UNITY: Journal of Community Service
Vol. 1 No. 1, July 2024, pp. 1-4
E-ISSN 3089-2937

Pelatihan Art Theraphy dalam Meningkatkan Harga Diri Siswa SMA

Abdul Hadi[1)*], Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti[2)], Eka Aryani[3)]
[1] Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia
**abdulhadi288@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article history
Received July 02, 2024
Revised July 02, 2024
Accepted July 24, 2024
Published July 27, 2024

Keywords
Art Theraphy
Harga Diri
Siswa SMA

ABSTRACT

High school students' self-esteem problems can vary greatly and are influenced by many factors. Some common issues that can affect high school students' self-esteem include: social comparison, academic demands, and identity disorders and lack of social support. Responding to the problem of self-esteem, the service team provided an alternative solution with art therapy training to increase the self-esteem of high school students. The art therapy training process involved 40 high school students which included the process of drawing on aspects of the self-including: strength, significance, ability and wisdom. The results of art therapy training using the paired T-test showed a figure of -6.17, mean -16.0, standard deviation 2.59, with a 2-tailed significance of 0.007. The results of the Paired Sample T-Test show that the T-value is -6.17 with a p-value of <0.001. The p-value is smaller than 0.05, which indicates that there is a significant difference in self-esteem abilities before and after participating in art therapy training. Apart from that, art therapy has an important role in adolescent mental health, especially in relation to individual self-esteem by overcoming social and emotional problems of adolescents after being given training.

Kata Kunci
Art Theraphy
Harga Diri
Siswa SMA

Permasalahan harga diri siswa SMA bisa sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa permasalahan umum yang dapat memengaruhi harga diri siswa SMA termasuk: perbandingan sosial, tuntutan akademis, dan gangguan identitas serta kurangnya dukungan sosial. Menyikapi permasalahan harga diri tersebut, Tim pengabdian memberikan alternatif solusi dengan pelatihan art therapy dalam meningkatkan harrga diri siswa SMA. Proses pelatihan art theraphy melibatkan 40 siswa SMA yang meliputi proses menggambar pada aspek diri meliput:, kekuatan, keberartian, kemampuan dan kebijakan. Hasil dari pelatihan art theraphy menggunakan Uji paired T-test menunjukkan angka -6,17, mean -16,0, standar deviasi 2,59, dengan signifikansi 2-tailed 0,007. Hasil Uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai T-hitung -6,17 dengan nilai p-value adalah <0,001. Nilai p-value lebih kecil dari 0,05 yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan kemampuan harga diri sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan art therapy. Selain art therapy mempunyai peran penting dalam kesehatan mental remaja utamanya berkaitan dengan harga diri individu dengan mengatasi masalah sosial dan emosional remaja setelah diberikan pelatihan.

License by CC-BY-SA
Copyright © 2024, The Author(s).

How to cite: Hadi, A., Nurbaiti, A. T., & Aryani, E. (2024). Pelatihan Art Theraphy dalam Meningkatkan Harga Diri Siswa SMA. *UNITY: Journal of Community Service, 1*(1), 1-4. https://doi.org/10.70716/unity.v1i1.46

PENDAHULUAN

Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) saat ini mengalami berbagai perkembangan dan transformasi untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman. Kurikulum SMA mengalami pembaruan untuk mencakup standar pendidikan yang lebih relevan dengan perkembangan teknologi. Kurikulum tersebut sering kali menekankan pembelajaran berbasis proyek, keterampilan abad ke-21, dan integrasi teknologi dalam pembelajaran. Pendidikan SMA saat ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa untuk sukses di perguruan tinggi dan karier masa depan. Ini termasuk pemberian informasi tentang jalur pendidikan dan karier, pelatihan keterampilan yang dibutuhkan di dunia kerja, serta pembekalan dalam kemampuan berpikir kritis, komunikasi, dan kerja tim (Hermanto, 2020). Selain itu, Pendidikan sosial untuk siswa SMA bertujuan untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk menjadi anggota masyarakat yang aktif, peduli, dan bertanggung jawab. Dengan memahami peran mereka dalam masyarakat dan belajar bagaimana berkontribusi secara positif, siswa diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang berdampak baik bagi masyarakat mereka. Pendidikan sosial yang baik berawal dari lingkungan sosial yang baik pula. Lingkungan sosial, termasuk hubungan dengan teman sebaya dan dukungan dari guru dan staf sekolah, dapat memainkan peran penting dalam membentuk harga diri remaja (Sirojudin & Pratiwi, 2020). Dengan membangun hubungan yang positif dan menerima dukungan sosial yang memadai, remaja cenderung merasa dihargai dan diterima oleh lingkungan sekitarnya.

