

## **EFEKTIVITAS ART THERAPY DALAM MENINGKATKAN KETELITIAN BELAJAR**

<sup>1)</sup> Haryati, <sup>2)</sup> Auliya Diah Safitri, <sup>3)</sup> Khairunnisa Kaharuddin Boru Manullang, <sup>4)</sup> Rita Haryanti, <sup>5)</sup> Elda Trialisa Putri

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: yharyati16@yahoo.com

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: auliyadiah@yahoo.co.id

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: khairunnisakbm@gmail.com

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: rita\_haryanti17@yahoo.com

<sup>5</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: eldatrialisa@gmail.com

**Abstract.** *This study aimed to analyze the effect of art therapy to improve the accuracy of learning. Aspects of learning accuracy is centering the mind, motivation, anxiety, feelings of depression, thought disorder, panic disorder, and readiness to learn. This study uses quantitative experimental research. Data collection is the use of assay pauli. This data collection method is a method of assays pauli which uses a method by doing simple calculations in which to be seen is the work curve of the participants. The subjects were students of class VIII MTsN Model Samarinda with a total sample of 20 students, 10 students as a control group and 10 people experiment. Data analysis technique used is one way ANOVA analysis. The findings show that the statistical analysis of the results of the hypothesis of art therapy showed a significant effect on the precision of the data distribution posttest 1 with  $t_{count} > t_{table}$  (6.171 to 4.41), with  $p = 0.023$  ( $p < 0.05$ ). An analysis of the posttest 2 showed no significant difference between the rigor of art therapy with the values  $t < t_{table}$  (0.184 to 4.41) and the value of  $p = 0.673$  ( $p > 0.05$ ).*

**Keywords:** *art therapy, learning accuracy.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *art therapy* untuk meningkatkan ketelitian belajar. Aspek-aspek ketelitian belajar adalah pemusatan pikiran, motivasi, rasa khawatir, perasaan tertekan, gangguan pikiran, gangguan kepanikan, dan kesiapan belajar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen kuantitatif. Pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan alat tes pauli. Metode pengumpulan data ini adalah metode alat tes pauli yaitu menggunakan suatu metode dengan cara mengerjakan penghitungan sederhana di mana yang hendak dilihat adalah kurva kerja dari testee. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN Model Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang siswi, 10 orang siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 orang eksperimen. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis *one way anova*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* berpengaruh signifikan terhadap ketelitian pada *posttest 1* dengan  $F = 6,171$  dan  $p = 0,023 < 0,050$ . Hasil analisa pada *posttest 2* menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *art therapy* terhadap ketelitian dengan  $F = 0,184$  dan nilai  $p = 0,673 > 0,050$ .

**Kata kunci:** *art therapy, ketelitian belajar.*

## **PENDAHULUAN**

Kewaspadaan dan ketelitian merupakan hal yang penting di masyarakat kita. Terutama kewaspadaan dan ketelitian dalam belajar dan bekerja. Kewaspadaan dan ketelitian adalah sesuatu yang diperlukan oleh orang banyak baik untuk belajar, bekerja, dan pekerjaan-pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi. Kecelakaan sewaktu melakukan pekerjaan dapat timbul pada kegiatan yang membutuhkan ketelitian dan kewaspadaan yang sangat tinggi. Ketelitian dalam bekerja itu sangat dibutuhkan dan bahkan hal yang sangat penting. Kadang kita menyepelekan hal yang kecil karena peranan yang kecil itu sangat besar. Sekarang ini kewaspadaan dan ketelitian dibutuhkan dalam segala lapangan pekerjaan. Hanya banyak orang yang tidak mempergunakannya dengan baik sehingga pekerjaan dapat tidak dikerjakan dengan maksimal mungkin.

Cara meningkatkan ketelitian dapat menggunakan berbagai intervensi salah satunya berupa *art therapy* (terapi seni). Cathy (2003) dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa *art therapy* adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. *The*

*American Art Therapy Association* (2000) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Tujuan terapi jenis ini lebih menekankan pada kebebasan komunikasi daripada menghasilkan bentuk (hasil karya) artistik (Cathy, 2003; Ballou, 1995; Huss, 2009; Gussak, 2009).

Dalam ilmu psikologi sangat sering kita mendengar istilah terapi sebagai salah satu metode untuk melakukan penyembuhan bagi individu yang mengalami gangguan psikologis. Terapi itu sendiri sangatlah beragam dan bervariasi sesuai dengan kegunaannya dan hampir setiap psikolog melakukan terapi bagi kliennya yang mengalami masalah psikologis sesuai dengan diagnosis yang telah dilakukan. Terapi tersebut pada dasarnya digunakan untuk melakukan intervensi baik usia anak-anak hingga dewasa tergantung daripada kebutuhan tiap individu tersebut.

