

## Art Therapy sebagai Upaya Eksplorasi Diri dan Pengembangan Self-Esteem yang Positif pada Remaja SMP PGRI X

Nuradilah, Siti Muthia Dinni\*

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

\*) [siti.dinni@psy.uad.ac.id](mailto:siti.dinni@psy.uad.ac.id)

### ABSTRACT

Adolescence is an important period that involves significant changes in physical and psychological aspects. This is inseparable from the developmental task of adolescents to find their identity. At first adolescents are bound and dependent on parents/family, stepping on the age of 12-18 years, adolescents begin to break away and are oriented towards peers. If adolescents do not have good self esteem, it will become an obstacle for adolescents to socialize and identify themselves to fulfill developmental tasks. Self esteem is an important aspect used to explain the results of individual assessments related to their interactions with the environment about self-worth,. Several studies have shown the effectiveness of art therapy as an art medium in helping adolescents re-explore themselves, so based on the results of the assessment and the foundation of these findings, the researcher used group-based art therapy. This study used a quantitative one group pretest-posttest design with RSE measurement tools given before and after the intervention, involving 9 participants with predetermined criteria. The purpose of this study is to help adolescents recognize themselves so that they can increase adolescent self esteem. The implementation of the research was carried out in groups with art therapy techniques. The results showed that group-based art therapy was effective in increasing the self esteem of adolescents at SMP PGRI X with an Asym.sig (2-tiled) value of  $p=0.017$ ). The conclusion of this study is that adolescents experience increased self-understanding during the dynamics of providing art therapy, which has implications for developing adolescent self esteem.

Keywords: self esteem, life span, adolescents, art therapy

### ABSTRAK

Remaja merupakan suatu periode penting yang melibatkan perubahan signifikan pada aspek fisik dan psikis. Hal ini tidak terlepas dari tugas perkembangan remaja untuk menemukan identitas dirinya. Pada awalnya remaja terikat dan bergantung pada orang tua/keluarga, menginjak usia 12-18 tahun, remaja mulai melepaskan diri dan berorientasi pada teman sebaya. Apabila remaja tidak memiliki self esteem yang baik, hal tersebut akan menjadi penghambat bagi remaja untuk bersosial dan mengidentifikasi dirinya guna memenuhi tugas perkembangan. Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas art therapy sebagai media seni dalam membantu remaja mengeksplor kembali tentang dirinya, sehingga berdasarkan hasil asesmen dan landasan penemuan tersebut, maka peneliti menggunakan art therapy berbasis kelompok. Penelitian ini menggunakan kuantitatif one group pretest-posttest design dengan alat ukur RSE yang diberikan sebelum dan setelah pemberian intervensi, melibatkan 9 partisipan dengan kriteria yang telah ditentukan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk membantu remaja mengenali dirinya sehingga dapat meningkatkan self esteem remaja. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara berkelompok dengan Teknik art therapy. Hasil penelitian ditemukan bahwa art therapy berbasis kelompok efektif meningkatkan self esteem remaja SMP PGRI X dengan nilai Asym.sig (2-tiled)  $p=0.017$ ). Kesimpulan dari penelitian ini remaja mengalami peningkatan pemahaman diri selama dinamika pemberian art therapy yang implikasinya mengembangkan self esteem remaja.

**Kata kunci:** self esteem, perkembangan, remaja, art therapy

## Pendahuluan

Fase perkembangan remaja merupakan masa yang berada pada tahap transisi dari usia anak-anak menuju dewasa. Periode ini remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis yang signifikan. Menurut Santrock (2007) perubahan yang terjadi mulai usia 12-18 tahun secara psikologis membuat tahap perkembangan ini menjadi hal yang krusial untuk diperhatikan karena akan berdampak pada tahap kehidupan individu selanjutnya. Perubahan yang kompleks dan saling terkait satu sama lain terjadi pada aspek kognitif, emosi dan social remaja. Remaja berkeinginan untuk mengembangkan semua aspek dalam dirinya sebagai wujud tugas perkembangan yang dapat ditentukan pada perkembangan *self esteem* atau harga diri yang di miliki (Rosenberg, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan secara longitudinal oleh Orth & Robins (2014) mengungkapkan bahwa perkembangan harga diri meningkat pada masa remaja dan dewasa awal, kemudian menurun pada usia tua. Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki stabilitas dalam jangka yang panjang dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Factor yang mempengaruhi harga diri pada remaja diantaranya pengasuhan orang tua dan pendidikan keluarga, hubungan guru-siswa di sekolah, hubungan antar teman di sekolah, dukungan keluarga dan sekolah, serta perhatian dari masyarakat (Chen & Ma, 2023). Umumnya remaja mulai memiliki keinginan untuk bebas mengekspresikan diri dan mengeksplorasi berbagai hal baru, yang pada prosesnya akan berorientasi pada teman sebaya dari pada orang tua atau anggota keluarga. Keinginan remaja untuk mencaritahu banyak hal didasari oleh kebutuhan untuk menemukan identitas diri sebagai wujud tugas perkembangan (Misty & Tirta, 2020), apabila hal tersebut tidak terpenuhi maka dapat mempengaruhi perkembangan remaja pada fungsi sosial dan prestasi akademik (Bos, Muris, Mulken, Schaalma, 2006).

