



Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

e-ISSN: 2723-6390, hal. 1846-1858

Vol. 7, No. 1, Juli 2026

DOI: 10.37985/murhum.v7i1.2202

Peningkatan Pengendalian Emosi Anak Usia Dini melalui Penerapan *Art Therapy* Berbasis Kegiatan Seni

Tuti¹, Rina Hizriyani², dan Cucu Sopiah³

^{1,2,3} Pendidik Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Cirebon

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia dini melalui penerapan *Art Therapy*. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan Taggart yang dilaksanakan selama 3 bulan dengan 2 siklus, dan setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek penelitian adalah anak kelompok B di TK Norma Islam. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak usia dini yaitu dari 36% pada pra siklus, meningkat menjadi 57% pada siklus I, dan mencapai 86% pada siklus II. Penerapan *art therapy*, khususnya melalui aktivitas melukis, efektif dalam membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara lebih positif. Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan *art therapy* melalui kegiatan melukis, khususnya pada media batu alam, efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun di TK Norma Islam Cirebon. Penerapan kegiatan seni sebagai media ekspresi emosional mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih positif, yang ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan anak dalam menunggu giliran, mengendalikan kemarahan, mengurangi perilaku emosional berlebihan, serta menunjukkan empati terhadap teman.

Kata Kunci : *Art Therapy; Pengendalian Emosi; Anak Usia Dini*

ABSTRACT. This study aims to improve early childhood emotional regulation skills through the implementation of *Art Therapy*. The method used was Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and Taggart model, conducted over a period of three months in two cycles, with each cycle consisting of two meetings. The research subjects were Group B children at TK Norma Islam. Data were collected through observation, documentation, and field notes. The results of the study showed an improvement in children's emotional regulation abilities, increasing from 36% in the pre-cycle, to 57% in Cycle I, and reaching 86% in Cycle II. The implementation of *art therapy*, particularly through painting activities, proved effective in helping children recognize, express, and manage their emotions in a more positive way. Based on the classroom action research conducted through two cycles, it can be concluded that the application of *art therapy* through painting activities, especially on natural stone media, is effective in improving the emotional control abilities of children aged 5-6 years at Norma Islam Kindergarten Cirebon. The application of *art activities* as a medium for emotional expression can help children recognize, express, and manage emotions more positively, which is shown through the increase in children's abilities in waiting their turn, controlling anger, reducing excessive emotional behavior, and showing empathy towards friends.

Keyword : *Art Therapy; Emotional Regulation; Early Childhood*

Copyright (c) 2026 Tuti dkk.

✉ Corresponding author : Rina Hizriyani

Email Address : rinahizriyani@umc.ac.id

Received 29 April 2026, Accepted 1 Juni 2026, Published 1 Juni 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial-emosional merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan anak usia dini karena berkaitan langsung dengan kemampuan anak dalam membangun hubungan sosial, beradaptasi dengan lingkungan, serta mengendalikan perilaku dan emosinya. Pada usia 5–6 tahun, anak berada pada masa perkembangan yang sangat menentukan bagi pembentukan karakter dan kemampuan regulasi diri [1]. Pada tahap ini, anak mulai mampu mengenali berbagai bentuk emosi, baik emosi positif maupun negatif, namun kemampuan untuk mengendalikan emosi tersebut masih belum berkembang secara optimal. Anak sering menunjukkan perilaku impulsif seperti mudah marah, menangis berlebihan, sulit menunggu giliran, serta kesulitan menyelesaikan konflik dengan teman sebaya. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak terhadap perkembangan sosial anak, efektivitas pembelajaran, serta kesiapan anak dalam menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson dalam [2] anak berusia 5–6 tahun berada di tahap *initiative versus guilt*, dimana mereka memiliki dorongan kuat untuk mempelajari dan mengekspresikan diri mereka, termasuk emosi. Apabila lingkungan tidak memberikan dukungan yang positif terhadap ekspresi emosi anak, maka anak berpotensi mengalami hambatan dalam perkembangan kepercayaan diri dan kemampuan sosialnya.

