
Penerapan *Art Therapy* Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Dengan *Learning Disabilities*

Yohannes Wijaya¹, Soemiarti Patmonodewo², Sri Tiatri³

¹Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

^{2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: johanwang8989@gmail.com

Article History:

Received: 20 November 2024

Revised: 08 Desember 2024

Accepted: 10 Desember 2024

Keywords: art therapy, harga diri, remaja, disleksia, *learning disabilities*.

Abstract: Harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Individu dengan harga diri yang tinggi mengharapkan kesuksesan, sedangkan harga diri yang rendah menduga kegagalan. Harga diri remaja cenderung menurun pada masa remaja. Normal jika anak mengalami kesulitan membaca, menulis, mengeja, dan berhitung pada tahun pertama atau tahun kedua masuk sekolah, tetapi setelah periode ini, anak seharusnya menguasai kompetensi pada tingkatan yang dasar. Jika terus berlangsung hingga remaja, maka remaja tersebut mungkin memiliki *learning disabilities*. Remaja tersebut nampak lebih pandai dari pada hasil akademisnya. Terapi yang dapat meningkatkan harga diri adalah *art therapy* karena dapat meningkatkan pemecahan masalah, kemandirian dan harga diri. Harga diri meningkat ketika berhasil menyelesaikan sebuah karya. Menggambar mempengaruhi emosi, pola pikir, dan kesejahteraan. Otak dan tubuh merespon melalui menggambar, melukis, atau aktivitas seni sehingga mengklarifikasi *art therapy* efektif pada berbagai populasi. Akhirnya *art therapy* diberikan pada tujuh remaja dengan *learning disabilities* untuk meningkatkan harga diri remaja. Semua partisipan menunjukkan harga diri rendah. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental one group pre-test post-test design* di mana Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan tes grafis dianalisa untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah dijalankan intervensi. Hasil akhir dari intervensi menyatakan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan harga diri pada remaja dengan *learning disabilities* dengan hasil uji perbedaan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok skor pretest dan posttest, $z = -2.371$, $p = .018$, two-tailed

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian atas harga diri terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya sendiri apa adanya (Santrock, 2007). Individu dengan harga diri yang tinggi sering menunjukkan kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri dan lebih rela untuk menjawab pertanyaan dan mencoba situasi yang baru, sedangkan individu dengan harga diri yang rendah menunjukkan rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri, mudah menyerah dan sering merasa takut dan atau menghindari situasi yang baru. Perbedaan yang sangat penting adalah pada individu dengan harga diri yang tinggi akan secara umum mengharapkan kesuksesan, sedangkan individu yang memiliki harga diri yang rendah menduga akan kegagalan (Riddick, 2010). Harga diri sering muncul pada kehidupan sehari-hari, ketika kita membayangkan prestasi kita sendiri, harga diri meningkat dan ketika kita berfokus pada kegagalan kita biasanya menghancurkan harga diri (Sedikides, Wildchut, Arndt, dan Routledge, 2008; dalam Branscombe dan Baron, 2017). Ketika seseorang diingatkan bagaimana mereka gagal dari harapan mereka, akan menurunkan harga diri (Eisenstadt dan Leipple, 1994; dalam Branscombe dan Baron, 2017). Terdapat penelitian dengan menggunakan skala dari Rosenberg menunjukkan bahwa orang dengan harga diri yang tinggi lebih tidak rentan terhadap ancaman yang muncul pada sebuah kegagalan (Branscombe dan Baron, 2017).

Masa remaja menawarkan banyak kesempatan untuk pertumbuhan tidak hanya dari dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan emosional, otonomi, harga diri, dan intimasi (Papalia dan Feldman, 2014). Baik laki-laki maupun perempuan memiliki penghargaan diri yang tinggi di masa kanak-kanak; meskipun demikian, harga diri mereka cenderung menurun secara drastis selama masa remaja (dalam Santrock, 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil disekolah adalah praktik pengasuhan, status sosial ekonomi, dan kualitas lingkungan rumah. Faktor lainnya adalah gender, etnisitas, pengaruh sebaya, kualitas sekolah, dan kepercayaan siswa pada diri mereka sendiri (Santrock, 2012; Papalia dan Feldman, 2014). Budaya sekolah yang menempatkan penekanan akademis yang kuat dan memelihara keyakinan bahwa semua siswa dapat belajar (Papalia dan Feldman, 2014).