Rosenberg (2015) menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan penilaian individu mengenai diri pribadi yang mengacu pada afek positif dan negatif, sehingga penilaian lingkungan akan diproses. Individu akan mengevaluasi dan menilai diri sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan, penerimaan atas penghargaan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya (Ghufron & Ristinawati, 2011). Harga diri juga dapat diartikan sebagai suatu sikap individu dalam memandang diri sendiri mengenai kemampuannya ketika menghadapi tantangan dalam hidup. Pembentukan *self esteem* juga dipengaruhi oleh dua hal, yaitu *reflected appraisals* dan *social comparison*. *Reflected appraisals* merupakan cara pandang remaja terhadap diri berdasarkan pandangan orang lain terhadap dirinya, sedangkan *social comparisons* yaitu proses remaja dalam membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan, status atau karakteristik secara pribadi. Remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung rentan terhadap depresi, penggunaan obat-obatan, dan dekat dengan kekerasan. Sebaliknya, *self esteem* yang positif dapat membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi, perasaan puas pada diri individu serta kualitas dan kepuasan terhadap hubungannya dalam dunia sosial (Myers, 2005; Orth, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa Ketika permasalahan harga diri tidak diatasi lebih dini dan sebaik mungkin, remaja akan mengembangkan dan mempertahankan *self esteem* yang rendah dalam jangka waktu yang panjang, yang pada implikasinya akan lebih berdampak pada perkembangan individu dalam kehidupannya selanjutnya. Hasil temuan yang diperoleh melalui berbagai metode asesmen terhadap 12 remaja di SMP PGRI X, ditemukan bahwa mayoritas remaja di SMP PGRI X memiliki *self esteem* yang rendah yang ditandai dengan kurangnya partisipasi dalam kelas karena merasa tidak mampu dibandingkan dengan orang lain, beberapa remaja jurang jarang terlibat interaksi satu sama lain, takut salah Ketika diminta untuk menyelesaikan soal, serta cenderung memilih untuk mengikuti pekerjaan milik temannya karena yakin bahwa pekerjaan orang lain lebih baik dan benar dibandingkan dirinya. Rendahnya *self esteem* juga terlihat melalui observasi selama *focus group discussion* berlangsung. Remaja cenderung pasif dan menunggu orang lain untuk memulai terlebih dahulu. Remaja dengan *self esteem* yang rendah akan cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan

dirinya, memiliki keinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sering mengalami emosi negatif seperti canggung, pemalu, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, kurang spontan dan pasif, melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan, cenderung ragu-ragu serta lebih lambat untuk memberikan respon (Febriana, Suharso & Saleh, 2018).

Rendahnya *self esteem* yang dialami oleh remaja di SMP PGRI tidak terlepas dari dinamika yang terbentuk dari sumber dukungan dan pengasuhan pertama kehidupan remaja yang dimulai sejak kecil. Remaja SPM PGRI X mayoritas berasal dari keluarga yang kurang harmonis dan tidak lengkap diantaranya *broken home*, yatim piatu, serta pengasuhan oleh anggota keluarga lain. Dalam sebuah penelitian menunjukkan harga diri remaja dapat dipengaruhi oleh keintiman pada masa kanak-kanak, bentuk perhatian orang tua dan cara orang tua memberikan pendidikan. Kurangnya perhatian dan perlindungan yang dirasakan tidak akan membentuk hubungan yang baik antara anak dan orang tua karena akan meninggalkan bayangan yang tidak menyenangkan sehingga menghambat perkembangan harga dirinya (Zhou & Li, 2008). Penelitian sebelumnya mengemukakan tentang perkembangan harga diri anak-anak yang ditinggal orangtuanya bekerja, ditemukan korelasi yang positif antara usia saat orang tua meninggalkan mereka dan tingkat harga diri. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa perpisahan dini yang terjadi diantara anak dan orang tua dapat mengakibatkan perasaan terabaikan dan ketidakpedulian terhadap kasih sayang yang harusnya diberikan oleh orang tua atau keluarga (Lin & Zhang, 1998).

