

## Terapi Melukis untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta

*Painting Therapy to Increase Self-Concept of Orphan Adolescent  
at Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta*

**Astri Fatwasari, Suci Murti Karini, Nugraha Arif Karyanta**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

### ABSTRAK

Konsep diri ialah penilaian dan perasaan terhadap diri yang menjadi skema dasar individu. Remaja memiliki kondisi konsep diri yang cenderung tidak stabil, terlebih lagi remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan tentu memiliki tantangan yang berbeda. Melukis sebagai bagian dari *art therapy* membantu individu untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri untuk menemukan konsep diri. Terapi melukis sebagai proses kreatif yang terlibat dalam pembuatan karya lukis dengan melibatkan kapasitas mengolah potensi indra untuk menghasilkan sebuah citra melalui medium lukisan sebagai proses terapeutik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi melukis terhadap peningkatan konsep diri remaja panti asuhan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Terapi melukis dilakukan dalam 3 sesi yakni *warm-up*, melukis, dan refleksi yang dilakukan dalam 6 kali pertemuan dengan tema-tema melukis yakni *Scribble Painting*, Spektrum Warna, Potret Diri, Aku dan Mereka, Pengalamanku, Diriku Di Masa Depan, dan Favoritku. Pengumpulan data menggunakan skala konsep diri *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* dengan indeks korelasi 0,300-0,686 dan reliabilitas 0,890. Subjek dalam penelitian ini ialah yatim piatu di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta yang berusia 13-18 tahun, diperoleh 7 orang dalam kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa terapi melukis secara penuh dan 7 orang dalam kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan terapi melukis.

Berdasarkan hasil uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* diperoleh hasil berupa nilai  $z$  sebesar -2,505 dan nilai uji signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor konsep diri secara signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa terapi melukis dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi melukis memengaruhi konsep diri secara signifikan pada remaja panti asuhan di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta. Berdasarkan uji kualitatif pada subjek kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perubahan konsep diri yang ditunjukkan dengan mengenal dirinya dengan baik melalui terapi melukis.

**Kata kunci:** *art therapy*, terapi melukis, konsep diri, remaja panti asuhan

---

 PENDAHULUAN
 

---

Remaja mengalami perubahan yang terjadi tidak hanya pada perubahan fisik (Santrock, 2003), namun juga konsep diri yang di dalamnya memuat perkembangan identitas remaja (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Konsep diri diartikan sebagai persepsi individu mengenai dirinya terkait dengan pikiran, keyakinan, dan kepribadian (Aronson, 2007). Konsep diri diartikan sebagai produk sosial yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi berbagai pengalaman psikologis yang berisi hasil eksplorasi individu terhadap lingkungan fisik dan refleksi dari dirinya yang diterima dari *significant others* (Mead, 1972 dalam Shobur, 2003). Salah satu *significant others* ialah orang tua. Orang tua sebagai faktor penting dalam perkembangan konsep diri (Rakhmat, 2007) ternyata tidak menjadi bagian hidup di setiap remaja. Ketidakhadiran orang tua sebagai *significant others* yang menjadi pilar utama konsep diri remaja pun dapat menyebabkan konsep diri mereka menjadi rendah. Beberapa anak dan remaja di Indonesia yang sudah tidak memiliki orang tua ditampung dan dirawat di panti asuhan sebagai alternatif tempat pengasuhan bagi anak-anak dan remaja (Widodo, 2012). Hidup menjadi anak yatim, piatu, atau yatim dan piatu menjadi

tantangan tersendiri bagi beberapa remaja. Panti asuhan sebagai panti sosial memberikan bimbingan dan pelayanan bagi mereka. Di samping ketidakhadiran orang tua di sisi mereka, beberapa alasan remaja tersebut bertempat tinggal di panti karena keterbatasan ekonomi, hal ini tentu dirasa berpengaruh pula terhadap konsep diri mereka. Ganai (2016) menyebutkan bahwa penyesuaian diri dan konsep diri remaja di panti asuhan lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan. Lingkungan panti asuhan diharapkan dapat membantu individu mendefinisikan diri remaja, seperti yang diungkapkan oleh Myers (2012) bahwa orang lain di sekitar membantu individu mendefinisikan standar dalam mendefinisikan diri.