Menurut AATA (*American Art Therapy Association*), terapi seni itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu kegiatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif dalam lukisan untuk

menambah baik dan menyempurnakan fisik, mental dan emosi individu di bawah semua peringkat umur. Secara sederhana terapi seni termasuk dalam kategori terapi ekspresif yang menggunakan media warna, kapur, pensil diintegrasikan dengan terapi psikoterapeutik dan teknik proses kreatif. Melalui terapi seni ini seseorang dapat memunculkan pengalaman bawah sadar dan dari situlah perasaan akan dapat terlihat. Pengalaman bawah sadar dan perasaan tersebut diekspresikan dalam bentuk kasar yang tidak beraturan. Material seni memiliki peran penting untuk memunculkan sadar dan ketidaksadaran seseorang. Bagian terpenting dalam terapi ini pada dasarnya adalah membuat sesuatu, proses membuatnya dan apa produknya.

Banyak pendekatan dan intervensi yang dapat diberikan dalam terapi ini, mulai dari menggambar, merajut atau menyulam, membuat suatu benda, bernyanyi dan bermain musik. Merajut dan menyulam merupakan kegiatan sederhana namun harus memiliki ketelitian yang tinggi. Selain sebagai hobi, menyulam ternyata memiliki dampak positif bagi otak. Sudah terbukti bahwa merajut, menyulam, dan pekerjaan tangan lainnya dapat menunda proses kehilangan memori pada otak menjelang usia tua, alias pikun.

Para peneliti dari Mayo Clinic di Minnesota, AS, menanyai sukarelawan tentang aktivitas harian mereka setahun sebelumnya dan seberapa aktif mereka secara mental.

Sukarelawan tersebut berusia antara 50 hingga 65 tahun. Mereka yang selama usia tengah baya sibuk dengan membaca, bermain games, atau merajut dan sejenisnya, 40 persennya ditemukan mengalami penurunan risiko rusaknya ingatan. Pada usia lanjut, mereka yang memiliki kegiatan sama, risikonya menurun antara 30 hingga 50 persen.

Selain dapat melindungi diri dari kehilangan memori, merajut dan keterampilan lainnya juga punya manfaat lain, yaitu meningkatkan ketelitian, menurunkan tekanan darah tinggi, membebaskan diri dari stres, mengembangkan koordinasi tangan dan mata pada anak-anak, membantu melatih sendi pada penderita arthritis, melatih otak, membantu proses penyembuhan dari operasi atau penyakit karena merajut membuat pasien rileks dan bisa beristirahat.

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk siswa dalam meningkatkan ketelitian. Seni yang digunakan dalam penelitian ini adalah sulaman (menyulam).

Sebagai salah satu jenis seni, pada dasarnya menyulam memiliki tahapan yang telah dikembangkan oleh beberapa terapis sebagai modalitas terapi seni, yaitu menggambar. Namun dalam berbagai sudut, menyulam bukan semata-mata menggambar biasa. Karena menyulam melibatkan lebih banyak faktor dan sarana dibandingkan dengan menggambar biasa seperti penggunaan jarum, kain, dan benang.

Berdasarkan uraian di atas latar belakang masalah yang terjadi maka dapat diajukan sebuah penelitian dengan judul "Efektivitas *art therapy* dalam meningkatkan ketelitian".

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)**

Costa dan McCrae (1992) dalam Feist dan Feist (2009) menjelaskan bahwa ketelitian mendiskripsikan orang-orang yang teratur, terkontrol, terorganisasi, ambisius, terfokus, pada pencapaian, dan memiliki disiplin diri. Secara umum, mereka yang memiliki sifat *conscientiousness* yang tinggi biasanya pekerja keras, berhati-hati, tepat waktu, dan mampu bertahan. Sebaliknya, mereka yang mempunyai sifat *conscientiousness* rendah cenderung tidak teratur, ceroboh, pemalas, serta tidak memiliki tujuan dan lebih mungkin menyerah saat mulai

menemui kesulitan dalam mengerjakan sesuatu.