Latar belakang sekolah yang hanya memiliki 12 siswa dan aktifitas serta interaksi yang kurang juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri remaja. Jika remaja tumbuh dalam keluarga penuh kasih sayang dan memiliki banyak teman dekat yang saling mendukung di sekolah, harga dirinya kemungkinan dapat lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang hanya memiliki sedikit teman dan keluarga yang tidak utuh. Selain itu belajar berkomunikasi dengan orang lain juga akan membantu remaja mengetahui tentang diri mereka sendiri di mata orang lain untuk menyadari pemikiran dan identifikasi atau pemahaman dirinya dalam suatu kelompok teman sebaya (Chen & Ma, 2023). Pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain akan meringankan tekanan dari emosi negatif yang dirasakan oleh remaja (Chen & Ma, 2023).

Berdasarkan pemaparan di atas, diperlukan suatu penanganan khusus guna membantu remaja dalam mengembangkan harga dirinya. Menurut American art Therapy Association (2014) salah satu Teknik yang dapat meningkatkan *self-esteem* seseorang yaitu menggunakan *art therapy*. *Art therapy* dapat membantu individu dengan menggunakan media seni. Proses kreatif dan hasil karya seni dalam mengeksplor perasaan dan konflik emosi dapat meningkatkan kesadaran diri, menata perilaku, meningkatkan kemampuan social remaja. Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan oleh Misty dan Tirta (2020) mengungkapkan bahwa intervensi kelompok menggunakan *art therapy* dapat meningkatkan *self esteem* remaja. Dinamika yang terjadi selama *Art therapy* dapat memfasilitasi peningkatan motivasi, komunikasi dan sarana untuk refleksi diri (Brewester, 2014). Hal yang sama dikemukakan Gutierrez (2020) dalam temuannya bahwa *art therapy* dalam kelompok secara signifikan terbukti menjadi pilihan penanganan dalam meningkatkan identitas diri dan *self esteem* pada remaja. Tujuan dari terapi seni berfokus pada kebebasan dalam mengkomunikasikan perasaan dan pikiran yang dialami daripada menghasilkan suatu karya yang artistik (Anwar, 2023). Berdasarkan tinjauan teoritis dan sudah terbukti tersebut, maka intervensi atau penanganan yang akan digunakan yaitu konseling kelompok dengan Teknik *art therapy* untuk meningkatkan *self esteem* remaja siswa-siswi SMP PGRI X.

## Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan 12 partisipan awal namun yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti penelitian sebanyak 9 orang dengan rentang usia 15-17 tahun. Partisipan bersekolah di SMP PGRI X dan memiliki skor rata-rata sedang pada skala *self esteem*. Metode pengambilan data yaitu menggunakan metode observasi, wawancara, *focus group discussion* (FGD) dan skala harga diri (RSE) dari Rosenberg dengan skor reliabilitas sebesar 0.89 yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Alwi dan Razak (2022).

Wawancara awal dilakukan kepada kepala sekolah dan wali kelas guna melihat permasalahan yang terjadi pada remaja di SMP PGRI X disertai latar belakang masing-masing partisipan, yang selanjutnya wawancara dilakukan kepada seluruh partisipan secara bergantian. Wawancara dilakukan bersama dengan pengamatan terhadap lingkungan dan perilaku secara bersamaan selama penelitian. Setelah memperoleh gambaran permasalahan secara umum dan khusus peneliti melakukan pengukuran menggunakan skala RSE yang menjadi acuan dalam proses FGD. FGD dilakukan bertujuan guna mendapatkan informasi dan mengkonfirmasi lebih detail terkait permasalahan masing-masing partisipan.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode eksperimen. Eksperimen merupakan suatu metode yang tersistematis dan menghasilkan kesimpulan yang bersifat kausalitas atau sebab-akibat (Azwar, 2017). Desain eksperimen yang digunakan yaitu pre-experimental design dengan model *One Group Pretest-Posttest*. Campbell dan Stanley (1996) mengemukakan bahwa eksperimen *one group pretest-posttest* merupakan desain eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok (eksperimen-tanpa kelompok kontrol) yang kemudian pengukuran dilakukan sebelum dan setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Subjek penelitian diberikan *informed consent* guna pernyataan persetujuan dan komitmen selama mengikuti penelitian. Metode analisis data penelitian menggunakan uji statistik non parametrik yakni *Wilcoxon* dengan bantuan program IBM SPSS Statistik 20.