Permasalahan harga diri siswa SMA bisa sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa permasalahan umum yang dapat memengaruhi harga diri siswa SMA termasuk: perbandingan sosial, tuntutan akademis, dan gangguan identitas serta kurangnya dukungan sosial. Permasalahan tersebut soyogyanya tidak terjadi pada siswa SMA. Siswa SMA harapannya mampu memiliki kemantapan identitas diri dan mempunyai dukungan sosial yang positif agar siswa SMA mampu belajar dan meraih apa yang dia cita-citakan (Dewi & Herdiyanto, 2018).

Berdasarkan studi awal tim pengabdi di SMAN 1 Sedayu, Bantul. Ada beberapa permasalahan terkait kemampuan harga diri siswa. Studi awal tim pengabdi menggunakan skala harga diri dengan metode random sampling melibatkan 60 siswa kelas X, XI, XII.

Berdasarkan skala harga diri rata-rata skor harga diri siswa mendapat 50% yang seharusnya 70% sedangkan 90%. Hal tersebut tergolong relatif rendah. Selain itu, dari data skor harga diri tersebut ada perbedaan skor antara siswa laki-laki dan perempuan, dimana siswa perempuan lebih besar daripada skor harga diri laki-laki, namun skor perempuan masih tergolong rendah. Harga diri meliputi beberapa aspek antara lain aspek, seperti kekuatan, keberartian, kemampuan dan kebijakan.

Berdasarkan analisis skor aspek harga diri tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kekuatan pada siswa perempuan paling tinggi dibanding siswa laki-laki dan aspek keberartian pada siswa laki-laki paling rendah dibanding aspek lainnya. Hal ini juga didukung hasil wawancara tim pengabdi yang mengungkapkan bahwa 50% siswa laki-laki mengungkapkan bahwa mereka belum memahami karier kedepan dan mereka belum mengetahui seberapa berarti dalam menjalani kehidupan SMA dan juga siswa SMAN 1 Sedayu mayoritas tidak mampu membuat keputusan saat mereka mengalami masalah pribadi, sosial belajar dan karier. Permasalahan juga terdapat pada siswa perempuan, dimana dia tidak mempunyai kekuatan atau pertahanan diri saat ditekan terhadap beberapa permasalahan yang dihadapi dalam kehidupnya.

Masalah yang tercermin di SMAN 1 Sedayu setidaknya mampu di atasi dengan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling saat ini yang diberikan ialah memberikan layanan bimbingan klasikal dengan tema harga diri dan konseling individu. Namun layanan tersebut belum maksimal dalam mengatasi permasalahan harga diri. Maka dari itu perlu adanya solusi atau metode dalam meningkatkan harga diri siswa SMAN 1 Sedayu salah satunya dengan metode art therapy. Art therapy adalah bentuk terapi kreatif yang menggunakan ekspresi artistik atau kreativitas sebagai alat untuk memperbaiki kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang (Sara, 2021). Art therapy menjadi teknik dengan media. Media merangsang berbagai tingkat pemrosesan visual dan kognitif (Malik, 2022). Dalam art theraphy, individu diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri melalui berbagai media seni seperti lukisan, gambar, lukisan air, kolase, dan berbagai teknik artistik lainnya. Beberapa penelitian tentang art therapy adalah "Terapi Seni Menggambar Terhadap Kemampuan Melakukan Menggambar Bentuk pada Pasien Harga Diri Rendah" (Indri Sarwili et al., 2021).

Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa art therapy efektif meningkatkan siswa yang mempunyai harga diri rendah. Selain itu penelitian yang berjudul "Konselor Dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Expressive Arts Therapy" (Putriani, 2021). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan art theraphy memberikan dampak positif terhadap siswa yang mengalami gangguan emosional salah satunya harga diri. Dari permasalahan di SMA N 1 Sedayu dan dididukung dengan penelitian yang relevan, maka diharapkan art therapy dapat meningkatkan harga diri siswa SMAN 1 Sedayu.

METODE PELAKSANAAN

Proses kegiatan pelatihan art therapy dalam meningkatkan harga diri siswa SMAN 1 Sedayu melalui berbagai tahapan, adapun tahapan pelaksanaan dijabarkan sebagai berikut. Pertama tahapan persiapan, tim pengabdian melakukan observasi lapangan terkait kondisi peserta didik dan layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kemampuan harga diri siswa, selanjutnya peneliti merancang kegiatan pengabdian yang berfokus terhadap masalah yang dialami siswa yaitu harga diri, serta menyiapkan peralatan dan bahan. Kedua yaitu tahapan pelaksanaan, pada tahapan pelaksanaan tim pengabdian melakukan penentuan sampel, selanjutnya melakukan pre-test kemampuan harga diri. Setelah melakukan pre-test peneliti menganalisis sampel yang memiliki kemampuan harga diri yang rendah selanjutnya diberikan tindakan melalui media art theraphy dalam meningkatkan kemampuan harga diri siswa. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan post-test untuk mengukur kemampuan harga diri siswa setelah diberikan tindakan. Tahap ketiga merupakan tahapan evaluasi. Pada tahap ketiga, tim pengabdian melakukan evaluasi proses dan hasil kegiatan pengabdian. Populasi pengabdian berjumlah 40 siswa yang terdiri kelas XII IPA dan XII IPS, teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling karena populasi bersifat homogen. Peralatan dan bahan yang dibutuhkan ialah kertas gambar berukuruan A3, bolpoin, pensil warna, dan seperangkat proyektor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian menggunakan Uji Paired Sample T-Tes untuk menguji rata-rata kemampuan harga diri siswa SMA N 1 Sedayu sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan art therapy. Berikut tabel hasil uji beda menggunakan uji Paired Sample T-Test. Berikut merupakan hasil Uji Paired Sample T-Test.

Uji paired T-test menunjukkan angka -6,17, mean -16,0, standar deviasi 2,59, dengan signifikansi 2-tailed 0,007. Hasil Uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai T-hitung -6,17 dengan nilai p-value adalah <0,001. Nilai p-value lebih kecil dari 0,05 yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan kemampuan harga diri sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan art therapy. Berdasarkan hasil keseluruhan pelatihan yang telah dilaksanakan terjadi peningkatan harga diri siswa SMAN 1 Sedayu.

Selain itu, tim pengabdi melakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sebaran suatu data acak dalam sampel yang relatif kecil. Berikut sajian data dalam uji normalitas dengan Shapiro-Wilk.

Berdasarkan hasil skala harga diri, siswa yang seharusnya mendapatkan skor harga diri 70%-90% ternyata hanya mendapatkan skor sebanyak 50%. Hal ini membuktikan bahwa masih adanya siswa yang mengalami permasalahan dalam harga dirinya. Beberapa siswa mengalami permasalahan dalam harga diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor perbandingan sosial, tuntutan akademis, gangguan identitas, serta dukungan sosial. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Sari & Fitriani (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari interaksi sosial teman sebaya dan dukungan keluarga terhadap harga diri remaja. Interaksi sosial teman sebaya yang positif dan dukungan keluarga yang kuat dapat meningkatkan harga diri remaja. Tuntutan akademis juga membuat harga diri siswa menjadi rendah, hal ini dibuktikan dengan penelitian tentang adanya hubungan tuntutan akademis dengan tingkat harga diri yang dilakukan oleh Alves-Martins et al. (2002) dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang lebih tinggi terkait dengan harga diri yang lebih rendah.