Costa dan McCrae (1992) dalam Feist dan Feist (2009) menjelaskan bahwa ketelitian menilai kemampuan individu didalam organisasi, baik mengenai ketekunan dan motivasi dalam mencapai tujuan sebagai perilaku langsungnya. Sebagai lawannya menilai apakah individu tersebut tergantung, malas dan tidak rapi. Dimensi ini merujuk pada jumlah tujuan yang menjadi pusat perhatian seseorang. Orang yang mempunyai skor tinggi cenderung mendengarkan kata hati dan mengejar sedikit tujuan dalam satu cara yang terarah dan cenderung bertanggung jawab, kuat bertahan, tergantung, dan berorientasi pada prestasi. Sementara yang skornya rendah akan cenderung menjadi lebih kacau pikirannya, mengejar banyak tujuan, dan lebih hedonistik. McCrae dan Allik, J (2002) menjelaskan bahwa untuk mengukur kepribadian ketelitian yaitu *competence*, kesanggupan, efektifitas dan kebijaksanaan dalam melakukan sesuatu.

Menurut Winkel, belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengelolaan pemahaman. Menurut Ernest R. Hilgard dalam (Sumardi Suryabrata, 1984) belajar merupakan proses perbuatan yang

dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya. Sedangkan Pengertian Belajar menurut Gagne dalam bukunya *The Conditions of Learning* 1977, belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi akibat adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan serta-merta akibat refleksi atau perilaku yang bersifat naluriah.

Surya (2003) mendefinisikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Kesimpulan yang bisa diambil dari kedua pengertian di atas, bahwa pada prinsipnya, belajar adalah perubahan dari diri seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ketelitian belajar adalah sikap teratur, terkontrol, terorganisasi, ambisius, terfokus pada pencapaian, dan memiliki disiplin diri dalam perubahan tingkah laku dari diri seseorang dalam pembelajaran.

### **Faktor-faktor Ketelitian Belajar**

Menurut Nugroho (2007) terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi siswa kehilangan ketelitian dalam belajar antara lain:

- a. Tidak memiliki motivasi diri. Motivasi kuat yang timbul dalam diri seseorang siswa dapat mendorongnya belajar sangat diperlukan. Ada siswa yang akan dapat berprestasi bila diberikan sebuah rangsangan, misalnya ia di janjikan sebuah hadiah yang bagus dari orang tuanya apabila memperoleh nilai bagus pada tahun ini. Akan tetapi orang tua juga harus berhati-hati dalam memberikan rangsangan berupa hadiah. Jangan sampai ia malah selalu mengharapkan hadiah, baru ia mau belajar. Tahap awal pada usia dini, penggunaan hadiah dengan lebih mengutamakan motivasi diri dalam siswa.
- b. Suasana belajar yang kondusif. Suasana yang ramai dan bising tentu saja sangat mengganggu siswa yang ingin belajar dalam suasana tenang. Demikian pula bila dalam satu rumah terdapat lebih dari satu tipe cara belajar siswa. Di satu sisi ada salah satu siswa yang baru bisa belajar apabila sambil mendengarkan music dengan keras, sedangkan siswa yang

lainnya menghendaki suasana yang hening.

- c. Kondisi kesehatan siswa. Bila siswa terlihat ogah-ogahan pada materi pelajaran yang sedang didalaminya, hendaknya jangan tergesa-gesa untuk menghakimi bahwa ia malas belajar. Mungkin saja kondisi kesehatannya saat itu sedang ada masalah. Cari tahulah terlebih dahulu akan hal ini.
- d. Siswa merasa jenuh. Beban pelajaran yang harus dikuasai oleh seseorang siswa sangatlah banyak. Belum lagi agar memiliki keterampilan tambahan, tak jarang mereka harus mengikuti kegiatan di beberapa lembaga pendidikan formal (kursus). Karena sedemikian padatnya aktivitas yang harus dilakukan oleh seorang siswa, maka seringkali mereka dihindangi kejenuhan. Bila hal ini terjadi, bukan merupakan suatu tindakan yang bijaksana apabila orang tua tetap memaksakan anaknya untuk belajar. Berilah mereka waktu istirahat sejenak (*refreshing*), sekedar untuk mengendorkan urat syaraf yang sudah sangat tegang tersebut.