Perlakuan yang akan diberikan kepada kelompok eksperimen yakni *art therapy* dengan pertemuan sebanyak 6 sesi di antaranya sesi 1 *opening*, sesi 2 *the warm up*, sesi 3 *recalling event*, sesi 4 *who am I*, sesi 5 jembatan impian, dan sesi 6 *closing*. Metode yang digunakan selama sesi *art therapy* yaitu diskusi dan proses menuangkan pikiran dan perasaan menggunakan media seni. Rancangan intervensi dapat dilihat pada table berikut ini:

**Table 1. Rancangan intervensi**

SESI	Tujuan	Implementasi
Sesi 1 Opening	Membangun hubungan yang akrab dengan anggota dan mengidentifikasi permasalahan masing-masing peserta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan masing-masing anggota dan fasilitator</li> <li>2. Menjelaskan prosedur, tujuan, dan aktifitas yang akan dilakukan selama proses <i>art therapy</i></li> <li>3. Pengisian informed consent</li> <li>4. Menyetujui aturan kelompok selama sesi intervensi</li> <li>5. Ice breaking</li> <li>6. Mengidentifikasi detail permasalahan masing-masing anggota</li> </ol>
Sesi 2 The Warm Up	Peserta mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, permasalahan, harapan, dan ketakutannya dalam kegiatan menggambar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fasilitator membagikan kertas dan perlengkapan menggambar kepada anggota kelompok</li> <li>2. Fasilitator meminta anggota kelompok untuk menggambar sebuah gambar bebas</li> <li>3. Fasilitator meminta anggota kelompok untuk menyampaikan pengalamannya saat menggambar dan menceritakan makna dari gambar yang telah dibuat</li> <li>4. Fasilitator meminta peserta kelompok untuk mengungkapkan pemikiran dari sesi yang telah dilewati</li> <li>5. Fasilitator menyimpulkan proses intervensi pada sesi ini.</li> </ol>

Sesi 3 Recalling Event	Membantu peserta dalam mengenali emosinya tentang pengalaman menyenangkan dan pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta menggambar pengalaman yang pernah dialami positif maupun negative</li> <li>2. Mengidentifikasi emosi yang muncul saat pengalaman tersebut terjadi .</li> <li>3. Peserta menceritakan gambar yang dibuat secara bergantian</li> </ol>
Sesi 4 Who Am I	Membantu peserta mengenali dirinya dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	Peserta diminta untuk menggambar tangan dan jari-jarinya kemudian menuliskan kelemahan yang dimiliki pada jari-jari tangan kiri dan kelebihan pada jari-jari di tangan kanan. Selanjutnya, peserta menceritakan tentang dirinya.
Sesi 5 Jembatan Impina	Membantu peserta mengenali dan menentukan cita-cita dan hal yang perlu dilakukan untuk mencapainya dengan menggunakan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki	Peserta menggambar jembatan sesuai dengan harapan dan cita-cita yang diinginkan kemudian menceritakan maknanya kepada masing-masing peserta.
Sesi 6 Closing	Anggota dapat memperoleh insight dari keseluruhan sesi yang dilaksanakan dan memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan intervensi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fasilitator mengajak anggota untuk menemukan insight dari keseluruhan sesi intervensi yang telah dilakukan.</li> <li>2. Fasilitator membagikan lembar posttest</li> <li>3. Anggota memberikan evaluasi</li> <li>4. Fasilitator menutup keseluruhan sesi intervensi</li> </ol>

## Hasil

Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan kepada 12 siswa, terdapat 9 peserta memiliki permasalahan harga diri. Pada hasil pengukuran pretest ditemukan peserta berada dalam kategori sedang ke rendah dan tinggi ke sedang. Meskipun memiliki skor sedang-tinggi, namun secara kualitatif masing-masing remaja cenderung menunjukkan permasalahan harga diri yang tidak dapat keluar dalam pengukuran kuantitatif.