Kemampuan pengendalian emosi anak usia dini tidak berkembang secara otomatis, tetapi dipengaruhi oleh pengalaman belajar, pola interaksi sosial, dan strategi pembelajaran yang diterapkan di lingkungan sekolah. Dalam teori perkembangan kognitif, anak usia dini masih berada pada tahap praoperasional sehingga proses berpikir anak masih bersifat konkret dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman langsung [3]. Oleh karena itu, anak membutuhkan pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara nyata dan bermakna. Namun, dalam praktik pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini, pembelajaran masih sering berorientasi pada aspek akademik dan instruksional sehingga kebutuhan emosional anak belum sepenuhnya terfasilitasi. Padahal, kemampuan mengelola emosi merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang berpengaruh terhadap keberhasilan sosial dan akademik anak di masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan sosial yang lebih positif, lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekolah, dan memiliki kesiapan belajar yang baik dibandingkan dengan anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya [4]. Oleh sebab itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada pengembangan kognitif, tetapi juga mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara seimbang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di TK Norma Islam, ditemukan bahwa kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun masih belum berkembang secara optimal. Dari 14 anak yang diamati, sebanyak 9 anak (64%) menunjukkan perilaku mudah marah, sulit menunggu giliran, menangis ketika mengalami kesulitan, serta belum mampu menyelesaikan konflik secara positif dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang kondusif karena perhatian guru lebih banyak tersita untuk menenangkan anak dan mengatasi konflik yang muncul

selama kegiatan berlangsung. Selain itu, rendahnya kemampuan pengendalian emosi juga berdampak terhadap menurunnya konsentrasi belajar anak dan kurang optimalnya interaksi sosial di dalam kelas. Fenomena ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan masih belum sepenuhnya memberikan ruang bagi anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara sehat. Guru cenderung menggunakan pendekatan verbal dan instruksional sehingga anak kurang mendapatkan pengalaman belajar yang bersifat ekspresif dan terapeutik. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kebutuhan akan inovasi pembelajaran yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan dalam membantu anak mengembangkan kemampuan pengendalian emosi adalah *art therapy*. *Art therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan aktivitas seni sebagai media untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan konflik emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. Pada anak usia dini, kegiatan seni seperti menggambar, melukis, dan mewarnai dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu anak mengenali dan menyalurkan emosinya secara positif. Menurut [5], ketika anak tidak dapat berbicara secara verbal, *art therapy* memberikan ruang aman bagi mereka untuk mengekspresikan emosi melalui symbol visual. Selain itu, [6] menjelaskan bahwa aktivitas seni pada anak tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan estetis, tetapi juga sebagai media ekspresi emosional dan refleksi pengalaman batin anak. Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas seni mampu membantu anak meningkatkan konsentrasi, kesabaran, serta kemampuan mengendalikan reaksi emosional ketika menghadapi situasi tertentu [7]. Dengan demikian, penerapan *art therapy* dalam pembelajaran anak usia dini dipandang mampu mengintegrasikan tujuan pedagogis dan terapeutik secara bersamaan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Penelitian [8] menemukan bahwa *art therapy* mampu mengurangi perilaku agresif pada anak usia dini, namun penelitian tersebut dilakukan dalam konteks terapi individual dan belum memasukkannya kedalam pembelajaran kelas. Penelitian [5] juga menunjukkan bahwa kegiatan seni rupa dapat meningkatkan kemampuan ekspresi emosi anak, tetapi penelitian tersebut belum menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang memungkinkan perbaikan pembelajaran secara berkelanjutan. Sementara itu, penelitian [9] telah menerapkan PTK untuk meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak, tetapi belum menggunakan *art therapy* sebagai strategi utama dalam pembelajaran. Berdasarkan kajian tersebut, terdapat *research gap* berupa belum optimalnya penerapan *art therapy* secara sistematis dalam kerangka PTK untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun di lingkungan TK Norma Islam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun melalui penerapan *art therapy* dalam pembelajaran di TK Norma Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, humanis, dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak usia dini, sekaligus menjadi referensi

bagi guru dan peneliti lain dalam mengembangkan praktik pembelajaran sosial-emosional di PAUD.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral yang dikembangkan oleh *Stephen Kemmis dan Robin McTaggart* [10]. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu memperbaiki proses pembelajaran sekaligus meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun melalui penerapan *art therapy* secara bertahap dan reflektif. Model PTK *Kemmis dan McTaggart* menempatkan guru sebagai peneliti yang melakukan tindakan nyata di kelas melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi secara berulang dalam bentuk siklus.

Penelitian dilaksanakan di TK Norma Islam selama enam minggu. Lokasi penelitian berada di Dusun Sumur Sari, Jalan Rambutan No. 5 RT 002/RW 005 Desa Cigobangwangi, Kecamatan Pasaleman, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. TK Norma Islam merupakan lembaga pendidikan anak usia dini swasta yang dikelola oleh yayasan keluarga dengan jumlah tenaga pendidik sebanyak tiga orang dan satu kepala sekolah. Lembaga ini memiliki tiga rombongan belajar, yaitu kelompok A1, A2, dan kelompok B. Penelitian dilaksanakan pada kelompok B dengan jumlah peserta didik sebanyak 14 anak yang terdiri atas 9 anak laki-laki dan 5 anak perempuan.

Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi anak belum berkembang secara optimal sesuai indikator Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA). Beberapa perilaku yang muncul antara lain anak belum mampu menunggu giliran dengan sabar, sering berteriak di dalam kelas, mudah menangis, serta menunjukkan perilaku tantrum berkepanjangan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya tindakan melalui penerapan *art therapy* sebagai strategi pembelajaran yang diharapkan mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara lebih positif. Peneliti sekaligus bertindak sebagai guru kelas sehingga memungkinkan proses pengamatan dilakukan secara langsung, kontekstual, dan berkesinambungan sesuai karakteristik perkembangan masing-masing anak.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi [11]. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), menentukan jenis kegiatan *art therapy*, menyiapkan media pembelajaran, serta menyusun instrumen observasi pengendalian emosi anak. Kegiatan *art therapy* yang diterapkan meliputi menggambar bebas, mewarnai, melukis, dan kegiatan seni rupa sederhana lainnya yang memberi kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas dan menyenangkan. Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan *art therapy* dilaksanakan dalam proses pembelajaran dengan guru berperan

sebagai fasilitator yang memberikan dukungan emosional dan menciptakan suasana belajar yang aman serta nyaman bagi anak.

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan untuk memperoleh data mengenai perkembangan kemampuan pengendalian emosi anak selama kegiatan berlangsung. Observasi difokuskan pada kemampuan anak mengenali emosi diri, mengendalikan ekspresi emosi, menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif, mengurangi perilaku impulsif, dan menunjukkan empati terhadap orang lain. Selanjutnya, tahap refleksi dilakukan pada akhir setiap siklus untuk menganalisis hasil tindakan, mengidentifikasi kendala yang muncul, serta menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan dokumentasi. Observasi digunakan sebagai teknik utama untuk memperoleh data mengenai perkembangan pengendalian emosi anak selama proses pembelajaran. Observasi dilakukan secara sistematis menggunakan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Adapun aspek yang diamati meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengendalikan ekspresi emosi, menenangkan diri (*self-regulation*), mengurangi perilaku impulsif, dan menunjukkan empati. Penilaian dilakukan menggunakan skala perkembangan anak usia dini yang terdiri atas empat kategori, yaitu Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB).

Selain observasi, dokumentasi digunakan untuk memperkuat data penelitian. Dokumentasi meliputi foto kegiatan pembelajaran, hasil karya seni anak, dan catatan lapangan yang menggambarkan proses penerapan *art therapy* selama penelitian berlangsung. Dokumentasi digunakan sebagai bukti autentik pelaksanaan tindakan sekaligus membantu peneliti dalam proses refleksi pada setiap siklus. Instrumen penelitian berupa lembar observasi pengendalian emosi anak disusun berdasarkan indikator perkembangan emosi anak usia dini. Instrumen ini digunakan untuk menilai perubahan perilaku emosional anak selama mengikuti kegiatan *art therapy*. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1–4 pada setiap indikator perkembangan, yaitu skor 1 untuk kategori Belum Berkembang, skor 2 untuk Mulai Berkembang, skor 3 untuk Berkembang Sesuai Harapan, dan skor 4 untuk Berkembang Sangat Baik.

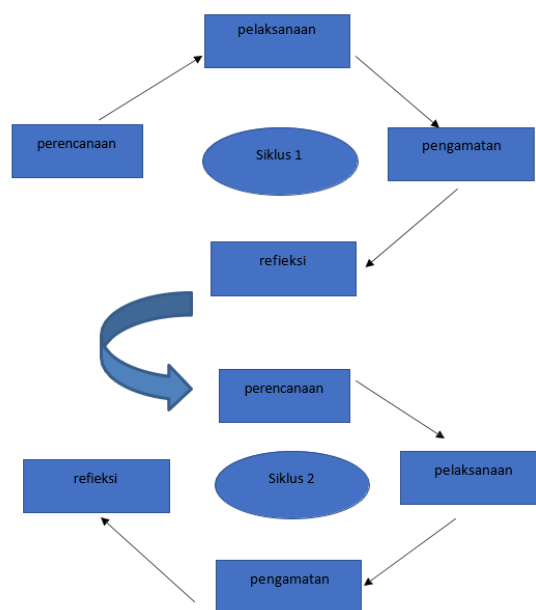
Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kualitatif dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan [12]. Data hasil observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan dianalisis untuk menggambarkan perubahan perilaku emosional anak selama proses tindakan berlangsung. Sementara itu, analisis data kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dan persentase ketercapaian perkembangan pengendalian emosi anak pada setiap siklus. Rumus persentase yang digunakan adalah:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