Seorang anak mengalami kesulitan dengan kemampuan seperti membaca, menulis, mengeja, dan berhitung dalam tahun pertama atau tahun kedua masuk sekolah termasuk wajar, tetapi setelah periode ini, anak seharusnya sudah menguasai kompetensi pada tingkatan yang dasar. Jika anak terus mengalami kesulitan dalam periode ini, anak tersebut mungkin memiliki *learning disabilities*. Hal ini dicurigai tidak menunjukkan kompeten dalam kemampuan akademis dasar. Anak tersebut nampak lebih pandai dari pada hasil akademisnya (Selikowitz, 2012). Prevalensi *learning disabilities* menyerang sekitar 4% anak usia sekolah dan lebih banyak menyerang laki-laki dibandingkan perempuan (Nevid, Rathus, dan Greene, 2014). Soetjningsih (2015) menyatakan bahwa studi kasus kontrol dilakukan di Semarang pada siswa sekolah dasar yang memiliki prestasi belajar rendah menunjukkan 40,5% anak dengan prestasi belajar rendah mengalami *learning disabilities* (disleksia). Menurut *International Dyslexia Association*, disleksia merupakan kesulitan belajar spesifik yang berasal dari neurobiologi (Liu et al., 2023). Jumlah anak berkebutuhan khusus usia sekolah di Indonesia tidak sedikit. Menurut data BPS, Jumlah penduduk Indonesia tahun 2005 sekitar 220 juta, jumlah penyandang cacat 1,54 juta (0,7%) sedangkan jumlah penyandang cacat usia sekolah sebanyak 330 ribu (Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, 2006). Di Indonesia, prevalensi disleksia diperkirakan

sekitar 10% dari populasi (Ooko & Aloka, 2021).

Siswa yang mengalami kesulitan belajar membaca menduduki peringkat tinggi di antara kesulitan belajar yang lain, persentasenya gangguan membaca meliputi 80% dari jumlah anak yang mengalami kesulitan belajar (Pierson, 2002). Di antara negara-negara yang mengalami masalah kesulitan belajar, Indonesia termasuk salah satu negara yang memiliki masalah kesulitan belajar. Secara nasional berdasarkan data Dinas Pendidikan kemampuan membaca siswa SD di Indonesia masih rendah, indeksinya masih 3,5 jauh berada di bawah indeks Singapura 7,8 (Kompas, 2008; Estherlita, Ansori, Widiastuti, 2019). Harga diri merupakan wilayah yang penting dipertimbangkan bagi siswa dengan *learning disabilities*. Hal ini dapat menyebabkan perasaan frustrasi, rendah diri, dan isolasi, karena mereka merasa tidak dapat bersaing dengan teman sebaya (MacCullagh et al., 2016). Harga diri yang positif merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran, karena dapat membuat orang dengan *learning disabilities* percaya diri dan memiliki motivasi untuk memanfaatkan pendekatan cara alternatif agar menjadi lebih termotivasi untuk belajar. Untuk meningkatkan harga diri dari penyandang *learning disabilities*. Orang dengan *learning disabilities* harus memiliki pandangan untuk sukses. Karena jika orang dengan *learning disabilities* sering mengalami kegagalan, maka akan memiliki pengaruh untuk harga diri dari orang dengan *learning disabilities* tersebut (Reid, 2011). Individu dengan harga diri yang rendah dapat mempengaruhi motivasi dan tujuan ke arah yang negatif. Harga diri yang rendah tersebut jika sering berlangsung, maka akan meningkatkan resiko tingginya kecemasan dan depresi (Riddick, 2010).