Harga diri meliputi beberapa aspek antara lain seperti aspek, seperti kekuatan, keberartian, kemampuan dan kebijakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al., (2023) yang menunjukkan dukungan sosial yang kuat, terutama dari keluarga, dapat membantu remaja dengan harga diri rendah untuk meningkatkan harga diri mereka. Sehingga penting bagi siswa untuk meningkatkan harga dirinya untuk mengurangi dampak negatif dari kurangnya harga diri tersebut.

Peningkatan harga diri siswa terjadi setelah pelatihan art therapy yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian. Pelatihan art therapy merupakan salah satu teknik dengan menggunakan seni untuk mengubah perilaku individu dengan mengekspresikan perasaan untuk mengatasi permasalahan mental. Art therapy paling sering digunakan untuk mengobati penyakit mental dan dapat membantu mengendalikan manifestasi yang berhubungan dengan perilaku yang menantang secara psikososial, memperlambat penurunan kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup (Shukla et al., 2022).

Terapi seni dapat membantu orang mengekspresikan diri dengan lebih bebas, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Dasar dari terapi seni didasarkan pada gagasan bahwa orang dapat pulih dan merasa lebih baik melalui ekspresi artistik. Pelatihan art therapy digunakan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada remaja, Art therapy memiliki manfaat umum bagi masyarakat luas sekaligus mempengaruhi dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik (Mittal et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Murnitamia et al., (2022) yang meneliti tentang efektivitas terapi seni ekspresif dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah mengikuti proses terapi kelompok. Selain itu, penelitian dengan art therapy juga dilakukan untuk dapat beradaptasi secara psikologis dan sosial dengan masyarakat serta meningkatkan kualitas hidup mereka sebagai anggota masyarakat (Kong & Han, 2024).

Kemampuan harga diri siswa meningkat dari skor rata-rata pre-test 36,8 menjadi 52,8 saat dilakukan post-test. Peningkatan skor harga diri tersebut dinilai cukup penting bagi diri siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Misty & Stella Tirta (2020) hasil penelitian menunjukkan group art therapy cukup efektif untuk meningkatkan self-esteem remaja. Penelitian tentang art therapy dalam meningkatkan harga diri juga dilakukan oleh Paguio (2005), hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi seni efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri. Penelitian dengan art therapy lain dilakukan oleh (Başlı et al., 2020), dalam penelitian ini menemukan bahwa teknik terapi seni dapat digunakan untuk mengekspresikan diri, mengurangi pikiran negatif, berekspresi emosi dan meningkatkan harga diri.

Art therapy memiliki peran penting dalam kesehatan mental remaja utamanya berkaitan dengan harga diri individu dengan mengatasi masalah sosial dan emosional remaja. Sejalan dengan pendapat Malchiodi (2003) tentang peran art therapy dalam mengatasi masalah sosial dan emosional pada remaja. Art therapy berpotensi untuk memfasilitasi meningkatkan kesejahteraan mental (Liza M. Hinchey, 2018), sehingga adanya teknik art therapy ini menjadi salah satu alternatif teknik untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

KESIMPULAN DAN SARAN

Permasalahan harga diri siswa SMA bisa sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa permasalahan umum yang dapat memengaruhi harga diri siswa SMA termasuk: perbandingan sosial, tuntutan akademis, dan gangguan identitas serta kurangnya dukungan sosial. Hal ini juga didukung hasil wawancara tim pengabdi yang mengungkapkan bahwa 50% siswa laki-laki mengungkapkan bahwa mereka belum memahami karier kedepan dan mereka belum mengetahui seberapa berarti dalam menjalani kehidupan SMA dan juga siswa SMAN 1 Sedayu mayoritas tidak mampu membuat keputusan saat mereka mengalami masalah pribadi, sosial belajar dan karier. Tim pengabdian memberikan alternatif sosusi dengan metode art therapy. Art therapy memiliki peran penting dalam kesehatan mental

remaja utamanya berkaitan dengan harga diri individu dengan mengatasi masalah sosial dan emosional remaja. Hasil dari pengabdian tersebut ialah bahwa 40 peserta setelah diberikan pelatihan art therapy memiliki perbedaan skor yang lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pelatihan. selain itu peran art therapy dalam mengatasi masalah sosial dan emosional pada remaja yaitu untuk memfasilitasi peningkatan kesejahteraan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik secara psikologis dan materiil selama proses pengadbian. Selain itu kami juga berterimakasih kepada SMAN 1 Sedayu atas partisipasinya selama ini dalam proses pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