Rendahnya konsep diri ini dapat berpengaruh pada penghargaan diri yang negatif, penerimaan diri yang negatif, evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri (Burns, 1993), dan kebermaknaan hidup remaja (Mazaya & Supradewi, 2011). Apabila konsep diri ditingkatkan, dapat memiliki motivasi berprestasi dan prestasi belajar yang tinggi (Suparman, 2000), rendahnya kompetensi interpersonal (Nainggolan, 2002), dan *coping stress* (Sitepu, 2010) dalam masanya menghadapi perubahan-perubahan pada dirinya menghadapi *storm*

*and stress*. Konsep diri terkait pula dengan penilaian orang lain mengenai diri individu (Myers, 2012), interaksi sosial, dan kepercayaan diri (Hartiyani, 2011).

Tugas perkembangan primer di fase remaja ialah pembentukan identitas. Dalam pembentukan identitasnya, remaja sangat sadar dengan performansi mereka dan tertarik dengan dirinya. Remaja akan membuat dirinya sebagai pribadi yang unik dan memiliki daya tarik yang luar biasa (Rubin, 2005). Melalui keunikan tersebut, seni berperan sebagai hasil karya personal yang membentuk keunikan.

*Art therapy* menggunakan media seni untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri. Hidayah (2014) dalam penelitiannya mengutarakan bahwa konsep diri dapat ditingkatkan melalui *art therapy*. Rubin (2005) mengungkapkan pula bahwa peningkatan harga diri dapat dilakukan melalui *art therapy*. *Art therapy* digunakan untuk mengetahui masa lalu yang mengelilingi kehidupan individu dan sebagai alat yang baik untuk mengetahui kisah yang ingin diceritakannya (Riley, 1999). *Art therapy* juga pernah dilakukan

untuk mengetahui latar belakang konsep diri dan percaya diri yang rendah pada masa anak-anaknya, namun terpendam hingga masa dewasa (Malchiodi, 2003).

Penggunaan dan pencampuran warna cat dalam permukaan atau media lukis akan membuat efek yang menyenangkan saat individu melukis dengan membasahi kertas/kanvas pertama kali (Blanche, 1999). Melukis sebagai bagian dari seni mampu berfokus pada aktualisasi diri, definisi diri, kesadaran diri, kompetensi, dan peningkatan harga diri, peningkatan level perkembangan yang lebih tinggi, dan sikap yang lebih adaptif melalui eliminasi perilaku dan pikiran yang adaptif (Rubin, 2005).

Terapi melukis akan melibatkan kapasitas intuisi, yaitu kapasitas dalam mengolah berbagai potensi indra (*sense*) untuk menghasilkan sebuah 'citra' melalui medium lukisan (Piliang dalam Pirus, 2003). Melalui ekspresi kreatif dalam terapi melukis, individu akan mengekspresikan dirinya kemudian menemukan *sense of self*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Samogyi (2003) bahwa *sense of self* dilakukan dengan proses kreatif yang efektif dan nyaman untuk mengekspresikan dirinya melalui pengutaraan perasaan dan emosi. Dunia seni akan bebas mengeksplor dirinya

melalui proses imajeri yang tertuang, lambat laun, subjek akan mengidentifikasi perasaan melalui proses artistik. *Sense of self* yang telah ditemukan dalam proses seni pun akan berpengaruh pada konsep diri individu, menurut Anderson (dalam Brendtro & Ness, 2011), seni memiliki nilai intrinsik yang mendorong untuk berkreasi yang mampu membangun konsep diri positif.

Terapi melukis sebagai bagian dari *art therapy* memiliki karakteristik yakni sebagai cara alami untuk berkomunikasi, yakni melihat pikiran dan perasaan subjek (Rubin, 2005). Di samping itu, terapi melukis mampu membuka pemikiran dalam bentuk visual melalui eksternalisasi ide dan stimulasi pikiran dan perasaan (Rubin, 2005). Melalui karakteristik terapi melukis tersebut, peningkatan konsep diri pada penelitian ini dikolaborasikan dengan konsep peningkatan konsep diri menurut Calhoun & Acocella (1995), yakni dengan penetapan tujuan subjek, perolehan informasi baru, dan restrukturisasi kognitif; beberapa aspek konsep diri Fitts (1971) sebagai objek seni; dan proses *art therapy* dari Rubin (2005), sehingga tujuan penelitian yakni untuk meningkatkan konsep diri remaja panti asuhan dapat efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang yang telah

diuraikan di atas, dapat peneliti tarik sebuah rumusan masalah yaitu, “Apakah terapi melukis mampu meningkatkan konsep diri remaja panti asuhan?”

