara konsep diri dengan *problem* yang muncul pada anak.

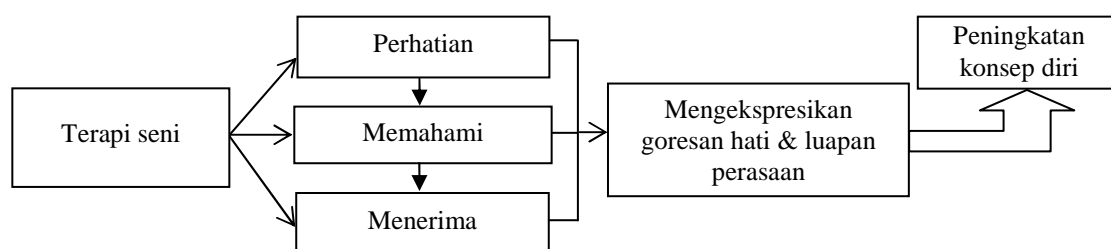
Fakta menunjukkan bahwa anak mengalami konsep diri rendah (Hidayah, 2007). Hal ini sangat mengkhawatirkan,

apalagi anak yang memiliki konsep diri yang rendah akan sulit menyesuaikan diri dan dapat timbul masalah sosial di antara anak-anak. Anak yang mempunyai konsep diri rendah mempunyai perasaan tidak aman, kurang menerima diri sendiri, harga diri yang rendah dan sulit menganggap dirinya mampu mencapai keberhasilan. Ini berarti bahwa konsep diri yang rendah akan berpengaruh pada proses penyesuaian sosial anak dan berpengaruh negatif pada kepribadian anak. Kemudian muncul perasaan tidak aman, rasa malu dan keraguan yang berlebihan, rasa bersalah dan ketidakjelasan peran, rendah diri, cemas dan tidak mampu menerima orang lain secara wajar (Erikson, 1992). Mengingat masih adanya anak yang memiliki konsep diri negatif, maka diperlukan intervensi untuk meningkatkan perkembangan anak terutama yang berhubungan dengan konsep diri. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah melalui terapi seni.

Konsep diri yang negatif dapat ditingkatkan melalui berbagai intervensi. Salah satunya adalah terapi seni (Antonowicz & Ross, 1994). Terapi seni adalah bentuk dari terapi gambar, yang dapat digunakan sebagai sarana curahan ekspresi seseorang. Istilah yang disebut dalam terapi ini adalah terapi seni atau ekspresif (Jarboe, 2004) atau terapi gambar (The American Art Therapy Association, 2003). Terapi seni bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan penyembuhan pada individu dengan menggunakan peralatan seni yang dapat diberikan pada semua usia, keluarga, dan kelompok (Malchiodi, 2005). Terapi seni dapat dilakukan dengan kegiatan visual berupa melukis atau menggambar sebagai sarana utamanya. Terapi seni yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terapi melalui media gambar. Untuk meningkatkan konsep diri anak, terapi seni dapat dilaksanakan berdasarkan model belajar kognitif sosial (Bandura, 1986), yang meliputi (1) instruksi dengan menyediakan informasi mengenai perilaku yang diinginkan, (2) promosi untuk membantu anak belajar melakukan observasi tingkah laku yang mudah diingat dan direproduksi jika dibutuhkan dan (3) *feedback* berupa pemberian umpan balik.

Berbagai penelitian membuktikan bahwa terapi seni melalui gambar dapat meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan konflik emosional dan mampu menyelesaikan permasalahan (The American Art Therapy Association, 2003) serta efektif meningkatkan harga diri (Dow, 2008). Intinya, terapi seni merupakan salah satu terapi yang menggunakan gambar sebagai media untuk melakukan identifikasi dan eksplorasi perasaan. Melalui gambar, anak akan bisa mendeskripsikan serta menilai diri sendiri. Sehingga, aktivitas seni menggambar akan mampu meningkatkan konsep diri yang positif. Pendekatan teoritis yang dipakai dalam memahami pengaruh terapi seni terhadap konsep diri positif dapat dilihat pada Gambar 1.