### Evaluasi Proses

Pada awal sesi peserta terlihat kurang bersemangat, namun Ketika fasilitator memberikan ice breaking setelah sesi perkenalan, suasana menjadi lebih hangat dan peserta mulai terlihat bersemangat daripada sebelumnya. Memasuki sesi kedua, yaitu *the warm up* yakni anggota diminta untuk menggambar bebas sesuai keinginan masing-masing, namun setelah diberikan instruksi peserta terlihat saling menatap satu sama lain. Peserta terlihat enggan untuk memulai dan mengatakan kalau mereka tidak memiliki kemampuan menggambar, sehingga fasilitator pendekatan dengan bertanya kepada masing-masing peserta secara individu dan melakukan diskusi singkat untuk meyakinkan anggota. Hal yang sama juga terjadi pada sesi 3, namun setelah fasilitator mencoba melakukan pendekatan dengan mengajak anggota bercanda dan memberikan apresiasi pada peserta yang memulai memberikan pendapatnya, para anggota mulai sedikit demi sedikit Kembali termotivasi dengan memberika respon singkat. Kendala yang dialami dikatakan wajar dan dapat ditangani karena tidak terlepas dari permasalahan yang sedang dialami oleh anggota sesuai dengan hasil asesmen, yaitu permasalahan harga diri.

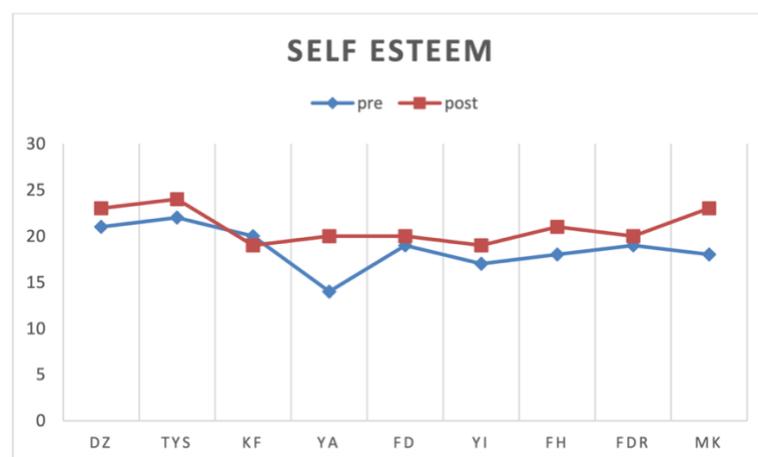
### Hasil intervensi

Hasil intervensi dapat dilihat melalui perbandingan antara sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Pengukuran menggunakan skala yang sama saat *pretest*.

**Tabel 2.** Data *pretest-posttest*

Nama	Pretest	Kategori	Posttest	kategori	Peningkatan
DZ	21	Sedang	23	Tinggi	2 poin
TYS	22	Tinggi	24	Tinggi	2 poin
KF	20	Sedang	19	Sedang	-1 poin
YA	14	Sedang	20	Sedang	6 poin
FD	19	Sedang	20	Sedang	1 poin
YI	17	Sedang	19	Sedang	2 poin
FR	18	Sedang	21	Sedang	3 poin
FDR	19	Sedang	20	Sedang	1 poin
MK	18	Sedang	23	Tinggi	4 poin

Berdasarkan data di atas maka dapat dilihat melalui skor skala *pretest-posttest* bahwa terjadi peningkatan kepada setiap peserta, kecuali peserta atas nama KF yang mengalami 1 poin. Peningkatan terjadi baik yang mengikuti keseluruhan sesi kegiatan, maupun yang hanya mengikuti Sebagian sesi. Peningkatan yang paling tinggi setelah intervensi yaitu atas nama YA sebanyak 6 poin, dan MK sebanyak 4 poin, sedangkan yang paling rendah yaitu FD dan yang mengalami penurunan yaitu KF sebanyak 1 poin.