---

## DASAR TEORI

---

Konsep diri diartikan sebagai gagasan mengenai diri sendiri, melihat diri sendiri sebagai pribadi, perasaan mengenai diri sendiri, dan keinginan diri sendiri untuk menjadi manusia yang diharapkan adalah bagian dari konsep diri (Centi, 1993). Konsep diri adalah bentuk dari kesadaran mengenai dirinya (Sarwono, 2010). Aronson (2007) mengungkapkan bahwa konsep diri ialah persepsi individu mengenai dirinya sendiri mengenai pikiran, keyakinan, dan kepribadian. Brooks (dalam Rakhmat, 2007) mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi diri mengenai fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, konsep diri disimpulkan sebagai penilaian, kesadaran, keyakinan, perasaan terhadap diri sendiri sebagai skema dasar yang berisi hasil eksplorasi individu yang dibentuk melalui proses internalisasi berbagai pengalaman psikologis.

Aspek-aspek konsep diri menurut Fitts (1971), yakni:

1. Aspek Internal, yakni kesadaran dan

persepsi terhadap gambaran dirinya sebagai hasil dari perasaan, persepsi, evaluasi, sikap individu sebagai objek, serta berpikir, merasakan, dan beraktivitas sebagai proses. Aspek internal terdiri dari diri sebagai identitas, diri sebagai pelaku, dan diri sebagai penilai.

2. Aspek Eksternal, yakni penilaian diri yang berasal dari luar individu melalui hubungan sosial, dan aktivitas sosial. Aspek eksternal terdiri dari diri fisik, diri moral etik, diri pribadi, diri keluarga, dan diri sosial.

Konsep diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya diungkapkan oleh Verdeber (dalam Shobur, 2003) ialah *self-appraisal, reaction and response of others, roles you play*, dan *reference group*. Myers (2012) mengungkapkan bahwa konsep diri dipengaruhi oleh peran yang dimainkan, perbandingan sosial, kesuksesan dan kegagalan, penilaian orang lain, dan diri dengan budaya.

Calhoun & Acocella (1995) mengungkapkan bahwa individu dapat mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif, yaitu dengan cara:

1. Menetapkan tujuan
2. Mendapat informasi baru
3. Restrukturisasi kognitif (wacana diri baru)

Fase remaja dikategorikan oleh Hurlock (2004) sebagai individu dengan rentang usia 13-18 tahun yang mencakup periode perubahan fisik dan psikologis, periode peralihan menuju dewasa, periode pencarian identitas, dan masa yang tidak realistis.

Remaja panti asuhan ialah individu dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun baik laki-laki maupun perempuan yang tidak mempunyai orang tua baik yatim, piatu, yatim-piatu, maupun telantar/tidak mampu, untuk diberikan bimbingan dan pelayanan di suatu panti agar dapat tumbuh dan berkembang dengan wajar secara rohani, jasmani, maupun sosial.

Melukis melibatkan kapasitas intuisi, yaitu kapasitas dalam mengolah berbagai potensi indra (*sense*) untuk menghasilkan sebuah 'citra' melalui medium lukisan (Piliang dalam Pirous, 2003). *Arttherapy* menurut *American Art Therapy Association* (2003) merupakan proses kreatif klien yang difasilitasi oleh *art therapist* (terapis seni) menggunakan media seni. Hasil karya seni digunakan untuk mengeksplorasi perasaan mereka, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan,

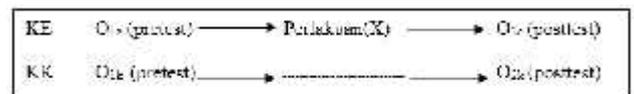
meningkatkan harga diri, meningkatkan atau mengembalikan fungsi klien dan *well-being*. *Art therapy* memberikan cara untuk berkomunikasi dan membangun hubungan dengan profesional lain dengan dukungan untuk kesembuhan individu. *Art therapy* menginterpretasi isi ekspresi seni yang dapat mengetahui kehidupan klien (Rubin, 2005). Terapi melukis ialah proses kreatif yang terlibat dalam pembuatan karya lukis dengan melibatkan kapasitas intuisi, yaitu kapasitas dalam mengolah potensi indra (*sense*) untuk menghasilkan sebuah ‘citra’ melalui medium lukisan dengan mencampurkan warna cat di atas kertas/kanvas sebagai proses terapeutik yang mampu meningkatkan hidup.