Program terapi seni disusun untuk membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai perilaku



Gambar 1. Bagan Alur Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak Merujuk pada Teori Sikap (Pendapat Hovland dalam Azwar, 2000)

sosial yang positif dan pengertian anak mengenai hubungan antar individu. Merujuk pada pendapat Hovland (Azwar, 2000), bahwa perhatian, pemahaman dan penerimaan pesan yang disampaikan akan menentukan apa yang akan dipelajari oleh individu mengenai isi pesan tersebut, maka terapi seni yang diberikan pada anak akan memengaruhi sikap dan perilaku anak. Hal tersebut dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang dapat memperhatikan, memahami dan menerima terapi seni, sehingga individu dapat menggunakannya sebagai seni ekspresi diri dan luapan perasaan yang akan meningkatkan konsep dirinya.

Proses terapi dapat menumbuhkan keyakinan atas kemampuan diri dan memberi bekal kekuatan pada diri sehingga memungkinkan anak menghadapi segala permasalahan dan melaksanakan tugas dengan baik. Melihat pentingnya pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terapi seni berpengaruh terhadap konsep diri anak. Jika anak diberi perlakuan terapi seni, maka konsep diri anak akan meningkat.

2. Metode Penelitian

Desain. Penelitian ini hendak menguji pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak melalui penelitian eksperimen dengan model *pretest and posttest* (Kerlinger, 1986) dengan satu kelompok eksperimen. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen berupa terapi seni dan variabel dependen berupa konsep diri.

Partisipan. Partisipan penelitian berjumlah 21 anak. Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu dengan menyamakan sebanyak mungkin kondisi homogenitas partisipan penelitian untuk mengendalikan berbagai kondisi dalam eksperimen. Usia partisipan berada pada fase operasional konkrit (7-11 tahun). Karakteristik yang lain adalah normal secara fisik, tidak cacat mata dan telinga. Persyaratan ini penting sebagai upaya untuk mengeliminasi peranan faktor biologis

terhadap konsep diri anak serta agar tidak mencemari variabel dependen. Karakteristik lain yang juga penting adalah riwayat pendidikan orang tua partisipan minimal pendidikan dasar dan berasal dari keluarga yang utuh (memiliki ayah dan ibu yang tidak bercerai). Hal ini diperlukan karena orang tua merupakan salah satu model konsep diri anak (Herderson *et al.*, 2006). Karakteristik selanjutnya adalah seluruh partisipan memiliki tempat tinggal di satu daerah yang sama. Penyaratannya penting karena karena lingkungan sosial tempat tinggal merupakan faktor pembentuk konsep diri anak.

Skala konsep diri. Konsep diri merupakan penilaian anak mengenai gambaran diri sendiri secara menyeluruh baik dari apa yang dipikirkan dan dirasakannya terhadap dirinya sendiri, yang meliputi pengetahuan, harapan dan penilaian. Semakin tinggi skor yang diperoleh anak berarti semakin positif konsep diri anak. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin negatif konsep diri anak.

Konsep diri anak diukur dengan Skala Konsep Diri. Skala Konsep Diri merupakan skala yang disusun oleh Hidayah (2011) berdasarkan teori Calhaoun dan Acocella (1995) yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu (a) pengetahuan, (b) harapan dan (c) penilaian. Skala Konsep Diri terdiri atas 27 *item* yang bersifat *favorable* dengan alternatif jawaban "ya" (skor 1) dan "tidak" (skor 0). Alternatif jawaban tersebut memudahkan anak dalam menjawab dan lebih memiliki kesesuaian jawaban yang realistis karena alternatif jawaban tidak terlalu luas. Skor maksimum yang mungkin dicapai anak adalah 27 dan skor minimum 0. Skor yang tinggi mencerminkan konsep diri anak positif.