**Gambar 1.** Grafik perkembangan setelah intervensi

Pemberian perlakuan ini berfokus pada peningkatan kesadaran setelah mengenali diri berupa kelebihan dan kekurangan diri melalui pengalaman setiap peserta. Data kuantitatif diolah dengan menggunakan Teknik statistic non-parametrik Wilcoxon dan menunjukkan nilai *Asym.sig* (2-tailed)  $p=.017$  ( $p<.05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada skor harga diri anggota sebelum dan setelah menerima perlakuan.

## Pembahasan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dan akan menentukan kehidupan remaja di masa yang akan datang. Salah satu hal yang menentukan kesuksesan individu dalam berbagai aspek di kehidupan selanjutnya, yaitu harga diri atau *self esteem* (Risnawati, 2021). *Self esteem* merupakan penilaian dan evaluasi diri yang dilakukan oleh dirinya berdasarkan hubungan dan pandangan orang lain terhadap dirinya (Ghufroon & Risnawita, 2016). Harga diri berkaitan dengan ekspresi diri remaja dalam aspek positif yaitu menghargai kelebihan diri dan menerima kekurangan yang ada. Harga diri yang negatif yaitu tidak puas dengan keadaan diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri sendiri, dan memandang diri sendiri sebagai sesuatu yang selalu kurang (Rosenberg, 2015).

*Self esteem* yang tinggi akan mempengaruhi remaja dalam bidang akademik (Valentine, 2004). Remaja dengan *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa tidak berharga dan tidak kompeten, mereka cenderung mengelolah emosi negatif yang timbul dari keyakinan tersebut, namun dengan cara yang disfungsi sehingga menjadi rentan stress (Eisenbarth, 2012). Indikator yang dialami oleh remaja siswa-siswi SMP PGRI Dlingo menunjukkan masalah rendahnya harga diri yang disebabkan oleh faktor keluarga dan masa kanak-kanak, dukungan sosial dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Permasalahan harga diri harus segera diatasi salah satunya dengan pemberian *art therapy*.

Menurut AATA (*American Art Therapy Association, 2014*), *art therapy* dapat diartikan sebagai kegiatan terapeutik dengan cara memfasilitasi seseorang menggunakan media seni dalam mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, kesadaran diri, perilaku, meningkatkan kemampuan sosial, sehingga hal ini dapat mengoptimalkan diri mereka ketika berperilaku di dalam lingkungan sehari-hari. Intervensi dengan menggunakan *art therapy* dilakukan secara kelompok, sehingga remaja dapat merasakan efek terapeutik dari dinamika penerimaan dalam kelompok teman sebaya. Yalom (2020) mengungkapkan bahwa salah satu bentuk psikoterapi yang memiliki efektivitas setara dengan konseling individual dan efisien untuk menangani klien dalam waktu yang sama yaitu terapi kelompok. Hal ini disebabkan oleh proses interaksi dan umpan balik, serta pembelajaran dari pengalaman orang lain yang membuat individu memperoleh perasaan dukungan sosial.

Pada hasil perolehan skor setiap anggota dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan *art therapy* efektif untuk meningkatkan *self esteem*. Total skor DZ, TYZ, MK menunjukkan skor dengan kategorisasi dari sedang ke tinggi. Anggota selanjutnya yaitu YA, FD, YI, FH dan FDR juga mengalami peningkatan skor meskipun masih dalam kategori sedang. Sementara pada anggota KF mengalami penurunan 1 skor, namun masih dalam kategori sedang. Pada prosesnya, KF cenderung tertutup ketika bercerita mengenai dirinya namun lebih terbuka dan responsif ketika mendengarkan cerita dari peserta lain. Hal tersebut dapat disebabkan perbedaan masing-masing individu dalam menentukan cara dalam mengekspresikan dirinya. Selain itu beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu kurang terbuka dalam kelompok yaitu adanya rasa tidak nyaman dalam situasi kelompok, perasaan tidak diterima dan perasaan takut akan penilaian orang lain (Yalom & Leszcz, 2020; Corey, 2016). Meskipun mengalami penurunan 1 skor pada skala RSE, namun secara dinamika KF dapat menemukan *insight* baru ketika fasilitator dan peserta lain memberikan pandangannya tentang pengalaman KF.