Terapi yang digunakan untuk menangani hal tersebut adalah dengan *art therapy* karena menurut Bulchalter (2015) dapat meningkatkan pemecahan masalah, meningkatkan kemandirian dan harga diri. Gussak dan Rosal (2016) juga menyatakan bahwa layanan *art therapy* menjawab banyak kebutuhan seperti depresi, kecemasan, masalah yang berkaitan dengan kejadian traumatic, menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan obat, dan *learning disabilities*. Penemuan ilmiah terbaru menceritakan bagaimana gambar-gambar mempengaruhi emosi, pola pikir, dan kesejahteraan. Bagaimana otak dan tubuh merespon melalui pengalaman menggambar, melukis, atau aktivitas seni lainnya sehingga mengklarifikasi kenapa *art therapy* efektif pada berbagai macam populasi (Malchiodi, 2012). *Art therapy* dinyatakan sebagai intervensi yang efektif terhadap individu remaja dengan *learning disabilities* yang memiliki harga diri rendah, yakni ada bukti bahwa terapi dengan pendekatan *art therapy* dapat digunakan untuk semua umur. Selain itu juga remaja dapat dengan bebas untuk membentuk identitas dengan menggunakan media seni. *Art therapy* juga mengembangkan keyakinan dan rasa bangga karena mampu untuk membuat sesuatu dan kebebasan untuk memilih material sehingga membuat diri individu merasa yakin akan kemampuan dirinya sendiri. Selain itu, *art therapy* juga mampu mengintegrasikan beberapa indera sehingga membuat individu menjadi fokus dan dapat membantu perkembangan lebih baik dalam strategi untuk memecahkan masalah. Malchiodi (2012) menyatakan bahwa *art therapy* dengan remaja akan menciptakan sebuah media bagi remaja untuk memahami pentingnya arti dari koneksi, dukungan dan arti dari pengalaman yang sebelumnya dialami dengan menggunakan ekspresi dari seni. *Art therapy* dinilai efektif bagi individu dengan *learning disabilities* karena *art therapy* memberikan kesempatan bagi individu mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, kekhawatiran, masalah-masalah, keinginan, harapan, mimpi, dan keinginan tanpa membahayakan individu. Karya seni memberikan wadah yang aman untuk mengekspresikan alam bawah sadar dan juga masalah yang dialami oleh individu.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian: Partisipan penelitian didapatkan melalui *teknik purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak tujuh remaja dengan gambaran enam remaja laki-laki dan satu remaja perempuan yang berpartisipasi dalam intervensi *art therapy* memiliki karakteristik sebagai berikut : (a) berada dalam rentang umur remaja; (b) pernah diberikan diagnosa *learning disabilities*; (c) memiliki harga diri yang rendah; (d) memiliki indikasi harga diri rendah dalam tes grafis; (e) dalam kategori rendah menggunakan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES); (f) mengganggu aktivitas sehari-hari berdasarkan wawancara.

Desain penelitian: Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental *one grup pre-test post-test design*. Wawancara, alat ukur RSES dan tes grafis *Draw A Person* (DAP) dianalisa untuk mengetahui perbandingan antara sebelum dan sesudah intervensi selesai.

Setting lokasi: Penelitian dilakukan di Jakarta. Setiap sesi intervensi akan dilakukan di tempat tertutup yang sudah disediakan oleh orangtua partisipan.

Perlengkapan penelitian: Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kertas lembar informed consent, tes grafis *Draw A Person* (DAP), alat ukur harga diri *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), kertas A4, kanvas, baju, jadwal sesi intervensi, bahan-bahan seni, alat foto dan perekam.

Prosedur Pengukuran: Sebelum menjalankan intervensi, tujuh peserta diberikan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa indonesia untuk melihat tingkat harga diri dari partisipan. Peneliti juga mewawancarai tujuh peserta tersebut untuk melihat apakah ada keluhan tentang rendahnya harga diri tersebut dan seberapa besar mengganggu aktivitas sehari-hari peserta. Peserta juga diberikan tes grafis *Draw A Person* untuk melihat apakah terdapat indikasi rendahnya harga diri dari setiap partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran partisipan

Secara umum, semua partisipan sudah memiliki diagnosa sebagai penyandang *learning disabilities*. Semua partisipan memiliki tingkat harga diri dalam kategori rendah dan juga menunjukkan simptom harga diri yang rendah. Lima partisipan sering merasa tidak mampu akan kemampuannya sendiri, lima partisipan mudah menyerah, lima partisipan sering merasa takut, lima partisipan sering menghindari situasi baru, dan enam partisipan sering menduga kegagalan.