Reliabilitas skala konsep diri memiliki koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,944 dan memiliki daya beda tinggi dengan koefisien 0,441 sampai 0,726 ($>0,300$). Alat ukur Skala Konsep Diri memiliki *item* yang valid dengan taraf signifikansi $p < 0,05$ dan berkorelasi positif. Intinya, skala konsep diri ini sudah memenuhi standar alat tes (Arikunto, 2006).

Wawancara. Wawancara dilakukan dengan maksud untuk menjaring data yang tidak terjaring melalui skala konsep diri dan berfungsi sebagai data pelengkap serta

data tambahan. Panduan wawancara dibuat peneliti berdasarkan teori konsep diri dan dilaksanakan setelah berlangsungnya eksperimen. Wawancara dilakukan partisipan hanya dengan tiga partisipan yang mengalami peningkatan konsep diri setelah dilakukan eksperimen terapi seni.

Modul terapi seni. Terapi seni merupakan suatu bentuk terapi dengan menggunakan gambar sebagai media. Modul penelitian berupa materi terapi seni disusun untuk mengembangkan perilaku positif yang bersifat interpersonal dan intrapersonal yang berhubungan dengan sosialisasi anak. Modul tersebut dibuat dengan mengacu pada teori kognitif sosial (Bandura, 1986) dan dimensi konsep diri Calhaoun dan Acocella (1995) dan dikembangkan melalui konsultasi ahli (*professional judgement*). Tujuan penyusunan modul adalah untuk mengajarkan berbagai *live skills* dan *social skills* agar mampu mengembangkan konsep diri anak, sehingga anak mampu memandang diri lebih positif.

Setelah dilakukan pengkajian, pengumpulan dan penyeleksian materi terapi, dilakukan langkah meminta *professional judgement* (pendapat ahli). Tahap tersebut didukung penelitian terdahulu mengenai efektivitas

berbagai terapi sekaligus didukung ghasil uji keterbacaan materi yang telah terseleksi dan terpilih. Akhirnya, ditetapkan lima model pelaksanaan terapi seni yang digunakan dalam penelitian. Lima model terapi seni tersebut terdiri atas: (1) sesi mengenal diri sendiri, (2) aku di antara teman-teman, (3) aku dan lingkungan sekitarku, (4) aku dan bangsa Indonesia serta (5) cita-citaku.

Prosedur eksperimen. Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan terapi seni. Sebelum dilakukan eksperimen dilakukan *pretest* terlebih dahulu. *Pretest* dimaksudkan untuk mengetahui tingkat konsep diri anak sebelum dilakukan perlakuan terapi seni. Alat yang digunakan dalam *pre-test* adalah Skala Konsep Diri Ekperimen yang berupa terapi seni menggunakan media gambar dilaksanakan selama lima sesi. Setiap sesi berlangsung 90 menit. Kegiatan dan susunan materi dapat dilihat dari Tabel 1.

Setelah pelaksanaan eksperimen yang berupa terapi seni, dilakukan *post-test*. *Post-test* dilaksanakan untuk mengukur kembali konsep diri partisipan penelitian. Alat *post-test* yang digunakan berupa Skala Konsep Diri yang isinya sama persis dengan skala *pre-test*. Agar