Sedangkan rumus rata-rata yang digunakan adalah:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil observasi dengan dokumentasi dan catatan lapangan untuk memperoleh data yang lebih objektif dan konsisten. Selain itu, refleksi bersama guru kolaborator dilakukan pada setiap akhir siklus untuk memastikan kesesuaian interpretasi data dengan kondisi nyata di lapangan. Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila minimal 80% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) dalam kemampuan pengendalian emosi. Keberhasilan tersebut ditunjukkan melalui kemampuan anak dalam mengendalikan luapan emosi negatif, mengekspresikan perasaan secara tepat, bersikap tenang saat mengikuti kegiatan, serta mampu berinteraksi positif dengan guru dan teman sebaya selama kegiatan *art therapy* berlangsung.



Gambar 1. Desain PTK Kemmis & Mc Taggeat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di TK Norma Islam pada kelompok B dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 14 anak usia 5–6 tahun yang terdiri atas 9 anak laki-laki dan 5 anak perempuan. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus melalui penerapan *art therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak. Data penelitian diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

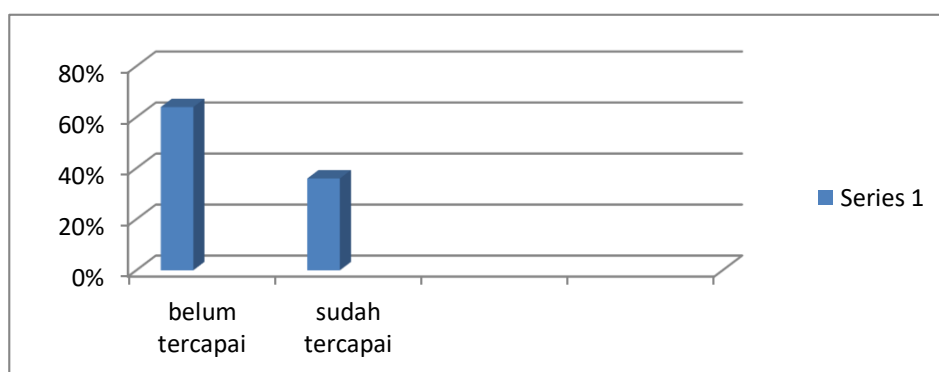
Berdasarkan hasil observasi lingkungan sekolah dan kelas, diketahui bahwa kondisi pembelajaran di TK Norma Islam cukup mendukung pelaksanaan penelitian. Lingkungan sekolah berada di kawasan pedesaan yang tenang sehingga memberikan suasana belajar yang kondusif bagi anak usia dini. Penataan ruang kelas yang bersih, aman, serta penggunaan warna-warna cerah pada meja dan kursi anak menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Selain itu, ketersediaan sarana pembelajaran

seperti rak buku, lemari alat permainan edukatif, dan halaman bermain turut mendukung keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran berbasis seni.

Hasil Pra Siklus, Tahap pra siklus dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan pengendalian emosi anak sebelum diterapkannya tindakan berupa art therapy. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi tertentu dalam pembelajaran maupun interaksi sosial. Anak masih menunjukkan perilaku mudah marah, menangis ketika mengalami kesulitan, sulit menunggu giliran, serta belum mampu mengekspresikan perasaannya secara verbal dengan baik.

Hasil observasi pra siklus menunjukkan bahwa dari 14 anak, hanya 5 anak (36%) yang mencapai kategori Sudah Tercapai, sedangkan 9 anak (64%) masih berada pada kategori Belum Tercapai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi anak masih rendah dan belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan sebesar 80%. Secara empiris, rendahnya kemampuan pengendalian emosi anak pada tahap awal terlihat ketika anak mengalami konflik sederhana saat bermain maupun saat mengerjakan tugas. Sebagian anak menunjukkan perilaku impulsif seperti berteriak, menangis, atau menolak melanjutkan kegiatan ketika merasa kecewa. Selain itu, anak juga belum mampu mengungkapkan perasaan secara verbal sehingga emosi lebih sering ditunjukkan melalui perilaku spontan.

Temuan pada tahap pra siklus menunjukkan bahwa proses pembelajaran sebelumnya belum secara optimal memberikan stimulasi terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Pembelajaran masih berfokus pada aspek akademik, sedangkan kegiatan yang memberikan ruang ekspresi emosi secara bebas dan menyenangkan belum diterapkan secara terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pembelajaran yang mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara lebih positif melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.