Tabel 1. Gambaran Harga Diri Partisipan

No	Partisipan	Memenuhi Kriteria Harga Diri Rendah	Simptom Harga Diri Rendah
1.	LI	√	Sering merasa takut, menghindari situasi baru, sering menduga kegagalan
2.	RE	√	Merasa tidak mampu, mudah menyerah, sering merasa takut, menghindari situasi baru, sering menduga kegagalan
3.	NI	√	Merasa tidak mampu, mudah menyerah, sering merasa takut, menghindari situasi baru, sering

			menduga kegagalan
4.	AT	√	Merasa tidak mampu, mudah menyerah, sering merasa takut, menghindari situasi baru, sering menduga kegagalan
5.	DA	√	Merasa tidak mampu, sering menduga kegagalan
6.	KA	√	Mudah menyerah, menghindari situasi baru
7.	LIL	√	Merasa tidak mampu, mudah menyerah, sering merasa takut, sering menduga kegagalan

Pelaksanaan intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan pada semua partisipan. LI, RE, NI, AT, DA, KA, LIL mengikuti sesi secara konsisten hingga selesai. KA sering tidak fokus dan mengalami kesulitan mempertahankan atensi. Pembuatan karya seni dimulai pada sesi pertama sampai sesi kedelapan dan sesi kesembilan merupakan terminasi. Hal ini dilakukan untuk memantau intensitas dari symptom harga diri rendah yang muncul, sebelum dan sesudah intervensi. Pada sesi terminasi, peneliti akan menampilkan hasil karya semua partisipan untuk melihat perubahan harga diri dari setiap partisipan. Durasi dalam melaksanakan intervensi berkisar sekitar 90 menit, tetapi ketika terjadi keterlambatan dalam menyelesaikan karya seni, tergantung dari kecepatan setiap partisipan dan kegiatan tidak akan diberhentikan sebelum partisipan menyelesaikan karya seni. Tujuannya agar partisipan merasa mampu untuk menyelesaikan hasil karyanya sendiri untuk meningkatkan harga diri setiap partisipan.

Tabel 2. Prosedur Intervensi

Tahap	Sesi	Treatment	Tujuan
Perkenalan dan <i>Warm Up</i>	1	Membuat garis coretan	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun <i>Rapport</i> • Agar Klien terbiasa dengan peralatan seni • Mengintegrasikan antara motorik, visual, kinestetik, dan sensori
		Menggambar bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun <i>Rapport</i> • Agar Klien terbiasa dengan peralatan seni • Mengekspresikan ide, perasaan, atau pemikiran partisipan secara bebas
<i>Recalling Event</i>	2	Mengekspresikan pengalaman yang tidak menyenangkan	Menggali pengalaman partisipan yang membuat perasaan malu atau kurang berharga
		Mengekspresikan pengalaman positif atau menyenangkan	Menutup pengalaman tidak menyenangkan dengan mengekspresikan pengalaman positif

	3	Melihat sisi positif dalam diri	Agar klien dapat melihat sisi positif yang ada dalam dirinya
<i>Emotional Expression and Issues</i>	4	Mengekspresikan keadaan dan hubungan dengan lingkungan keluarga	Mengetahui dukungan yang diberikan oleh lingkungan keluarga
	5	Mengekspresikan keadaan dan hubungan dengan lingkungan bermain	Mengetahui dukungan yang diberikan oleh lingkungan bermain
<i>Restitutions</i>	6	Menggambarkan figure yang disukai dan idolakan	Mengetahui role model yang dihayati oleh klien
	7	Memberikan feedback positif	Memberikan penilaian positif tentang figure yang digambar
	8	Menawarkan penyelesaian masalah berupa harapan dan cita-cita.	Memberikan harapan berupa cita-cita sesuai dengan kenyataan yang partisipan miliki
<i>Termination</i>	9	Evaluasi dan tujuan partisipan	Penghentian terapi, dan melihat pemahaman selama intervensi