Tahapan terapi melukis menurut Rubin (2005) terdiri dari 3 tahap, yakni

1. *Warm-Up*, mempelajari alat dan bahan melukis, mengawali dirinya untuk terikat dengan proses kreatif, dan mengurangi kecemasan dalam terapi melukis.
2. Melukis, memberikan tema pada tiap-tiap sesinya sesuai dengan kebutuhan subjek. Subjek pada tahap ini akan memiliki usaha dan perhatian dalam pembuatan karya.
3. Refleksi, dapat dilakukan secara nonverbal dan verbal, wawancara, maupun transaksi dengan karya subjek.

METODE PENELITIAN

Penelitian terapi melukis untuk meningkatkan konsep diri dilakukan dengan *experimental research* dengan *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data *pretest-posttest* dilakukan dengan adaptasi skala konsep diri *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* 44 aitem yang diujicobakan kepada remaja dengan usia 13-18 tahun. Aitem skala konsep diri yang valid dan reliabel diberikan kepada populasi, yakni remaja yatim dan/atau piatu yang berusia 13-18 tahun di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta, membagi menjadi skor sedang dan rendah untuk dikategorikan sebagai sampel, kemudian membagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK).



Gambar 1. *Pretest-posttest control group design*

KE akan diberikan terapi melukis sebanyak 7 sesi dalam 6 pertemuan melalui kolaborasi teori proses *art therapy* dari Rubin (2005), peningkatan konsep diri dari Calhoun & Acocella (1995), dan aspek-aspek konsep diri dari Fitts (1971). Terapi melukis menggunakan media cat akrilik pada kertas dan kanvas.

Pengambilan data *posttest* dilakukan dengan skala konsep diri TSCS yang diberikan tiga hari setelah terapi melukis pada subjek kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

metode analisis kuantitatif nonparametrik dengan uji *Mann-Whitney* untuk menguji 2 sampel independen yakni kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dengan program *SPSS for MS Windows version 23.0*.

Tabel 1 . Kegiatan Terapi Melukis

Tahap	Materi	Sesi	Pertemuan
Warm Up	<i>Scribble Painting</i>	I	Hari ke-1
	Spektrum Warna	II	
Melukis & Refleksi	Potret Diri	III	Hari ke-2
Melukis & Refleksi	Aku dan Mereka	IV	Hari ke-3
Melukis & Refleksi	Pengalamanku	V	Hari ke-4
Melukis & Refleksi	Diriku di Masa Depan	VI	Hari ke-5
Melukis & Refleksi	Favoritku	VII	Hari ke-6

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan skala konsep diri *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* dari Fitts (1971), modul terapi melukis, observasi, wawancara, lembar penilaian, dan lembar evaluasi, yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai fasilitator, dan dua ko-fasilitator.

Analisis data penelitian menggunakan

HASIL PENELITIAN

Pengukuran konsep diri dengan skala konsep diri *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* 44 aitem diujicobakan kepada 65 responden diperoleh 38 aitem dengan indeks korelasi 0,300-0,686 dan koefisien reliabilitas 0,890 yang digunakan untuk pengambilan data penelitian pada saat *pretest* dan *posttest*.

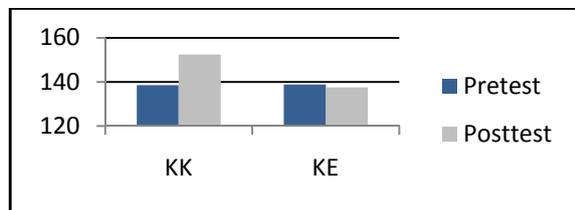
Skala konsep diri 38 aitem TSCS diberikan kepada populasi penelitian di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta kepada 60 responden, namun terdapat 39 responden yang memenuhi kriteria penelitian. 39 responden dihitung dengan rumus standar error ( $S_e$ ) dengan SD sebesar 15,075,  $r_{xx}$  sebesar 0,890, dan mean kelompok 149,70, sehingga diperoleh sampel dengan skor  $x > 154,7$  (konsep diri tinggi), skor  $144,7 < x < 154,7$  (konsep diri sedang), dan sampel dengan skor  $x < 144,7$  (konsep diri rendah). Subjek penelitian berjumlah 24 subjek dengan kategori sedang dan rendah dibagi menjadi dua kelompok, yakni 12

subjek KE dan 12 subjek KK, namun dalam pelaksanaan penelitian, terdapat 7 subjek kelompok eksperimen yang dapat mengikuti rangkaian secara penuh.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian

Kelompok	Subjek	Pretest		Penyukuran Posttest		Gain Score
		Skor TSCS	Kategori	Skor TSCS	Kategori	
Eksperimen	A	122	Rendah	174	Tinggi	52
	B	153	Rendah	100	Sedang	17
	C	138	Rendah	135	Rendah	3
	D	141	Rendah	149	Sedang	8
	E	142	Rendah	154	Sedang	12
	F	144	Rendah	155	Tinggi	11
	G	150	Sedang	150	Sedang	0
		Mean= 138,57		Mean= 152,43		
Kontrol	1	127	Rendah	137	Rendah	10
	2	134	Rendah	137	Rendah	3
	3	140	Rendah	134	Rendah	-6
	4	142	Rendah	147	Sedang	5
	5	142	Rendah	128	Rendah	-14
	6	145	Rendah	143	Rendah	0
	7	146	Sedang	137	Rendah	7
		Mean= 148,86		Mean= 147,57		

Perbedaan rata-rata skor TSCS dapat dilihat dalam gambar 2.



Gambar 2. Rata-Rata Skor *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* KE dan KK Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor konsep diri *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* dari mean skor pretest KK sebesar 138,86 dan mean skor pretest KE sebesar 138,57 hingga mean skor posttest KE yang diperoleh sebesar 152,43 dan KK mengalami penurunan mean skor posttest hingga 137,57.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik nonparametrik, yaitu dengan

uji 2 sampel *Mann-Whitney* pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji 2 Sampel Independen *Mann-Whitney*

	Total Score
<i>Mann-Whitney U</i>	5,000
Z	-2,505
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,011 <sup>b</sup>

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan perolehan skor konsep diri *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* antara dua sampel independen kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), diperoleh nilai z sebesar -2,502 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,012. Nilai uji signifikansi (p) bernilai lebih kecil dari 0,05, maka hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi melukis memiliki pengaruh untuk meningkatkan konsep diri remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta.

Analisis kualitatif dilakukan untuk melihat gambaran proses perubahan yang dialami oleh subjek.

1. Subjek A

Subjek A, perempuan 15 tahun, mengalami peningkatan skor TSCS dari 122 menjadi 174. Subjek A memiliki dominasi hubungan interpersonal yang baik, kepercayaan diri yang tinggi, dan mampu

- mengutarakan hal yang ingin subjek utarakan
2. Subjek B  
Subjek B, perempuan 13 tahun, mengalami peningkatan skor TSCS dari 133 menjadi 150. Selama terapi melukis, subjek B cenderung asik dengan aktivitasnya dan tidak banyak berbicara. Pada awal pertemuan subjek B sempat mengganti kertas, kombinasi warna pada saat terapi melukis pun cenderung gelap. Pada saat tahap refleksi pun, subjek B nampak tidak adanya atensi penuh. Subjek B mengalami peningkatan pada pertemuan-pertemuan selanjutnya.
  3. Subjek C  
Subjek C, laki-laki 13 tahun, subjek yang mengalami penurunan skor TSCS dari 138 menjadi 135. Subjek C ialah subjek yang sangat fokus terhadap karyanya saat waktu melukis diberikan, subjek pun selalu memilih lokasi di meja paling ujung. Penurunan skor konsep diri dapat dilihat dari fluktuasi perolehan skor penilaian konsep diri yang dibagikan setiap harinya. Perolehan skor pada lembar penilaian tersebut tidak cenderung tetap dibandingkan dengan subjek lainnya.
  4. Subjek D  
Subjek D, laki-laki 15 tahun, mengalami peningkatan skor TSCS dari 141 menjadi 149. Saat terapi melukis subjek D cenderung melihat karya subjek lainnya kemudian mengombinasikan dengan gagasannya, hal ini didukung oleh penilaian harian bahwa subjek D kurang mampu mengutarakan keinginannya, namun pada pertemuan selanjutnya, subjek D menggunakan jenis objek yang berbeda.
  5. Subjek E  
Subjek E, laki-laki 14 tahun, mengalami peningkatan skor TSCS dari 142 menjadi 154. Selama terapi melukis, subjek E mampu berkomunikasi dengan baik, namun cenderung tidak mendominasi. Pada pertemuan awal terapi melukis, subjek E menggunakan objek dengan warna dan jenis objek yang sama dengan subjek C dan D, namun pada pertemuan selanjutnya, subjek E mampu menuangkan karya orisinalitasnya.
  6. Subjek F.  
Subjek F, perempuan 13 tahun, mengalami peningkatan skor TSCS dari 144 menjadi 155. Subjek F terlihat cukup pendiam dan pemalu,

namun subjek F mampu menuangkan orisinalitasnya pada karyanya, terlihat dari jenis karya yang berbeda dari subjek-subjek lain.