Alves-Martins, M., Peixoto, F., Gouveia-Pereira, M., Amaral, V., & Pedro, I. (2002). Self-esteem and academic achievement among adolescents. *Educational Psychology*, 22(1), 51–62. https://doi.org/10.1080/01443410120101242

Başlı, E., Özmen, S., Demirci, E., Kendirci, M., Tatlı, Z. U., & Kondolot, M. (2020). The Effects of Art Therapy Techniques on Depression, Anxiety Levels and Quality of Life in the Adolescent with Type 1 Diabetes Mellitus: A Preliminary Study. *Erciyes Med J*, 42(4), 431–436. https://doi.org/10.14744/etd.2020.45548

Cathy A. Malchiodi. (2003). HANDBOOK OF ART THERAPY.

Fanaj, N., & Melonashi, E. (2014). *A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW ON SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN KOSOVO*. http://www.hassacc.com

Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Personality and Social Psychology, 119(6), 1459–1477. https://doi.org/10.1037/pspp0000265

Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49(5), 505–528. https://doi.org/10.1016/J.JSP.2011.07.001

Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Casman, C., Budi Wijoyo, E., Rizka Azjunia, A., Irna Nurpadillah, E., Cahyani, G., Fajri, I., Najwa Wardani, L., Nizhan Nurfadillah, N., Kumala, R., Srirahayu, W., & Agnia Nurrohmah, Y. (2023). The Effectiveness of Social Support in Adolescents to Overcome Low Self-Esteem: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 62–68. https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK/article/view/7517

Kong, S., & Han, K. A. (2024). A meta-analysis of the effectiveness of group art therapy for children and adolescents of multicultural families: A focus on Korea. *Children and Youth Services Review*, 161, 107646. https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2024.107646

Liza M. Hinchey. (2018). Mindfulness-Based Art Therapy: A Review of the Literature - *Inquiries Journal*. http://www.inquiriesjournal.com/articles/1737/mindfulness-based-art-therapy-a-review-of-the-literature

Malik, S. (2022). Using neuroscience to explore creative media in art therapy: a systematic narrative review. *International Journal of Art Therapy*, 27(2), 48–60. https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1998165

Misty, E., & Stella Tirta, dan. (2020). GROUP ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM REMAJA DI LPKA TNG. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 9–16. https://doi.org/10.24912/JMISHUMSEN.V4I1.3872.2020

Mittal, S., Mahapatra, M., & Ansari, S. A. (2022). Effect of Art Therapy on Adolescents' Mental Health. *Russian Psychological Journal*, 19(4), 71–79. https://doi.org/10.21702/RPJ.2022.4.4

Murnitamia, R., Urbayatun, S., Psikologi, F., & Dahlan, U. A. (n.d.). The Effectiveness of Expressive Art Therapy in Reducing Anxiety in Young Women in Islamic Boarding Schools Efektivitas Expressive Art Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 321–325. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3

Paguio, D. (2005). (PDF) *Effectiveness of Art Therapy in Improving Self-Esteem and Alleviating Anxiety Among Children with Cancer*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17616.43521

Prasetyo, F. W., Purnama, D. S., & Prasetya, A. B. (2020). The Influence of Self-Esteem toward Self-Adjustment. PSIKOPEDAGOGIA *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 37. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i1.19223

Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). *Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review*. Cureus, 14(8). https://doi.org/10.7759/CUREUS.28026

Chaerani, & Evin Novianti. (2021). *View of Pengaruh Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Kecemasan Belajar saat Pandemi Covid 19 pada Remaja*. https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/239/106