Hasil dari intervensi ini menggunakan pendekatan *art therapy*. Peningkatan harga diri dapat dilihat hasil evaluasi pada alat ukur RSES yang menyatakan bahwa adanya peningkatan harga diri pada partisipan LI, RE, NI, AT, DA, KA, dan LIL. Partisipan LI menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor sebanyak 16 poin. Partisipan RE meningkat sebanyak 14 poin. Partisipan NI meningkat sebanyak 12 poin. Partisipan AT meningkat sebanyak 12 poin. Partisipan DA meningkat sebanyak 11 poin. Partisipan KA meningkat sebanyak 7 poin, dan partisipan LIL meningkat sebanyak 15 poin. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa LI mengalami peningkatan paling tinggi, dan KA mengalami peningkatan paling rendah.

Peningkatan harga diri juga dapat dilihat dengan melihat perubahan dari hasil evaluasi pada alat ukur DAP. Semua gambar dari partisipan mengalami perubahan dari ukuran gambar. Pada semua partisipan terdapat perubahan dari gambar yang kecil menjadi gambar yang besar, sehingga terjadi peningkatan harga diri.

Pada hasil wawancara setiap sesi dan evaluasi, menyatakan bahwa adanya peningkatan harga diri pada semua partisipan. Pada penelitian ini, terdapat sepuluh kegiatan yang tersusun dari delapan sesi intervensi dan satu sesi terminasi. Pada saat sesi intervensi, partisipan RE, NI, dan LIL merasa mendapatkan dukungan dari keluarganya. Pada partisipan LI, NI, AT, DA, KA, dan LIL merasa mendapat dukungan dari orang lain. Partisipan RE, AT, DA, dan KA merasa yakin akan kemampuannya sendiri. Selain itu, NI, DA, dan KA sudah mulai optimis terhadap masa depan. KA sendiri sekarang sudah memandang positif tentang dirinya sendiri. Partisipan LI, dan KA akhirnya sudah berani untuk melakukan strategi baru untuk menggapai cita-citanya. NI sudah berani untuk menentukan cita-citanya, Selain itu, partisipan LIL sudah mulai berani untuk berkomunikasi dan berani untuk memanipulasi warna. Hasil uji perbedaan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok skor pretest dan posttest, $z = -2.371$, $p = .018$, *two-tailed*. Hal ini dikarenakan adanya perasaan bangga akan hasil karya seni yang sudah dihasilkan

oleh setiap partisipan. Semua partisipan juga memiliki kesempatan untuk mengejar mimpi mereka. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Rief dan Stern (2010) yang menyatakan bahwa agar individu dengan learning disabilities meningkatkan harga dirinya, individu tersebut harus merasa bangga akan prestasi yang sudah didapatkan, dan memiliki kesempatan untuk mengejar keinginan, kegemaran dan mimpi mereka.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan learning disabilities menggunakan intervensi art therapy. Terapi ini bertujuan untuk menangani masalah seperti harga diri, kecemasan, depresi, trauma, stress pasca trauma, keterlambatan perkembangan, psikosis, penurunan kognitif, masalah neurologis, adiksi, gangguan makan, manajemen kemarahan, resolusi konflik, dan kekhawatiran kesehatan mental lainnya (Rappaport, 2009). Gussak dan Rosal (2016) juga menyatakan bahwa tujuan dari art therapy berbeda tergantung dengan kebutuhan klien dan modalitas terapi. Layanan art therapy menjawab banyak kebutuhan seperti depresi, kecemasan, masalah yang berkaitan dengan kejadian traumatic, menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan obat, dan learning disabilities. Pada penelitian ini berdasarkan wawancara, DAP, dan RSES ditemukan adanya peningkatan harga diri dari semua partisipan. Hal ini dikarenakan adanya perasaan bangga akan hasil karya seni yang sudah dihasilkan oleh setiap partisipan. Semua partisipan juga memiliki kesempatan untuk mengejar mimpi mereka. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Rief dan Stern (2010) yang menyatakan bahwa agar individu dengan learning disabilities meningkatkan harga dirinya, individu tersebut harus merasa bangga akan prestasi yang sudah didapatkan, dan memiliki kesempatan untuk mengejar keinginan, kegemaran dan mimpi mereka. Hal lain yang dapat meningkatkan harga diri karena semua partisipan dan semua orangtua dari partisipan bersedia untuk mengantarkan anaknya untuk melaksanakan terapi sehingga remaja merasa mendapat dukungan dari orangtua mereka. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan dari Rief dan Stern (2010) yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan harga diri dari individu dengan learning disabilities adalah dengan mendapat dukungan, dan kepercayaan yang didapatkan dari orangtua dan orang lain.