Tabel 1. Susunan Materi dan Kegiatan Terapi Seni

Sesi	Materi	Prosedur pelaksanaan
Mengenal diri sendiri	Apa yang individu ketahui tentang dirinya.	<i>Ice breaking</i> Diskusi. <i>Bainstorming</i> dan menggambar tentang diriku Refleksi diri
Aku, teman-teman dan orang lain disekitarku	Mengenal diri dan Pengetahuan tentang diri anak yang bersumber dari teman-temannya di sekitar yang juga berasal dari kelompok sosial yang diidentifikasi oleh individu tersebut.	Menggambar tentang diri dan teman-temannya Diskusi Permainan menebak gambar Diskusi dan refleksi diri
Aku dan lingkungan sekitarku	Pengetahuan tentang diri yang berasal dari lingkungan sosial.	Menggambar lingkungan sekitar tempat tinggalnya dan orang lain di lingkungan tempat tinggalnya. <i>Brainstorming</i> Diskusi dan <i>feedback</i>
Aku dan bangsa Indonesia	Menggambarkan dirinya, bangsa Indonesia, dan kebanggaannya sebagai warga negara Indonesia.	Menggambar tentang Indonesia dan menggambarkan keberadaan partisipan di dalam Negara Indonesia. Diskusi dalam kelompok kecil. Setiap anak di minta menceritakan tentang isi gambar.
Aku, harapan masa depan dan cita-citaku	Individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal, serta menggambarkan cita-cita yang ingin di capai	Curah pendapat mengenai "cita-cita" Menggambar cita-cita yang ingin di capai di masa depan. Diskusi dalam kelompok kecil

partisipan mengingat isi skala pada *pre-test* maka urutan soal dalam penyajian skala berbeda antara pretest dan *post-test*.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap tiga partisipan yang memiliki skor konsep diri sedang saat *pre-test* dan yang memiliki skor konsep diri tinggi saat *post-test*. Pelaksanaan wawancara dilakukan setelah eksperimen.

Analisis data. Data kuantitatif yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik komputer melalui *software* SPSS dengan *t-test*. Data kualitatif berasal dari hasil wawancara terhadap partisipan penelitian diolah dalam bentuk tulisan dan disajikan secara deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan analisis *t-test* maka dilaksanakan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis data menunjukkan bahwa skor variabel konsep diri pengukuran awal dan konsep diri pengukuran akhir tersebar secara normal ($p_{awal} = 0,93$ dan $p_{akhir} = 0,20$). Berdasarkan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene* ($p=0,96$), menunjukkan bahwa varians dari masing-masing pengukuran amatan ulangan baik konsep diri pengukuran awal maupun akhir setelah eksperimen bersifat homogen.

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh peningkatan konsep diri sebelum dan sesudah diberi eksperimen terapi seni, maka data yang berupa skor konsep diri sebelum dan sesudah perlakuan yang telah terkumpul di analisis dengan *t-paired* dengan hasil pada Tabel 2.

Dari hasil analisis *t-test* diperoleh nilai *t* sebesar 10,53 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terapi seni berpengaruh terhadap konsep diri anak. Untuk

melihat sejauh mana peningkatan konsep diri anak sebelum dan setelah terapi dapat di lihat dari rerata konsep diri partisipan setelah dan sebelum mengikuti eksperimen terapi seni. Gambaran peningkatan konsep diri anak akibat terapi seni dapat dilihat pada Tabel 3 dan 4.

Berdasarkan Tabel 3 dan 4, dapat dikatakan bahwa konsep diri anak sebelum eksperimen terapi seni pada kategori tinggi adalah sebanyak 9 partisipan (42,9%), kategori sedang sebanyak 12 partisipan (57,1 %), dan kategori rendah tidak ada (0%). Dapat dikatakan bahwa konsep diri anak sebelum eksperimen terapi rata-rata berada dalam kategori sedang. Setelah dilakukan eksperimen terapi seni terdapat peningkatan rerata konsep diri anak, di mana 100% konsep diri anak setelah eksperimen terapi seni berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 3 dan 4, maka hipotesis penelitian diterima, artinya ada peningkatan konsep diri partisipan setelah mengikuti eksperimen terapi seni. Rerata konsep diri partisipan penelitian sebelum eksperimen eksperimen terapi seni sebesar 17,76 berada pada kategori konsep diri sedang. Sedangkan setelah eksperimen terapi seni rerata meningkat menjadi 24,3 berada pada konsep diri tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi seni mampu meningkatkan konsep diri anak.