Gambar 2. Grafik Pra Siklus

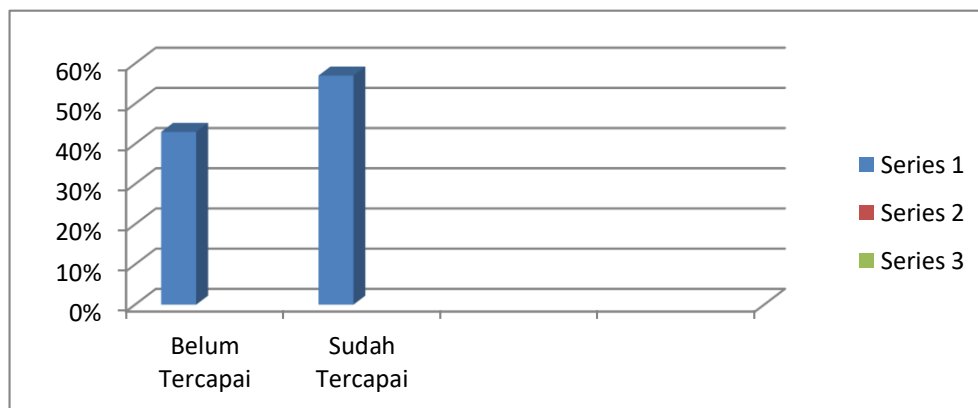
Hasil Siklus I, Pelaksanaan siklus I dilakukan melalui penerapan art therapy dengan kegiatan menggambar ekspresi pada media boneka tangan kertas. Kegiatan pembelajaran dirancang untuk membantu anak mengenali berbagai jenis emosi serta mengekspresikannya melalui aktivitas seni. Anak diberikan kesempatan untuk menggambar ekspresi wajah sesuai dengan pengalaman emosional yang pernah mereka alami, kemudian menceritakan hasil gambarnya secara sederhana di depan teman-

temannya. Hasil observasi pada siklus I pertemuan pertama menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak dibandingkan tahap pra siklus. Dari 14 anak, sebanyak 6 anak (43%) telah mencapai kategori Sudah Tercapai, sedangkan 8 anak (57%) masih berada pada kategori Belum Tercapai. Anak mulai menunjukkan keberanian dalam mengungkapkan perasaan melalui gambar serta lebih antusias mengikuti pembelajaran dibandingkan kegiatan sebelumnya.

Pada pertemuan kedua siklus I, kemampuan pengendalian emosi anak kembali mengalami peningkatan. Jumlah anak yang mencapai kategori Sudah Tercapai meningkat menjadi 8 anak (57%), sedangkan 6 anak (43%) masih berada pada kategori Belum Tercapai. Anak mulai mampu menunggu giliran dengan lebih sabar, mengurangi perilaku menangis saat menghadapi kesulitan, serta lebih mampu memahami perasaan teman.

Peningkatan pada siklus I menunjukkan bahwa kegiatan *art therapy* mulai memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Aktivitas menggambar dan bercerita mengenai hasil karya memberikan ruang ekspresi yang aman bagi anak untuk menyalurkan emosinya secara simbolik. Melalui proses tersebut, anak belajar mengenali emosi diri sekaligus memahami bahwa setiap perasaan dapat diungkapkan melalui cara yang positif dan tidak merugikan orang lain.

Meskipun demikian, hasil pada siklus I belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Beberapa anak masih menunjukkan perilaku impulsif ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Selain itu, terdapat anak yang masih memerlukan pendampingan guru untuk menenangkan diri dan belum percaya diri dalam mengungkapkan perasaannya secara verbal di depan teman-temannya. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II dengan menggunakan media yang lebih menarik dan meningkatkan pendampingan emosional oleh guru.



Gambar 3. Grafik Siklus I

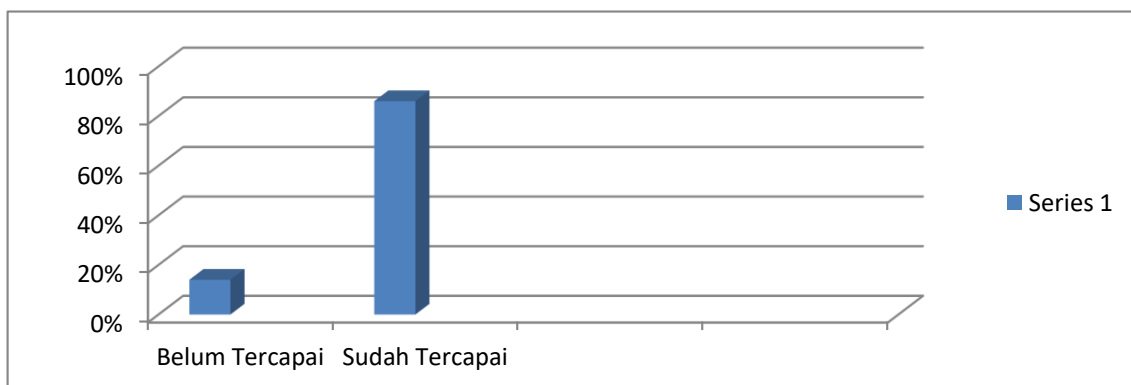
Hasil Siklus II, pelaksanaan siklus II dilakukan dengan menggunakan kegiatan melukis pada media batu alam. Pemilihan media batu alam bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar baru yang lebih konkret, menarik, dan eksploratif bagi anak. Selain itu, guru juga memberikan penguatan positif secara lebih konsisten serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif agar seluruh anak merasa nyaman dalam mengekspresikan emosinya. Hasil observasi pada siklus II pertemuan pertama menunjukkan peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak. Sebanyak 9 anak