Selain itu, semua partisipan merasa memiliki perasaan mampu dan kompeten dalam bidang seni dan mereka merasa bahwa gambar mereka sudah semakin membaik dan mampu menggunakan banyak alat-alat seni. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Rief dan Stern (2010) yang mengungkapkan bahwa perasaan mampu dan kompeten setidaknya dalam beberapa area merupakan faktor penting dalam peningkatan harga diri pada individu dengan learning disabilities. Faktor yang mendukung peningkatan harga diri adalah penggunaan media yang dalam penelitian ini adalah kuas, cat poster, cat akrilik, dan cat tekstil. Pertimbangan ini karena kuas sulit dikontrol, mudah bergerak dan mudah menyebar di kertas. Penggunaan cat yang memiliki unsur air adalah untuk mempermudah klien untuk mengekspresikan fluiditas mungkin menginginkan sebuah pergerakan dan menggabungkan warna (Rappaport, 2009).

Faktor kedua yang mendukung peningkatan harga diri adalah dikarenakan semua partisipan memiliki kepercayaan terhadap peneliti. Menurut Malchiodi (2012) membangun hubungan yang baik dengan pendekatan yang ramah, hangat, dan menerima remaja dengan empati, dengan batasan dan ekspektasi yang pasti merupakan fase yang sangat penting. Riley (dalam Malchiodi, 2012) menyatakan bahwa ide yang patut dipertimbangkan, keseimbangan, dan ilmu pengetahuan seharusnya sebagai karakteristik inti dari *art therapy* untuk menciptakan koneksi, keaslian, dan secara hati-hati membangun kepercayaan adalah fase ini sangatlah penting bagi remaja, terutama bagi remaja yang menolak. Faktor ketiga yang mendukung peningkatan harga diri adalah semua

partisipan juga sudah mampu percaya kepada peneliti, dan bersedia kooperatif untuk mengikuti semua sesi tanpa paksaan. Malchiodi (2012) menyatakan bahwa ketika kepercayaan remaja sudah terbangun, maka akan membuat remaja tersebut lebih mudah untuk merasa aman dalam sesi dengan terapis dan juga proses pembuatan karya seni. Faktor ke-empat yang mendukung adalah semua partisipan juga mampu untuk menuangkan pemikiran, perasaan, kekhawatiran, kekhawatiran, masalah-masalah, keinginan, harapan, mimpi, dan keinginan tanpa membahayakan klien. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Buchalter (2015). Faktor kelima yang mendukung adalah semua partisipan juga bangga terhadap semua hasil karya yang mereka ciptakan, Hal ini sesuai dengan Rubin (2010) yang menyatakan bahwa pembuatan seni melibatkan semua tubuh, sensori maupun kinestetik, kegiatan bermacam-macam seperti menyentuh, membentuk, dan memanipulasi bahan-bahan yang menjadi sumber dari kesenangan yang mendalam. Ketika kegiatan tersebut selesai, melihat dan menunjukkan produk yang sudah selesai dapat menjadi sumber yang baik untuk rasa bangga dan meningkatkan harga diri. Faktor ke-enam yang mendukung peningkatan harga diri adalah semua partisipan juga merasa senang karena semua partisipan menyukai kegiatan menggambar dan memanipulasi warna dari krayon, cat air, cat akrilik, dan cat tekstil agar dapat menggambar sesuai dengan imajinasi dari partisipan. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan dari Gussak dan Rosal (2016) bahwa Individu dengan learning disabilities biasanya sangat kreatif dan sangat dekat dengan aktivitas seni, hal ini dikarenakan menciptakan seni menghubungkan lebih dari satu indera, hal tersebut akan membantu individu tersebut untuk fokus dan membantu perkembangan lebih baik dalam strategi untuk memecahkan masalah.