#### 7. Subjek G

Subjek G, laki-laki 13 tahun, mengalami perolehan skor TSCS konstan, yakni tetap pada skor 150. Perolehan skor tetap terdapat pula pada lembar penilaian harian. Subjek nampak pula tidak dominan dan berbicara seperlunya. Pada saat proses melukis, subjek G terlihat lebih lambat dibandingkan subjek-subjek lainnya untuk memulai karya, yakni dengan mengaduk-aduk cat yang telah disediakan

perbedaan skor konsep diri antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK).

Perubahan skor konsep diri pada kelompok eksperimen dan kontrol terjadi secara ekstrem, yang berarti bahwa pada kelompok eksperimen (KE) yang diberi perlakuan terapi melukis terjadi peningkatan skor konsep diri, sedangkan pada kelompok kontrol (KK) yang tidak diberi perlakuan terapi melukis, tidak terjadi peningkatan skor konsep diri, bahkan cenderung tetap, yakni rata-rata skor *pretest* sama dengan rata-rata skor *posttest*.

Terapi melukis melibatkan ekspresi kreatif yang mampu memunculkan *sense of self*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Samogyi (2003) bahwa *sense of self* dilakukan dengan proses kreatif yang efektif dan nyaman untuk mengekspresikan dirinya melalui pengutaraan perasaan dan emosi. Subjek dalam penelitian ini mengekspresikan perasaan dan emosi yang berbeda-beda pada tiap-tiap tema yang diberikan. Konsep diri sebagai penilaian, kesadaran, keyakinan, perasaan terhadap diri sendiri sebagai skema dasar individu dituangkan dalam karya lukis subjek. Dunia seni akan bebas mengeksplor dirinya melalui proses imajeri yang tertuang, lambat laun,

---

### PEMBAHASAN

---

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji *gain score* antara kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), kemudian menguji perbedaan skor konsep diri sebelum perlakuan terapi melukis (*pretest*) dan setelah perlakuan terapi melukis (*posttest*) pada kelompok eksperimen (KE). Uji hipotesis dilakukan dengan uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* dengan bantuan *SPSS for MS Windows version 23.0* didapatkan hasil nilai *z* sebesar -2,505 dan nilai uji signifikansi (*p*) senilai 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat

subjek akan mengidentifikasi perasaan melalui proses artistik. *Sense of self* yang telah ditemukan dalam proses seni pun akan berpengaruh pada konsep diri individu, menurut Anderson (dalam Brendtro & Ness, 2011), seni memiliki nilai intrinsik untuk berkreasi yang mampu membangun konsep diri positif.

Subjek penelitian dengan peningkatan konsep diri menunjukkan pengaruh pada *coping stress* subjek. Hasil wawancara pada saat terapi melukis menunjukkan bahwa beberapa subjek mengaku senang dengan adanya terapi melukis karena dapat menjadi aktivitas baru sekaligus penghilang stress. Hal ini sejalan dengan pendapat Sitepu (2010) bahwa konsep diri yang tinggi dapat pula berpengaruh pada *coping stress* remaja. Karya-karya subjek pada tema “Potret Diri”, “Aku dan Mereka”, dan “Pengalamanku” subjek lukiskan dengan kisah yang menyelubungi kehidupannya. Sejalan dengan hal itu, terapi melukis, sebagai bagian dari *art therapy*, digunakan untuk mengetahui masa lalu yang mengelilingi kehidupan subjek, sekaligus menjadi alat untuk mengetahui kisah yang ingin diceritakannya (Riley, 1999). Salah satu faktor yang memengaruhi konsep diri ialah *Self Appraisal* (menurut Verdeber dalam Shobur, 2003), yakni menjadikan diri sebagai objek komunikasi dalam

benak kesan terhadap diri sendiri, sehingga semakin besar pengalaman positif yang diperoleh, semakin positif konsep diri. Di samping itu, melalui penghargaan yang diperoleh melalui *affective others*, yakni orang yang memiliki ikatan emosional dengan subjek, subjek akan menilai dirinya secara positif (Humber & Dewey dalam Rakhmat, 2007). Pada saat terapi melukis, subjek mendapatkan materi “Aku dan Mereka” dan “Pengalamanku”, sebagian besar subjek pada materi tersebut menuangkan gagasan karyanya dengan hal yang berkaitan dengan *affective others*.