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi ketelitian belajar**

Ketelitian belajar siswa, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor (Tonie Nase, 2007), seperti di bawah ini:

- a. Lingkungan. Dapat mempengaruhi kemampuan dalam ketelitian, kita akan dapat memaksimalkan kemampuan untuk teliti dalam belajar. Jika kita dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap ketelitian, kita mampu menggunakan kemampuan kita pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi ketelitian belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar.
- b. Modalitas Belajar. Modalitas belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima. Ketelitian dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan ketelitian belajar siswa sehingga hasil belajarnya pun akan meningkat pula. Semakin banyak informasi yang diterima dan diserap oleh siswa, maka kemampuan ketelitian pun harus semakin baik dan fokus dalam mengikuti setiap proses pembelajaran. Banyak cara yang ditawarkan oleh para ahli dalam meningkatkan ketelitian belajar siswa, misalnya dengan cara meningkatkan gelombang alfa agar setiap siswa dapat berkonsentrasi dengan baik, kemudian dapat juga dengan

mengatur posisi tubuh pada saat belajar, dan mempelajari materi (informasi) sesuai dengan karakteristik siswa itu sendiri.

- c. Pergaulan. Juga dapat mempengaruhi siswa dalam menerima pelajaran, perilaku dan pergaulan mereka, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang dipengaruhi juga oleh beberapa faktor, seperti faktor teknologi yang berkembang saat ini contohnya televisi, internet, dll hal ini sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku siswa.
- d. Psikologi. Faktor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi untuk ketelitian dalam belajar, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga, hal ini tentunya akan mempengaruhi psikologi siswa, karena siswa akan kehilangan semangat dan motivasi belajar mereka, tentunya akan berpengaruh juga terhadap tingkat konsentrasi siswa yang akan semakin menurun dan mempengaruhi ketelitiannya dalam belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ketelitian belajar adalah tidak memiliki motivasi diri, suasana

belajar yang kondusif, kondisi kesehatan siswa, dan keadaan siswa yang jenuh.

### **Aspek-aspek Ketelitian Belajar**

Menurut Nugroho (2007) aspek-aspek ketelitian belajar adalah sebagai berikut:

- a. Pemusatan pikiran adalah suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, nyaman, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.
- b. Motivasi adalah keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.
- c. Rasa khawatir merupakan perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaannya.
- d. Perasaan tertekan merupakan perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan atau tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.
- e. Gangguan pikiran merupakan hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar sendiri. Misalnya masalah ekonomi keluarga, masalah pribadi individu.
- f. Gangguan kepanikan merupakan hambatan dalam berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was akan menunggu

hasil yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan oleh seseorang tersebut.

- g. Kesiapan belajar merupakan keadaan seseorang yang sudah siap akan menerima pelajaran, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam ketelitian belajar adalah pemusatan pikiran, motivasi, rasa khawatir, perasaan tertekan, gangguan pikiran, gangguan kepanikan, dan kesiapan belajar.

### ***Art Therapy***

Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni (Case & Dalley, 1992; Ballou, 1995). Melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi (Holt & Kaiser, 2009). Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Ballou, 1995; Glaister, 2000).

Terapi seni ini didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif pembuatan seni penyembuhan dan meningkatkan kehidupan dan merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan (*American Art Therapy Association*, 1996). Seperti bentuk-bentuk lain dari psikoterapi dan konseling, digunakan untuk mendorong pertumbuhan pribadi, meningkatkan pemahaman diri, dan membantu dalam perbaikan emosional dan telah digunakan dalam berbagai macam pengaturan dengan anak-anak, orang dewasa, keluarga, dan kelompok. Ini adalah modalitas yang dapat membantu individu dari segala usia menciptakan makna dan mencapai wawasan, mendapatkan bantuan dari emosi yang luar biasa atau trauma, menyelesaikan konflik dan masalah, memperkaya kehidupan sehari-hari, dan mencapai peningkatan rasa kesejahteraan (Malchiodi, 2003).

Terapi Seni mendukung keyakinan bahwa semua individu memiliki kapasitas untuk mengekspresikan diri secara kreatif dan bahwa produk ini kurang penting dibandingkan proses terapi yang terlibat. Fokus terapis tidak secara khusus pada manfaat estetika pembuatan seni tetapi pada kebutuhan terapi orang untuk mengekspresikan. Artinya, yang penting adalah keterlibatan seseorang dalam bekerja, memilih dan memfasilitasi



kegiatan seni yang membantu untuk orang, membantu orang untuk menemukan makna dalam proses kreatif, dan memfasilitasi pembagian pengalaman gambar membuat dengan terapis. Sementara bentuk-bentuk terapi yang efektif, terapi seni semakin banyak digunakan oleh terapis dengan individu dari segala usia dan dengan berbagai populasi.