Adanya peningkatan rerata skor konsep diri menunjukkan bahwa peningkatan terjadi akibat adanya eksperimen/perlakuan yang diberikan yaitu terapi seni. Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilaksanakan setelah berlangsungnya eksperimen terapi seni terhadap tiga partisipan penelitian yang mengalami peningkatan skor konsep diri cukup banyak. Berdasarkan hasil

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji t

	Perbedaan mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Setelah eksperimen-sebelum eksperimen	6,52	10,53	20	0,00	Diterima

Tabel 3. Kategori Konsep Diri Anak Sebelum dan Setelah Ekperimen Terapi Seni

Kategori	Norma	Interval	Prosentase partisipan sebelum eksperimen terapi seni	Prosentase partisipan setelah eksperimen terapi seni
Tinggi	M+1SD < X	>18	42,9%	100%
Sedang	M-1SD s/d M+1SD	9 s/d 18	57,1%	-
Rendah	≤ M-1SD	≤9	-	-

Tabel 4. Rangkuman Nilai Mean Partisipan Sebelum dan Setelah Ekperimen Terapi Seni

Waktu Tes	N	Mini-mum	Maxi-mum	Mean empirik	Mean hipotetik	SD empirik	SD hipotetik
Sebelum terapi	21	13.00	24.00	17,76	13.5	2,77	4,50
Setelah terapi	21	20.00	27.00	24.29	13.5	1.93	4,50

wawancara terhadap partisipan tersebut adalah terapi seni dirasakan partisipan memiliki manfaat yang luar biasanya pada dirinya, seakan partisipan mempunyai rasa percaya diri dan mampu mengungkapkan perasaan dirinya yang sebelumnya belum bisa di ungkapkan dan akhirnya bisa mengungkapkannya dalam bentuk gambar, sehingga partisipan memiliki konsep diri yang lebih positif dibandingkan sebelumnya. Partisipan kedua yang diwawancarai juga mengalami peningkatan skor konsep diri. Berdasarkan wawancara yang di lakukan, partisipan mengungkapkan bahwa dengan menggambar/melukis mengurangi beban yang dirasakan dan menjadi lebih tenang terutama dalam bergaul.

Partisipan ketiga juga mengalami peningkatan skor konsep diri. Partisipan tersebut mengaku senang dalam mengikuti kegiatan menggambar. Partisipan benar-benar merasakan sesuatu yang menyenangkan setelah mengikuti eksperimen, apalagi ekspresi melalui gambar diberikan sesuai dengan yang partisipan inginkan. Hasil wawancara terhadap partisipan penelitian tersebut menunjukkan bahwa partisipan penelitian merasa senang mengikuti eksperimen terapi seni dengan media gambar. Selain itu, partisipan menjadi lebih percaya diri dalam bersosialisasi sehingga dapat meningkatkan konsep diri mereka. Secara umum, partisipan merasakan manfaat terapi seni untuk meningkatkan konsep diri. Peningkatan konsep diri partisipan tersebut dapat dikatakan karena tumbuhnya kepercayaan diri partisipan penelitian akibat pengaruh dari perlakuan yang diberikan, yaitu terapi seni. Terapi seni yang partisipan rasakan dapat meningkatkan kepercayaan diripartisipan dalam bersosialisasi. Kepercayaan diri tersebut memudahkan mereka untuk dapat meningkatkan konsep dirinya dalam memandang dirinya yang mungkin selama ini dianggap negatif dan anak yang konsep dirinya negatif cenderung pesimis karena itu penting meningkatkan konsep diri anak yang positif, sehingga anak mampu menunjukkan sikap optimis dan pantang menyerah (Johnson, 2005). Terapi seni adalah media ekspresi cerminan diri dan kualitas informasi/argumentasinya tidak diragukan lagi. Partisipan yang memiliki konsep diri negatif sangat membutuhkan tempat curahan hati. Terapi seni dianggap sebagai alat yang efektif untuk mendapatkan wawasan dinamika berpikir seseorang di bawah alam sadarnya (Choi & Goo, 2012). Sehingga, terapi seni melalui gambar dapat digunakan sebagai media meluapkan curahan hati dan ekspresi perasaan anak. Selain itu, terapi seni melalui media gambar bisa dianggap anak sebagai arena permainan yang menyenangkan karena dunia anak-anak adalah dunia bermain (Tasmin, 2002).