Pada saat sesi intervensi, partisipan RE, NI, dan LIL merasa mendapatkan dukungan dari keluarganya. Pada partisipan LI, NI, AT, DA, KA, dan LIL merasa mendapat dukungan dari orang lain. Partisipan RE, AT, DA, dan KA merasa yakin akan kemampuannya sendiri. Selain itu, NI, DA, dan KA sudah mulai optimis terhadap masa depan. KA sendiri sekarang sudah memandang positif tentang dirinya sendiri. Partisipan LI, dan KA akhirnya sudah berani untuk melakukan strategi baru untuk menggapai cita-citanya. NI sudah berani untuk menentukan cita-citanya, Selain itu, partisipan LIL sudah mulai berani untuk berkomunikasi dan berani untuk memanipulasi warna. Pernyataan diatas sesuai dengan Riddick (2010) yang menyatakan bahwa Individu dengan harga diri yang tinggi sering menunjukkan kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri dan lebih rela untuk menjawab pertanyaan dan mencoba situasi yang baru dan mengharapkan kesuksesan. Reid (2011) juga memaparkan bawa Harga diri yang positif merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran, karena dapat membuat orang dengan learning disabilities tersebut percaya diri dan memiliki motivasi untuk memanfaatkan pendekatan cara alternatif agar menjadi lebih termotivasi untuk belajar.

Pada hasil dari pre-test dan post-test dengan menggunakan RSES menunjukkan bahwa terjadi peningkatan harga diri pada partisipan secara signifikan, hasil uji perbedaan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok skor pretest dan posttest, $z = -2.371$, $p = .018$, *two-tailed*. Hal ini dikarenakan adanya perasaan bangga akan hasil karya seni yang sudah dihasilkan oleh setiap partisipan. Semua partisipan juga memiliki kesempatan untuk mengejar mimpi mereka. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Rief dan Stern (2010) yang menyatakan bahwa agar individu dengan *learning disabilities* meningkatkan harga dirinya, individu tersebut harus merasa bangga akan prestasi yang sudah didapatkan, dan memiliki kesempatan untuk mengejar keinginan, kegemaran dan mimpi mereka.

Penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan *art therapy* dapat meningkatkan harga diri pada remaja dengan *learning disabilities*. Akan tetapi terdapat beberapa kekurangan dari

penelitian ini, antara lain karena partisipan yang diberikan penanganan hanya tujuh, sehingga peneliti belum bisa menyimpulkan hal tersebut belum dapat di generalisasi. Sesi yang diberikan juga hanya sembilan sesi, sehingga belum dapat disimpulkan dampaknya secara umum. Interpretasi gambar dan alat tes tidak dijabarkan secara detail melainkan hanya sesuai dengan keperluan analisis hasil terapi karena dalam penelitian ini menekankan pada hasil terapi yaitu penerapan *art therapy* untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan *learning disabilities*.