Tidak hanya terapis seni, tapi konselor, psikolog, psikiater, pekerja sosial, dan bahkan dokter menggunakan ekspresi seni untuk terapi. Dengan munculnya bentuk-bentuk singkat terapi dan tekanan yang meningkat untuk menyelesaikan pengobatan di sejumlah sesi, terapis menemukan bahwa kegiatan seni membantu individu untuk berkomunikasi yang relevan isu dan masalah dengan cepat, sehingga mempercepat penilaian dan intervensi. Bahkan sederhana menggambar tugas menawarkan kemungkinan yang unik untuk ekspresi yang melengkapi dan, dalam banyak kasus, membantu anak-anak atau orang dewasa untuk mengkomunikasikan apa kata-kata tidak bisa.

Seperti halnya jenis terapi lain, *art therapy* dapat dilakukan dengan intensif ataupun jangka waktu panjang. Hal tersebut disesuaikan dengan kepentingan

dan tujuan penelitian. Waktu yang dibutuhkan dalam terapi dalam jangka panjang biasanya berkisar antara 3 bulan sampai 1 tahun (Wallin dan Durr, 2002; Huss, 2009 dan ussak, 2009) sedangkan untuk terapi dalam jangka pendek biasanya dilakukan tidak lebih dalam 12 sesi.

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk meningkatkan ketelitian dalam bekerja. Seni yang digunakan dalam penelitian ini adalah sulaman (menyulam). Bahkan menggambar memberi cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi verbal (Malchiodi, 2003; Case & Dalley, 1992). Dengan diterimanya metode terapi maka akan menurunkan tingkat resistensi subjek terhadap terapi dan berpengaruh positif terhadap proses terapeutik (Malchiodi, 2003).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi seni adalah salah satu jenis terapi ekspresif untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi.

Sulaman adalah salah satu teknik kreasi menghias pada kain polos atau kain tenunan polos dengan cara menggunakan tusuk hias dan variasinya, yang

mempunyai bentuk dan ukuran yang teratur dengan menggunakan berbagai macam jenis benang berwarna dan sesuai motif selera si pemakai/pengrajin. Menyulam istilah menjahit yang berarti menjahitkan benang searah dekorasi (Elly Muliyanti dalam Ibrahim, 2013). Menurut Ernawati (2008) sulaman fantasi disebut juga sulaman karena sulaman ini didesain dengan memvariasikan tusuk hias dan warna benang pada bahan tenunan polos. Ragam hias yang digunakan untuk sulaman sering menggunakan ragam hias naturalis seperti bentuk bunga-bunga, binatang, buah-buahan dan geometris. Warna yang digunakan untuk sulaman lebih dari dua warna. Penggunaan tusuk divariasikan lebih dari dua macam tusuk.

Jenis sulaman yang digunakan pada terapi seni (menyulam) ini adalah menyulam tusuk silang. Walau tusuk silang mengacu pada cara menciptakan pola sulaman dan bukan kain tertentu, namun ada kain yang sering digunakan untuk tusuk silang yaitu kain yang dikenal sebagai kain Aida (strimin). Material ini memiliki grid atau kotak-kotak yang jarang/jauh jaraknya sehingga mengerjakan jahitan tusuk silang menjadi mudah. Kain Aida tersedia dalam beberapa ukuran yang mengacu pada jumlah tusuk silang yang bisa dibuat dalam ukuran 6,25

cm<sup>2</sup>. Pilihannya biasanya antara 11, 14, 18, dan 28.

Tusuk silang adalah kegiatan menyulam yang menyenangkan karena menawarkan kebebasan bagi penyulam, terutama dalam pilihan warna benang. Benang sulam biasanya digunakan untuk menjahit tusuk silang dan tersedia dalam ratusan warna. Menyulam tusuk silang adalah sesederhana menyesuaikan satu pola pada grid dalam kain tusuk silang. Pilih pola dari buku atau secara daring (online), dan kumpulkan benang sulam dengan warna-warna yang sesuai pola. Gunakan ring untuk menyulam (ram), ram adalah ring ganda yang terbuat dari plastik, logam, atau kayu, yang mengamankan posisi tusuk silang saat menyulam. Walau Anda bisa menyulam tanpa alat ini, menggunakan ram akan sangat membantu dan harganya juga tidak mahal. Menggunakan ram kecil lebih mudah agar kainnya tidak bergerak tetapi harus sering dipindah-pindah, sementara ram yang lebih besar “genggaman” pada kainnya kurang, tapi tidak perlu terlalu sering dipindahkan.