Mayesky (2012) mengutarakan bahwa dalam program *art therapy*, subjek akan menemukan kemampuan dan kesadaran dari dalam dirinya. Pada tema melukis “Potret Diri”, “Diriku di Masa Depan”, dan “Favoritku” subjek eksperikan dalam media lukis untuk menemukan dan kemampuan dan kesadaran subjek.

Di samping itu, konsep diri yang tinggi ditandai dengan penerimaan diri yang diperoleh dengan cara mengenal dirinya dengan baik (Calhoun & Acocella, 1995). Subjek merasa Menurut Hamachek (dalam Rakhmat, 2007), konsep diri yang positif ditandai pula dengan tidak menghabiskan waktu untuk mencemaskan yang akan terjadi esok, peka terhadap

kebutuhan orang lain, mampu menikmati dirinya secara utuh dalam kegiatan, dan meyakini nilai-nilai dan prinsip-prinsip tertentu. Subjek menuangkan harapannya pada media lukis, berbagi alat lukis yang dimiliki dengan subjek lainnya yang membutuhkan, menikmati proses kegiatan terapi melukis, dan beberapa subjek meyakini nilai-nilai yang dimiliki, yakni dari segi aspek konsep diri moral-etik yang subjek gunakan sebagai objek karya.

Keberhasilan terapi melukis didukung oleh faktor peran fasilitator dan ko-fasilitator. Fasilitator dan ko-fasilitator memerlukan kemampuan interpersonal yang baik, khususnya dengan remaja, sehingga subjek mampu menuangkan ide karyanya secara original. Modul terapi melukis juga menjadi faktor keberhasilan penelitian, modul dibuat sesuai dengan tema yang dibutuhkan dan berbeda setiap harinya, sehingga subjek memiliki antusiasme yang cukup tinggi, meskipun beberapa subjek tidak dapat hadir secara penuh karena suatu halangan. Di samping itu, tersedianya sarana prasarana yakni meja yang dapat digunakan oleh tiap-tiap subjek dan ruang aula yang kondusif. Partisipasi aktif dari subjek turut membantu keberhasilan penelitian, sebagian subjek yang berhalangan hadir pada pertemuan sebelumnya, mengusahakan hadir pada pertemuan

selanjutnya.

Kendala yang ditemui dalam penelitian ini ialah peneliti harus mengumpulkan subjek dari lima asrama yang berbeda dan berjauhan, sehingga sempat beberapa kali mengalami kemunduran jadwal kegiatan. Peneliti mengantisipasi dengan mengkoordinasi tim tambahan untuk menjemput subjek yang berada di asrama 3 dan 4. Adanya jam malam untuk anak asuh menjadi kendala dalam pembagian waktu sesuai modul, waktu kegiatan terapi dirapatkan, namun beberapa subjek penelitian kerap meminta tambahan waktu. Di samping itu, terdapat subjek di luar kriteria subjek penelitian, yang hadir tiba-tiba dan mengikuti kegiatan terapi melukis untuk menggantikan subjek penelitian yang berhalangan hadir. Kendala juga ditemui oleh peneliti pada saat penyusunan jadwal terapi melukis yang cenderung berubah untuk pertemuan selanjutnya karena adanya agenda kegiatan dari pihak instansi.

---

#### PENUTUP

---

Berdasarkan hasil perhitungan uji 2 *sampel independent Mann-Whitney* diperoleh hasil berupa nilai *z* sebesar -2,505 dan nilai uji signifikansi (*p*) sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor konsep diri secara

signifikan antara kelompok eksperimen (KE) yang mendapatkan perlakuan berupa terapi melukis dengan kelompok kontrol (KK) yang tidak mendapat perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi melukis memengaruhi konsep diri secara signifikan pada remaja panti asuhan di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, saran yang dapat dikemukakan ialah sebagai berikut:

1. Bagi anak asuh di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta
  - a. Bagi anak asuh di Panti Asuhan Nur Hidayah yang mendapatkan terapi melukis diharapkan mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya untuk dapat meningkatkan konsep dirinya.
  - b. Mengenal dirinya lebih jauh dengan mengeksplor harapan-harapan serta potensi-potensi yang dimilikinya.
2. Bagi pihak Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta
  - a. Bagi instansi terkait, yakni Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta, dapat menggunakan kegiatan melukis khususnya bagi anak asuh yang berada di panti asuhan tersebut dengan pengasuh tiap-tiap asrama yang menjadi fasilitator menggunakan modul terapi melukis.
  - b. Bagi pengasuh tiap-tiap asrama, diharapkan dapat lebih mengenali anak asuhnya dengan kedekatan emosional secara personal.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan frekuensi pertemuan terapi melukis, yakni lebih dari 6 kali pertemuan.
  - b. Peneliti selanjutnya memberikan *briefing* pada obsever atau ko-fasilitator sebelum terapi agar observer memahami konsep diri secara utuh.
  - c. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan terapi melukis dengan maksimal satu kelompok, sehingga peneliti tidak perlu melakukan terapi pada 2 kelompok sekaligus.
  - d. Peneliti selanjutnya menggunakan waktu terapi melukis pada pagi atau siang hari untuk mendapatkan waktu yang lebih banyak.
  - e. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji konsep diri lebih detail mengenai jenis kelamin dan usia subjek pada saat terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2003). What is Art Therapy?. Retrieved from <http://www.arttherapy.org/aboutarttherapy/about.htm>
- Aronson, E. (2007). *The Social Animal: Tenth Edition*. New York: Worth Publisher.
- Blanche, C. (1999). *The Power of Colour: Harness The Creative and Healing Energy of Colour*. London: Lansdowne Publishing.
- Brendtro, L. K. & Ness, A. E. (2011). *Re-Education through The Creative Arts*. New York: Aldine Pub. Co.
- Burns, R.B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J.R. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan Edisi Ketiga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Centi, J. P. (1993). *Mengapa Rendah Diri?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fitts. (1971). *The Self Concept and Self Actualization*. USA: Dede Wallace Center.
- Ganai, M. Y. (2016). *A Study of Self-Concept, Mental Health and Academic Achievement of Orphan and Non-Orphan Adolescent*. Hamburg: Anchor Academic Publishing.
- Gunarsa & Gunarsa. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartiyani, N. (2011). Hubungan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial Remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Hidayah, R. (2014). Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak. *Makara Hubs-Asia*. 18(2), 89-96.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kementrian Sosial RI. Glosarium Penyelenggaraan Kesejahteraan Sosial. Retrieved from <http://kemsos.go.id>
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press: New York
- Mayesky, M. (2012). *Creative Activities dor Young Children: Tenth Edition*. United States of America: Wadsworth Cengage Learning.
- Mazaya, K.N., & Supradewi, R. (2011). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103-112.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Nainggolan, T. (2002). *Kompetensi Interpersonal Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Konsep Diri, Peran Jenis, dan Jenis Kelamin*. (Thesis tidak diterbitkan), Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Pirous, A. D. (2003). *Melukis itu Menulis*. Bandung: Penerbit ITB.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi. Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Riley, S. (1999). *Contemporary Art Therapy with Adolescents*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publisher.
- Rubin, J. A. (2005). *Artful Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Samogyi, M. L. (2003). *Establishing Self-Concept: Art Therapy with an Adolescent Males in an Alternative Educational Setting*. (Thesis tidak diterbitkan ), Ursuline College Graduate School, United States.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2005). *Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Pengantar Psikologi*

- Umum. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada .
- Sitepu, J. M. (2010). *Peran Konsep Diri, Kompetensi Sosial, dan Program Belajar terhadap Koping Stress pada Remaja*. (Thesis tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Suparman (2000). *Konsep diri, Motivasi Berprestasi Dan Prestasi Belajar Remaja Yang Diasuh Di Panti Sosial Asuhan Anak Sistem Asrama Dan Sistem Keluarga*. (Thesis tidak diterbitkan). Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Supono. (1992). *Dasar-Dasar Melukis Teknik Basah untuk Sekolah Menengah Seni Rupa*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Susilawati, T. A. (2014). *Pengaruh Pelatihan Berpikir Optimis terhadap Peningkatan Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan), Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Shobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Terapi Seni Efektif Dikembangkan di Indonesia (2012, Maret). Kompas. Retrieved from <http://health.kompas.com/read/2012/03/29/1100729/terapi.seni.efektif.dikembangkan.di.indonesia>
- Widodo, N. (2012). *Evaluasi Pelaksanaan Rehabilitasi Sosial pada Panti Sosial: Studi Kasus Pembinaan Lanjut (After Care Services) Pasca Rehabilitasi Sosial 2012*. Jakarta: P3KS Press.