Saran yang dapat diberikan adalah *art therapy* dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan harga diri, khususnya pada remaja dengan *learning disabilities*. Faktor lain yang dapat meningkatkan harga diri ketika mengikuti kegiatan *art therapy* pada remaja dengan *learning disabilities* adalah dengan adanya kepercayaan antara partisipan dan terapis. Selain itu, sikap kooperatif dan dukungan dari orangtua dalam setiap sesi juga menjadi faktor pendukung yang kuat yang dapat meningkatkan harga diri pada semua partisipan. Diharapkan agar peneliti selanjutnya akan mencoba untuk mempertimbangkan hal tersebut sebagai faktor pendukung meningkatnya harga diri peserta. Saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya adalah untuk menambah jumlah partisipan remaja dengan *learning disabilities*. Hal ini disarankan karena akan lebih mampu untuk melihat dampak peningkatan harga diri pada remaja dengan *learning disabilities* lebih general dan dapat mempertegas apakah *art therapy* mampu untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan *learning disabilities*. Berikutnya adalah untuk menambah sesi terapi dan menambah kegiatan yang lebih kreatif, seperti mewarnai topeng, meronce, membuat barang seni dari tanah liat, dan mewarnai sepatu. Penambahan sesi terapi berguna untuk memberikan dampak yang lebih jangka panjang, karena harga diri merupakan hal yang mudah sekali naik ataupun turun. Menambah kegiatan lain yang kreatif juga berguna untuk tidak terjadi kebosanan pada partisipan dan mampu berpikir secara kreatif dan membuat hasil karya yang mampu dipamerkan dan dipakai untuk meningkatkan harga diri partisipan tersebut. Hal lain yang dapat dibahas untuk penelitian selanjutnya adalah dengan lebih fokus pada semua tipe *learning disabilities*, seperti disleksia, disgrafia, dan diskalkulia. Hal ini ditujukan agar penelitian berikutnya dapat melihat apakah *art therapy* juga dapat meningkatkan harga diri pada penyandang disleksia, disgrafia, ataupun diskalkulia agar lebih fokus dan spesifik.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan harga diri dari remaja dengan *learning disabilities*. Hasil dari *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pada semua partisipan yang merupakan remaja dengan *learning disabilities*. Alat ukur yang dipakai untuk melihat peningkatan harga diri adalah RSES (*Rosenberg Self-Esteem Scale*), DAP (*Draw A Person*), dan dilengkapi dengan wawancara dan observasi secara individu menunjukkan terdapat perbedaan setelah remaja diberikan terapi dengan menggunakan *art therapy* untuk meningkatkan harga diri.

DAFTAR REFERENSI

- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2017). *Social Psychology, 14/E (With Cd)*. Pearson Education India.
- Buchalter, S. (2014). *Raising self-esteem in adults: an eclectic approach with art therapy, CBT and DBT based techniques*. Jessica Kingsley Publishers
- Dasar, M. P. Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar SDLB-B*. Estherlita, Ansori, Widiastuti, 2019.
- Gussak, D. E., & Rosal, M. L. (Eds.). (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. John Wiley & Sons

-
- Liu, T., De Costa, F., & Yasin, M. A. I. (2023). The impact of dyslexia on the effectiveness of online learning: a systematic literature review. *Studies in Media and Communication*, 11(6), 101-114. <http://dx.doi.org/10.11114/smc.v11i6.5960>
- MacCullagh, L., Bosanquet, A., & Badcock, N A. (2016). University Students with Dyslexia: A Qualitative Exploratory Study of Learning Practices, Challenges and Strategies. *Wiley*, 23(1), 3-23. <https://doi.org/10.1002/dys.1544>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal psychology in changing world ninth edition*. Person.
- Ooko, P A., & Aloka, P J O. (2021, January 29). Using selected behaviour modification practices to enhance reinforcement of reading abilities among dyslexic learners in Kenya. AOSIS, 10. <https://doi.org/10.4102/ajod.v10i0.707>
- Papalia, D. E., dan Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pierson, C. T. (2002). *Volunteerism in college: Impacts on cognitive outcomes, learning orientations, and educational aspirations*. The University of Iowa.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London and Philadelphia; Jessica Kingsley Publishers.
- Reid, G. (2011). *Dyslexia: a complete guide for parents and those who help them*. New South Wales: John Wiley dan Sons.
- Riddick, B. (2010). *Living with dyslexia: The social and emotional consequences of specific learning difficulties/disabilities*. London : Routledge
- Rief, S. F. (2010). *The Dyslexia Checklist: A Practical Reference for Parents and Teachers*. Jossey-Bass Publishing.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61, 52.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to art therapy: Sources & resources*. Routledge.Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Selikowitz, M. (2012). *Dyslexia and other learning difficulties*. New York : Oxford University Press.
- Soetjningsih, Gde Ranuh IGN. 2015. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.