Jenis pola yang digunakan terbagi menjadi dua dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Jenis pola yang pertama adalah pola huruf yang termasuk kategori mudah atau sedang, selanjutnya pola kedua yang

digunakan adalah pola bunga dengan kategori rumit atau sulit.

### **Penggunaan *Art Therapy* untuk Ketelitian**

*Art therapy* dalam bahasa Indonesia disebut juga terapi seni, karena bertujuan untuk uatu penyembuhan, namun menggunakan alat/*tools* seni. Digunakannya alat dalam terapi seni dikarenakan, menurut penelitian para ahli psikolog, ternyata sejak dahulu kala seni adalah kegiatan manusia yang memberi kesenangan jiwa pelakunya sendiri. Dari aktivitas ringan hobi seseorang untuk datang menonton karya seni saja, yang bersangkutan sudah mendapat pengalaman kegembiraan hati. Keterlibatan sebagai pelaku seni tentu dapat memberi pengalaman kesenangan secara lebih penuh, karena seluruh perhatian inderanya konsentrasi pada kegiatan daya imajinasinya yang terungkap dan tertuang diatas pe rlatan yang tersedia medium seni untuk tampil sebagai karyanya sendiri. Dengan konsentrasi penuh inilah *art therapy* dapat meningkatkan ketelitian seseorang dalam beraktivitas ataupun belajar.

### **Hipotesis**

**H<sub>1</sub>** : Ada pengaruh pada terapi seni menyulam terhadap ketelitian belajar siswa

**H<sub>0</sub>** : Tidak Ada pengaruh pada terapi seni menyulam terhadap ketelitian belajar siswa.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan eksperimen. Subyek dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan tempat sekolah yang sama dan dikenai *pretest* atau *posttest*. Setelah itu dilakukan manipulasi yang bentuk perlakuannya adalah penelitian aktivasi *art therapy*. Selanjutnya dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) pada variabel konsentrasi belajar.

Berdasarkan uraian kegiatan yang digunakan dalam penelitian ini, maka desain penelitian yang digunakan adalah *Treatment by Level Design* (T-L). Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat ketelitian belajar dari *art therapy* yang diberikan dalam penelitian ini.

Subjek penelitian terdiri dari 20 orang responden. Kelompok subjek penelitian terbagi menjadi dua, 10 orang pada kelompok kontrol dan 10 orang pada kelompok eksperimen. Subjek tersebut bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dalam bentuk membuat sebuah sulaman, seluruh subjek berkenan untuk membuat sulaman yang terbagi menjadi dua jenis sulaman.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah tes pauli. Tes Pauli dikembangkan pada tahun 1983, oleh Dr. Richard Pauli bersama dengan Dr. Wilhem Arnold dan Prof. Dr. Van Hiss. Pada dasarnya, Richard Pauli tergolong dalam suatu aliran yang ingin membuat psikologi menjadi bidang ilmu pasti, yaitu membuat psikologi sebagai suatu bidang eksperimen.

### **Prosedur Eksperimen**

Prosedur eksperimen dibagi dalam tiga tahapan yaitu: pre-eksperimen, pelaksanaan pelatihan *art therapy*, pasca-eksperimen.

#### **a. Pra-Eksperimen**

Pra-eksperimen merupakan tahap persiapan pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen. Kegiatan dalam pre-eksperimen adalah (1) Perkenalan dan pengarahan; (2) pemberian *pretest*; (3) Perencanaan metode pemberian program pelatihan aktivitas *art therapy* yang dilakukan selama eksperimen; (4) pemberian *posttest*.

#### **b. Pelaksanaan Pelatihan *art therapy***

Pelaksanaan yang diberikan terhadap kelompok eksperimen selama 7 pertemuan setiap hari senin pada pukul 09.30 WITA sampai dengan pukul 11.00 dan hari Sabtu pada pukul

08.30 WITA sampai dengan pukul 10.00 WITA tiap pertemuannya yang disesuaikan dengan suasana ruangan yang tenang menggunakan ruangan yang kosong sehingga membuat nyaman peserta pelatihan dan pelaksanaannya dirancang sesuai dengan prosedur pelatihan.