Pengungkapan ekspresi melalui lukisan yang dilakukan partisipan merupakan penyampaian pesan yang meyakinkan. Pesan tersebut dapat digunakan sebagai *support* karena dengan anak mencurahkan perasaan maka segala kegelisahan dan ketidakpercayaan diri anak akan mudah teratasi dan anak termotivasi untuk menjadi lebih baik.

Secara psikologis, jika seseorang telah mengekspresikan emosinya melalui gambar, maka akan berkembang kesadaran bahwa ia mampu berbagi, merasa ada jalan keluar dan merasa tidak sendirian lagi. Hal tersebut mampu membangkitkan harapan, rasa percaya diri. Sejalan dengan pendapat Bandura (1986), yang menyatakan bahwa keyakinan akan kemampuan seseorang berpengaruh besar terhadap kemampuan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Roghanchi, Mohamad, Mey, Momeni dan Golmohamadian (2013) terhadap 24 mahasiswa Iran dengan metodekuasi-eksperimental untuk menguji pengaruh terapi perilaku rasional emotif bersama dan terapi seni terhadap peningkatan harga diri dan resiliensi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa integrasi terapi perilaku rasional emotif dan terapi seni dapat meningkatkan harga diri dan resiliensi. Terapi seni dapat digunakan sebagai salah satu solusi alternatif untuk membantu meningkatkan konsep diri anak.

Terapi seni yang telah diberikan untuk mengembangkan konsep diri anak melalui proses menggambar bertujuan untuk mengembangkan rasa percaya diri sekaligus sebagai media katarsis. Intinya adalah bahwa terapi seni yang diberikan sesuai dengan keterampilan terapis, pendidik, perawat, psikolog maupun psikiater merupakan sebuah media terapi yang sangat efektif sebagai "penolong" untuk anak (Huss, 2009), termasuk untuk mengembangkan konsep diri anak. Metode terapi ini efektif pula diterapkan pada berbagai *setting*, yakni di sekolah, lingkungan masyarakat atau klinik pada segala usia (Degges-White & Davis, 2010). Misalnya saja, terapi seni sangat efektif untuk mengubah perilaku pengasuhan ibu terhadap anak ke arah yang lebih baik (Choi & Goo, 2012). Pengasuhan yang baik juga bisa menjadi sumber konsep diri anak.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan terapi seni berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri anak. Dengan demikian, terapi seni dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk dapat membantu mengembangkan konsep diri anak.

Beberapa saran yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah hendaknya orang tua selalu menjalin komunikasi yang aktif dan terbuka kepada anak. Seandainya hal tersebut sulit dilakukan, maka orang tua dapat membantu anak meluapkan ekspresi diri melalui gambar sehingga beban yang ada pada anak akan teratasi. Selain itu, hendaklah anak sejak dini berupaya mencapai cita-cita dengan selalu memandang positif pada dirinya sendiri bahwa dirinya akan mampu mencapai harapan dan cita-citanya. Anak sebaiknya sering dilatih untuk dibiasakan bersikap saling menghormati sesama teman dan orang

tua menghindari pemberian *label* atau stimulus negatif pada teman.

Orang tua, sebagai wali anak, hendaknya menjalin kerjasama dengan guru terutama berkenaan dengan penanaman nilai-nilai yang harus di berikan pada anak sehingga akan mempermudah anak untuk berinteraksi dan melakukan sosialisasi di lingkungannya. Orang tua hendaknya selalu memberikan kasih sayang yang tulus dan tidak selalu menghukum anak jika bersalah. Sebaiknya orang tua mendampingi anak dan memberikan respon secara positif terhadap anak sehingga akan terbentuk konsep diri positif anak.