(64%) telah mencapai kategori Sudah Tercapai, sedangkan 5 anak (36%) masih berada pada kategori Belum Tercapai. Anak terlihat lebih fokus, lebih tenang saat menunggu giliran menggunakan alat lukis, dan mulai mampu berbagi alat dengan teman secara lebih positif.

Pada pertemuan kedua siklus II, kemampuan pengendalian emosi anak mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Dari 14 anak, sebanyak 12 anak (86%) telah mencapai kategori Sudah Tercapai, sedangkan hanya 2 anak (14%) yang masih berada pada kategori Belum Tercapai. Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian telah tercapai karena lebih dari 80% anak telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan.

Secara perilaku, peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam mengendalikan kemarahan, menunggu giliran dengan sabar, mengurangi perilaku menangis berlebihan, serta mampu membantu teman yang mengalami kesulitan. Anak juga terlihat lebih percaya diri dalam menjelaskan hasil lukisannya dan mampu menyampaikan perasaan secara lebih verbal dibandingkan sebelumnya.

Peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak dari pra siklus hingga siklus II menunjukkan bahwa penerapan art therapy memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Persentase ketuntasan klasikal meningkat secara bertahap dari 36% pada tahap pra siklus menjadi 57% pada siklus I, kemudian meningkat kembali menjadi 86% pada siklus II.



Gambar 4. Grafik Siklus II

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun di TK Norma Islam. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan perilaku anak yang lebih mampu mengenali emosi, mengekspresikan perasaan secara positif, serta mengendalikan respons emosional dalam berbagai situasi pembelajaran. Pada tahap pra siklus, sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak belum berkembang secara optimal. Anak usia dini pada dasarnya masih berada pada tahap perkembangan sosial-emosional yang memerlukan stimulasi dan pendampingan secara konsisten [13],[14]. Ketika anak belum memperoleh media yang tepat untuk menyalurkan perasaan, emosi cenderung muncul dalam bentuk perilaku impulsif seperti menangis, marah, atau berteriak.

Penerapan *art therapy* pada siklus I mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Kegiatan menggambar ekspresi wajah membantu anak menyalurkan emosinya melalui simbol visual. Anak yang sebelumnya sulit mengungkapkan perasaan secara verbal mulai mampu menyampaikan emosi melalui warna, bentuk gambar, dan cerita sederhana mengenai hasil karyanya. Aktivitas seni juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih rileks sehingga anak merasa aman untuk berekspresi tanpa takut disalahkan. Tingkat pencapaian perkembangan anak umur 5-6 tahun (termasuk usia dini) dalam lingkup aspek perkembangan seni adalah anak seharusnya dapat menggambar berbagai macam bentuk yang beragam, dan melukis dengan berbagai cara dan objek [15],[16]. Aspek perkembangan seni merupakan salah satu aspek yang perlu dikembangkan pada anak usia dini, mendidik anak melalui seni, bukan hanya untuk anak yang berbakat saja melainkan seni untuk mengembangkan potensi diri dan menumbuhkan kreatif bagi anak [17]. Pendidikan seni harus mendorong perkembangan holistik dalam budaya yang peka dan lingkungan eksploratif, memberikan dukungan terbimbing jika diperlukan sambil juga menemukan dan membina apa yang ditemukan peserta didik secara estetika menyenangkan [18].

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat [19] yang menyatakan bahwa *art therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan media seni sebagai sarana untuk membantu anak mengekspresikan perasaan, berkomunikasi, dan memahami dirinya sendiri. Melalui kegiatan seni, anak memperoleh kesempatan untuk mengolah pengalaman emosional secara simbolik sehingga membantu proses regulasi emosi secara bertahap. Peningkatan yang lebih optimal pada siklus II menunjukkan bahwa penggunaan media yang konkret dan menarik mampu meningkatkan keterlibatan emosional anak dalam pembelajaran. Kegiatan melukis pada batu alam memberikan pengalaman sensorik yang menyenangkan sehingga anak menjadi lebih fokus, tenang, dan sabar selama mengikuti kegiatan. Anak juga terlihat lebih menikmati proses pembelajaran karena media yang digunakan berbeda dari kegiatan sebelumnya.