#### **c. Pasca-Eksperimen**

Pasca eksperimen merupakan tahapan akhir dari serangkaian dari pelaksanaan eksperimen secara keseluruhan. Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian pasca tes pada kelompok eksperimen, yaitu setelah perlakuan terakhir dilakukan.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-way Anova. Analisis of variance* atau ANOVA merupakan salah satu teknik analisis *multivariate* yang berfungsi untuk membedakan rata-rata lebih dari dua kelompok data dengan cara membandingkan variansinya. Analisis varian termasuk dalam kategori statistik parametrik. Sebagai alat statistika parametrik, maka untuk dapat menggunakan rumus ANOVA harus terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi meliputi normalitas, heterokedastisitas dan random sampling (Ghozali, 2009). Sedangkan menurut Teguh Wahyono dalam bukunya,

*One-Way ANOVA* merupakan prosedur yang digunakan untuk menghasilkan analisis variansi satu arah untuk variabel

dependen dengan tipe data kuantitatif dengan sebuah variabel independen sebagai variabel faktor.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswi-siswi MTsN Model Samarinda yang beralamat Jln. Harmonika No 100 Kel Sungai Pinang Kec

Samarinda Ilir. Jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 orang. Adapun distribusi sample penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia**

Aspek	Umur	Frekuensi	Persentase
Umur	12	2	10%
	13	16	80%
	14	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata usia siswi MTsN Model Samarinda yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 13 tahun yang berjumlah 16 orang atau 80%, 2 anak berusia 12 tahun atau 10%, 2 anak berusia 14 tahun atau 10%.

### Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk

mendapatkan gambaran demografi subjek dan deksripsi mengenai variabel penelitian, yaitu pengaruh *art therapy* untuk meningkatkan ketelitian belajar.

Rerata empirik dan rerata hipotetik diperoleh dari respon subjek penelitian melalui satu alat test pauli, dengan tiga perbandingan *pretest*, *posttest 1* dan *posttest 2*.

**Tabel 2. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik**

Variabel	Min	Max	SD	Rerata Empirik	Status
Ketelitian Belajar	0,25	1,50	0,34028	0,9500	Sedang

Melalui tabel 2 dapat diketahui gambaran secara umum keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum

pada siswa MTsN Model Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui tes pauli yang telah diisi diperoleh rerata

empirik *pretest* (0,9500) dengan status sedang.

Pada *pretest*, *posttest 1* dan *posttest 2* skor tingkat ketelitian siswa terdapat perbedaan skor pada 20 subjek, pada *pretest* yang memiliki tingkat ketelitian tinggi sebanyak 4 siswa, 16 siswa memiliki tingkat ketelitian sedang dan tidak ada siswa memiliki tingkat ketelitian rendah.

Sedangkan pada *posttest 1* terdapat 14 siswa memiliki tingkat ketelitian tinggi, 6 siswa dengan tingkat ketelitian sedang dan tidak ada siswa memiliki tingkat ketelitian rendah. Pada *posttest 2* siswa yang memiliki tingkat ketelitian tinggi sebanyak 18 siswa, 2 memiliki tingkat ketelitian sedang dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat ketelitian rendah.

**Hasil Uji Normalitas**

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Shapiro-Wilk	P
<i>Pre test</i>	0,940	0,238
<i>Pasca tes1</i>	0,909	0,062
<i>Post test2</i>	0,858	0,007

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas terhadap sebaran data variabel ketelitian belajar (*pretest*) pada siswa menghasilkan nilai  $Z = 0,940$  dan  $p = 0,238$  ( $p > 0,05$ ), hasil uji menunjukkan ketelitian belajar siswa normal. Data ketelitian belajar pada *posttest 1* menghasilkan nilai  $Z = 0,909$  dan nilai  $p =$

$0,062$  ( $p > 0,05$ ), hasil uji tersebut menunjukkan ketelitian belajar siswa dapat dikatakan normal. Sedangkan pada data *posttest 2* menghasilkan nilai  $Z = 0,858$  dan  $p = 0,007$ , sehingga dapat dikatakan data tidak normal.

**Hasil Uji Homogenitas**

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

<i>Levene statistic</i>	p	Keterangan
3,528	0,077	Homogen

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil uji asumsi homogenitas terhadap variabel ketelitian belajar (*pretest*) pada siswa menghasilkan nilai  $Levene = 3,528$  dan  $p = 0,077$  ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji menunjukkan sebaran data adalah homogen.

**Hasil Uji Hipotesis dan Pembahasan**

Berdasarkan analisis data penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan pada *posttest 1* terhadap tingkat ketelitian belajar siswa MTsN Model Samarinda dengan nilai  $F = 6,171$  dan  $p = 0,023 < 0,050$ . Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis penelitian eksperimen untuk

*posttest* 1 ini diterima. Sedangkan, untuk hipotesis *posttest* 2 menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketelitian belajar siswa dengan nilai  $F = 0,184$  dan nilai  $p = 0,673 > 0,050$ . Berdasarkan data tersebut, maka hipotesis penelitian eksperimen untuk *posttest* 2 ini ditolak.

Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan antara *art therapy* terhadap ketelitian belajar siswa. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada tingkat ketelitian belajar yang telah di teliti dimana hasil antara *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan. Dimana pada *pretest* dan *posttest* tingkat ketelitian belajar terdapat perbedaan skor pada 6 subjek, pada saat *pretest* semua siswa berada pada kategori tingkat ketelitian sedang meskipun nilai yang dicapai berbeda-beda. Sedangkan pada *posttest* 1 setelah diberikan *art therapy* adalah terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat ketelitian kerja yang tinggi dan 4 siswa yang memiliki tingkat ketelitian kerja yang sedang.

Sebenarnya 4 siswa ini mengalami perubahan skor akan tetapi tetap masih dalam kategori sedang sehingga pengaruhnya tidak signifikan. Hal ini dikarenakan pada awalnya beberapa siswa mengalami kesulitan dengan pola menyulam yang kami ajarkan, namun

sebagian siswa lainnya tidak mengalami kesusahan yang berarti saat proses menyulam tersebut. Setelah mendekati hari-hari akhir terapi mereka menjadi lebih terampil dari sebelumnya, sehingga terdapat peningkatan dalam konsentrasi dan ketelitian belajar mereka ditinjau dari besarnya kesalahan yang terjadi saat menyulam hari demi hari semakin berkurang. Salah satu faktor mengapa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* 1 pada siswa karena semangat para siswa mengikuti *art therapy* dengan metode menyulam sangat antusias sehingga memudahkan mereka dalam menjalani prosesnya, tugas yang kami berikan pun dikerjakan dengan baik.

Pada *posttest* 2 hipotesis ditolak dikarenakan *art therapy* dengan media menyulam ini mungkin saja memang tidak bisa bertahan lama efeknyanya dan faktor lain juga mempengaruhi hasil *posttest* 2 tersebut seperti para siswa yang tidak semangat mengerjakan tes Pauli karena banyak angka yang harus dihitung, waktu pada saat melakukan *posttest* 2 juga tidak terlaksana pada jadwal yang seharusnya. Tes dilakukan pada siang hari sehingga para siswa sudah lelah pada saat mengerjakan tes Pauli tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan setelah pelatihan *art therapy* untuk ketelitian belajar siswa-siswi MTsN Model Samarinda.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada *posttest 2* setelah pelatihan *art therapy* dan *posttest 1* dilaksanakan.
3. Mayoritas skor *pretest* tingkat ketelitian siswa-siswi MTsN Model Samarinda termasuk dalam kategori sedang.
4. Mayoritas skor *posttest 1* tingkat ketelitian siswa-siswi MTsN Model Samarinda memiliki peningkatan tingkat konsentrasi yang termasuk dalam kategori tinggi.

## **REFERENSI**

- Ballou, M. 1995. *Psychological Interventions : A Guide To Strategies*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Case, C. & Dalley, T. 1992. *The Handbook of Art Therapy*. USA & Canada: Routledge.
- Cathy, M. 2003. *Handbook of art therapy*. USA: The Guilford Press.
- Ernawati, Izwarni & Weni Nilmara. 2008. *Tata Busana Jilid 3*. Jakarta : Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Feist, J dan Feist, J.G. 2009. *Teori Kepribadian. Theories of Personality* . Buku 2: Edisi 7 Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghozali, Imam, 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS, Edisi Keempat*. Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gussak, D. 2009. The Arts in Psychotherapy Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates. *Journal The Arts in Psychotherapy* 36, 202–207.
- Huss, E. 2009. “A Coat Of Many Colors” *Towards An Integrative Multilayered Model Of Art Therapy*. The Arts in Psychotherapy, 36, 154–160.
- Holt, E & Kaiser, D.H. (2002). *The first step series: art therapy for early substance abuse treatment*. The Arts in Psychotherapy 36, 245–250
- Malchiodi, C. (Ed) (2003). *Handbook of Art Therapy*. USA: Guildford Press.
- McCrae, R.R., & Allik, J. (2002). *The Five Factor Model of personality across cultures*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Surya, M. 2003. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Bandung: FIP IKIP Bandung.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Penerbit Erlangga.
- Wallin, K. & Durr, M. 2002. *Creativity and expressive art in social emotional learning*. *Journal of Reclaiming Children and Youth*, 11 (1), 30.