Para peneliti mendatang yang berminat dengan penelitian terapi seni dan konsep diri hendaknya memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi konsep diri, seperti prestasi akademik. Selain itu, hendaknya peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian eksperimen dapat menggunakan kelompok kontrol, sebagai pembanding kelompok eksperimen.

Daftar Acuan

Antonowicz, H., & Ross (1994). Essential components of successful rehabilitation programs for offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative*, 38(2), 97-104.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2000). *Skala Sikap*, edisi V. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Terjemahan Satmiko, S. R. Semarang: IKIP Press.

Campbell, D.J., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavallo, L.F., & Lehman, D.R. (1996). Self concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.

Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44, 473-490.

Choi, S., & Goo, K. (2012). Holding environment: The effects of group art therapy on mother-child attachment. *The Arts in Psychotherapy*, 39(1), 19-24.

Degges-White, S., & Davis, N.L. (2010). *Integrating The Expressive Arts Into Counseling Practice: Theory-Based Interventions*. New York: Springer Publishing Company.

Dow, G. (2008). Increasing self esteem through art therapy. *A Research Paper*. Corcordia University, Montréal, Québec, Canada. Library and Archives Canada Published Heritage Branch: 395 Wellington Street Ottawa ON K1A 0N4 Canada.

Erikson, E.H. (1992). *Identity, Youth, and Crisis*. New York: International University Press.

Henderson, C.E., Dakof, G.A., Schwarts, S.J., & Liddle, H.A. (2006). Family functioning, self concept, and severity of adolescent externalizing problems. *Journal of Child and Family Study*, 25(3), 55-69.

Hidayah, (2007). Konsep diri anak yatim. *Laporan Penelitian Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulanana Malik Ibrahim Malang: Malang.

Hidayah (2011). Pengembangan skala konsep diri anak. *Laporan Penelitian Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulanana Malik Ibrahim Malang: Malang.

Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49(5), 505-528.

Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Tentang Kehidupan*. Terjemahan Iswidanti, Soedjarwo dan Sijabat. Jakarta: Erlangga.

Huss, E. (2009). A coat of many colors: Towards an integrative multilayered model of art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 154-160.

Jarboe, E.C. (2004). *Art Therapy: A Proposal For Inclusion In School Setting*. New Horizon. Dikutip dari www.newhorizons.org/strategies/art/jarboe.htm.

Johnson, (2005). Optimism, adversity and performance comparing explanatory style and aq. *Thesis*. New York: San Jose State University.

Kerlinger, F.N. (1986). *Asas-asas Penelitian Behavioral*, terjemahan: Simatupang, L. R. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.

Malchiodi, C.A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: Guilford.

Roghanchi, M., Mohamad, A.R., Mey, S.C., Momeni, K.M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of

integrating rational emotive behavior therapy and terapi seni on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 179-184.

Saadat, M., Ghasemzadeh, A., & Soleimani, M. (2012). Self-esteem in Iranian university students and its relationship with academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 31, 10-14.

Slavin, R.E. (2003). *Educational psychology: Theory and practice* (7th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Stewart, D., & Nejdlo, R.J. (1980). Pyramid power in career development. *Personnel and Guidance Journal* 58(8), 531-534.

Tang, F.S. (2011). The relationships of self-concept, academic achievement and future pathway of first year business studies diploma students. *International Journal of Psychological Studies*, 3(2), 123-134.

Tasmin, Martini, & Rini, S. (2002). *Belajar lebih penting daripada bermain?* e-psikologi. www.psikologi.com.

The American Art Therapy Association. (2003). *Frequently asked questions about art therapy*. Dikutip dari <http://www.arttherapy.org/aboutarttherapy/about.htm> pada May, 25, 2012.