Temuan penelitian ini mendukung teori perkembangan sosial-emosional yang dikemukakan oleh [20] yang menjelaskan bahwa pengalaman belajar yang memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali dan mengekspresikan emosi dapat membantu perkembangan kemampuan regulasi emosi. Dalam penelitian ini, kegiatan *art therapy* tidak hanya membantu anak mengekspresikan emosi, tetapi juga melatih kemampuan anak untuk mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif. Selain itu, hasil penelitian juga memperkuat pandangan [21] bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam kehidupan sosial dan akademik. Anak yang mampu mengendalikan emosi cenderung lebih mudah bekerja sama, mengikuti aturan, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* merupakan strategi pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Kegiatan seni memberikan ruang ekspresi yang aman, menyenangkan, dan bermakna bagi anak untuk memahami emosinya secara lebih baik. Dengan demikian, penerapan *art therapy* dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran inovatif

dalam mengembangkan kemampuan sosial-emosional anak usia dini, khususnya dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan *art therapy* melalui kegiatan melukis, khususnya pada media batu alam, efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak usia 5–6 tahun di TK Norma Islam Cirebon. Penerapan kegiatan seni sebagai media ekspresi emosional mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih positif, yang ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan anak dalam menunggu giliran, mengendalikan kemarahan, mengurangi perilaku emosional berlebihan, serta menunjukkan empati terhadap teman. Peningkatan ketuntasan klasikal dari 36% pada pra siklus menjadi 86% pada siklus II menunjukkan bahwa kegiatan *art therapy* memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, konkret, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Novelty penelitian ini terletak pada penggunaan media batu alam sebagai sarana *art therapy* yang tidak hanya menarik minat anak, tetapi juga menciptakan pengalaman sensorik dan emosional yang lebih bermakna dalam pembelajaran sosial-emosional. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran inovatif pada pendidikan anak usia dini, khususnya dalam penguatan aspek sosial-emosional melalui pendekatan kreatif, ekspresif, dan terapeutik yang dapat diterapkan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

PENGHARGAAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Rokayah, sebagai kepala sekolah dan segenap dewan guru TK Norma Islam yang telah berkontribusi, membantu, dan terlibat dalam penelitian ini, serta anak-anak TK Norma Islam sebagai objek penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Cucu Sopiah, dan Ibu Rina Hizriyani, Sebagai Dosen Pembimbing yang senantiasa mengarahkan, mendukung, dan memberikan motivasi yang luar biasa terhadap penelitian ini.

REFERENSI

- [1] O. Friskilia dan H. Winata, "Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *J. Pendidik. Manaj. Perkantoran*, vol. 3, no. 1, hal. 184, Jan 2018, doi: 10.17509/jpm.v3i1.9454.
- [2] P. Diaz, P. R. Peluso, R. Freund, A. Z. Baker, dan G. Peña, "Understanding the role of emotion and expertise in psychotherapy: An application of dynamical systems mathematical modeling to an entire course of therapy," *Front. Psychiatry*, vol. 14, Apr 2023, doi: 10.3389/fpsy.2023.980739.
- [3] D. J. Leong dan E. Bodrova, "Vygotsky's Zone of Proximal Development," *Simply Psychol.*, vol. 2, no. 4, hal. 0–2, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://www.simplypsychology.org/piaget-vs-vygotsky.html>