Para anggota yang mengalami peningkatan skor dapat terlihat melalui dinamika selama intervensi dilakukan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, terjadi proses interaksi yang memunculkan rasa kesamaan universal atau *universality*. Yalom dan Leszcz (2020) mengungkapkan bahwa *universality* merupakan kesadaran bahwa orang lain juga mengalami masalah atau perasaan yang sama, sehingga memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi. Ketika anggota diminta untuk menceritakan tentang pengalaman serta perasaan dan pikiran yang menyertai, anggota lain dapat memperhatikan serta mendengarkan dengan seksama kemudian memberikan respon seperti tepuk tangan dan sikap yang perhatian selama anggota memberikan pendapatnya. Dimana hal tersebut juga merupakan bentuk kohesivitas kelompok

atau *group cohesiveness*. Selain itu, faktor lain yang ditemukan selama proses intervensi yaitu pemberian informasi atau *imparting information*, anggota dapat belajar melalui informasi yang diberikan oleh terapis atau dari anggota lain. Proses ini terjadi selama tahap diskusi setelah anggota menyelesaikan tugas yang diberikan oleh fasilitator, serta saat tahap evaluasi. Para anggota dapat merefleksikan keseluruhan rangkaian kegiatan saat memasuki tahap evaluasi yang membahas terkait *insight* yang ditemukan serta pemberian penguatan mengenai proses yang selama ini dialami oleh anggota.

Meskipun penelitian ini memberikan dampak yang signifikan kepada peserta, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya kedisiplinan dan aturan sekolah, sehingga membutuhkan usaha yang lebih dalam mengatur dan memastikan siswa agar dapat mengikuti keseluruhan rangkaian intervensi, dimana hal tersebut juga dapat berpengaruh pada proses dan hasil yang diharapkan. Selain itu desain ini hanya menggunakan satu kelompok (tanpa kelompok kontrol), sehingga terdapat faktor lain yang tidak terukur dalam menentukan keberhasilan intervensi yang diberikan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi konseling kelompok menggunakan teknik *art therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri pada remaja SMP PGRI X. Para remaja juga mampu mengikuti setiap instruksi yang diberikan dengan mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang muncul pada suatu peristiwa yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan harga dirinya. Selain itu, meningkatnya kesadaran tentang kekurangan dan kelebihan yang dimiliki membuat peserta mampu mengenali dirinya lebih baik dan memberikannya gambaran tentang tujuan dan rencana masa depan dimana hal tersebut menggambarkan sikap optimisme dalam indikator harga diri yang positif. Melalui ilustrasi jembatan Impian yang terdapat pada sesi 5, membantu remaja untuk merencanakan dan mengintegrasikan pengalaman, pengetahuan tentang diri dan peluang dalam situasi yang sulit.

## Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Magister Profesi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan serta Poli Psikologi Puskesmas Dlingo yang memberikan kepercayaan untuk berkontribusi dan memfasilitasi terlaksananya penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

## Daftar Pustaka

- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia. *Seminar Hasil Penelitian 2022 "Membangun Negeri Dengan Inovasi Tiada Henti Melalui Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat,"* 1, 1047– 1054.
- American Art Therapy Association. (2014). *Art therapy*. Diunduh dari [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)
- Anwar, Z. (2023). *Intervensi Kelompok dalam Psikologis*. Madani: Malang
- B Zhou & W Li. (2008). Review on the factors of development of children self-esteem
- Brewster, L. (2014). The impact of prison arts programs on inmate attitudes and behavior: a quantitative evaluation. *Justice Policy Journal*, 11(2), 1-28.
- Campbell, D.T. and Stanley, J.C. (1996) The Post Test-Only Control Group Design. In: *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*, Rand McNally College Publishing Co., Chicago, 25-31.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2016). Group psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and*

- 
- methods (pp. 289–306). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-015>
- Chen, X & Ma, R. (2023). Adolescents' self esteem: The influence factors and solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8(). doi <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4520>
- Chongde Lin & Wenxin Zhang. (1998). The relationship between adolescents self-esteem and parenting style consistency and difference among different groups.
- Gutierrez, C. (2020). Effects of art therapy on identity and self-esteem in adolescents in the foster care system. In M. Berberian & B. Davis (Eds.), *Art therapy practices for resilient youth: A strengths-based approach to at-risk children and adolescents* (pp. 253–266). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315229379-14>
- Misty, E., & Tirta, S. (2020). Group art therapy untuk meningkatkan self-esteem remaja di Ipka tng. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 9–16. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.3872.2020>
- Orth, U & Robins R. W. (2014). The development of self esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 144(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Yalom, I., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Book