- [4] A. P. Daunic, B. Aydin, N. L. Corbett, S. W. Smith, D. Boss, dan E. Crews, "Social-Emotional Learning Intervention for K-1 Students at Risk for Emotional and Behavioral Disorders: Mediation Effects of Social-Emotional Learning on School Adjustment," *Behav. Disord.*, vol. 49, no. 1, hal. 17-30, Nov 2023, doi: 10.1177/01987429231185098.
- [5] T. Léger-Goodes *et al.*, "Feasibility, acceptability, and perceived benefits of a creative arts intervention for elementary school children living with speech, language and communication disorders," *Front. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 3, Jun 2024, doi: 10.3389/frcha.2024.1322860.
- [6] S. Versitano, S. Tesson, C.-W. Lee, S. Linnell, dan I. Perkes, "Art therapy with children and adolescents experiencing acute or severe mental health conditions: A systematic review," *Aust. New Zeal. J. Psychiatry*, vol. 59, no. 10, hal. 863-887, Okt 2025, doi: 10.1177/00048674251361731.
- [7] S. Karakaya Çataldaş, F. Y. Kutlu, dan N. Eren, "The effects of online art therapy on ego functions, emotion regulation, and interpersonal relationship styles in neurotic personality organization," *Arch. Psychiatr. Nurs.*, vol. 48, hal. 74-84, Feb 2024, doi: 10.1016/j.apnu.2023.12.003.
- [8] D. Kedem, D. Regev, dan J. Guttmann, "Moving together: Assessing the effectiveness of group mother-child dance and movement therapy," *Arts Psychother.*, vol. 74, hal. 101803, Jul 2021, doi: 10.1016/j.aip.2021.101803.
- [9] L. Luo, B. Reichow, P. Snyder, J. Harrington, dan J. Polignano, "Systematic Review and Meta-Analysis of Classroom-Wide Social-Emotional Interventions for Preschool Children," *Topics Early Child. Spec. Educ.*, vol. 42, no. 1, hal. 4-19, Mei 2022, doi: 10.1177/0271121420935579.
- [10] I. Machali, "Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru?," *Indones. J. Action Res.*, vol. 1, no. 2, hal. 315-327, Nov 2022, doi: 10.14421/ijar.2022.12-21.
- [11] A. S. Millah, D. Arobiah, E. S. Febriani, dan E. Ramdhani, "Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas," *J. Kreat. Mhs.*, vol. 1, no. 2, hal. 140-153, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://riset-iaid.net/index.php/jpm/article/view/1447>
- [12] S. Syaifudin, "PENELITIAN TINDAKAN KELAS," *Borneo J. Islam. Stud.*, vol. 1, no. 2, hal. 1-17, Mar 2021, doi: 10.37567/borneo.v1i2.440.
- [13] R. Herdiyana, R. Lestari, dan M. Bahrum, "Psikologi Perkembangan Sosial terhadap Emosional pada Anak Usia Dini," *Banun J. Pendidik. Islam Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 1, hal. 23-30, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://journal.albadar.ac.id/index.php/BANUN/article/view/55>
- [14] N. Nurhasanah, S. L. Sari, dan N. A. Kurniawan, "Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini," *Mitra Ash-Shibyan J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 02, hal. 91-102, Jul 2021, doi: 10.46963/mash.v4i02.346.
- [15] H. Hikmawati, T. Takasun, dan N. K. K. Ariani, "Upaya Meningkatkan Perkembangan Aspek Seni Anak melalui Kegiatan Melukis dengan Jari di TK Gita Maharani," *J. Pendidik. dan Pengabd. Masy.*, vol. 5, no. 2, hal. 182-187, Mei 2022, doi: 10.29303/jppm.v5i2.3720.
- [16] E. K. Kurniawati, "Peran pendidikan seni dalam penuangan ekspresi emosi anak," *Sungging*, vol. 1, no. 1, hal. 87-92, Jun 2022, doi: 10.21831/sungging.v1i1.57556.
- [17] E. Damayanti, A. R. Amaliah, dan I. Ismawati, "Capaian dan Stimulasi Aspek Perkembangan Seni pada Anak Kembar Usia 5 Tahun," *NANAEKE Indones. J. Early Child. Educ.*, vol. 3, no. 1, hal. 1, Jun 2020, doi: 10.24252/nananeke.v3i1.14176.
- [18] A. Ismi Rahmayanti, A. Kurnia, dan N. Nurdiansah, "Implementasi Metode Bermain Peran Dalam Meningkatkan Aspek Perkembangan Seni Anak Usia Dini," *Ar-*

- Raihanah J. Pendidik. *Islam Anak Usia Dini*, vol. 2, no. 2, hal. 9–20, Des 2022, doi: 10.53398/jr.v2i2.187.
- [19] C. T. Dumitru dan R. Foloștină, “Empowering Emotional Growth,” in *Best Practices for Behavior Intervention in Special Education*, 2024, hal. 42–64. doi: 10.4018/979-8-3693-0583-6.ch003.
- [20] J. M. Dollar dan S. D. Calkins, “Emotion Regulation and Its Development,” in *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, Elsevier, 2020, hal. 546–559. doi: 10.1016/B978-0-12-809324-5.23665-1.
- [21] A. C. Montero Estrella dan L. Z. Alvarez Condori, “The impact of emotional intelligence on academic performance: a comprehensive review,” in *Proceedings of the 23rd LACCEI International Multi-Conference for Engineering, Education and Technology (LACCEI): “Engineering, Artificial Intelligence, and Sustainable Technologies in service of society,”* 2025, no. 2025. doi: 10.18687/LACCEI2025.1.1.379.