

## **ANALISIS DAMPAK ART THERAPY DAN BRAIN GYM TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK**

**Farida Mayar<sup>1</sup>, Silvia Novi Yanti<sup>2</sup>, Denny Rahmalia<sup>3</sup>**

**Universitas Negeri Padang**  
E-mail: [snovianti0404@gmail.com](mailto:snovianti0404@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Perkembangan sosial emosi semakin dipahami sebagai sebuah krisis dalam perkembangan anak. Hal ini disebabkan karena anak terbentuk melalui sebuah perkembangan dalam proses belajar. Dari beberapa penelitian sebelumnya, banyak peneliti dan tenaga pendidik mengembangkan kemampuan sosial anak dengan mempertimbangkan motivasi eksternal anak yaitu tentang bagaimana langsung berinteraksi dengan orang lain baik itu teman sebaya, yang lebih kecil maupun anak kecil, jarang sekali metode yang digunakan lebih memperhatikan motivasi internal anak. motivasi internal adalah bagaimana seseorang mampu menggerakkan keinginannya untuk melakukan kontak sosial. Kita jumpai di taman kanak-kanak ada beberapa anak yang memiliki kepribadian introvert maupun anak yang slow to warm up, sehingga mereka membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan kontak atau berinteraksi dengan orang lain. Maka dari itu penulis menelusuri berbagai metode seni yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan sosial anak yang berasal dari anak itu sendiri, yaitu dengan *brain gym* dan *art therapy*.

**Kata Kunci** : *art therapy*, *brain gym*, perkembangan sosial

### **ABSTRACT**

Emotional social development is increasingly understood as a crisis in the development of children. This is because children are formed through a development in the learning process. From several previous studies, many researchers and educators develop children's social abilities by considering the child's external motivation about how to directly interact with others both peers, younger and smaller children, rarely the methods used pay more attention to the child's internal motivation. Internal motivation is how a person is able to move his desire to make social contact. We find in kindergartens there are some children who have introverted personalities and children who are slow to warm up, so they need a long time to make contact or interact with other people. Therefore the writer explores various art methods that can be used to improve the social abilities of children who come from the children themselves, namely by *brain gym* and *art therapy*.

**Keyword**: *art therapy*, *brain gym*, social development

### **PENDAHULUAN**

Anak tumbuh dan berkembang mengikuti alur dan tahapannya masing-masing. Pertumbuhan dan perkembangan ini akan menentukan kehidupan di masa yang akan datang. Pada tahap perkembangan ini anak memiliki tugas-tugas perkembangan tertentu yang harus diketahui oleh seorang pendidik PAUD. Sejak lahir hingga usia enam tahun anak memiliki banyak tugas-tugas perkembangan. Semakin bertambah usia anak tugas perkembangannya semakin sulit. Hal ini tidak berarti perkembangan anak harus berhenti sampai disitu saja. Sejak usia anak baru lahir hingga

usia enam tahun sudah adapendidikan yang menopang pertumbuhan danperkembangan anak yang disebut denganpendidikan anak usia dini.

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentangSistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatuupaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahirsampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melaluipemberian rangsangan pendidikan untuk membantupertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anakmemiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.Pada masa ini, anak usia dini diharapkan mampu mengembangkan semua potensi dan kemampuan yang mereka miliki, seperti kemampuan kognitif, motorik, bahasa, dan sosial.

Pada masa keemasan ini, anak diharapkan mampu mengembangkan semua potensi yang ada pada diri mereka sebagai bekal untuk perkembangan selanjutnya serta sebagai bekal untuk mempersiapkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.Setiap aspek perkembangan yang ada harus dikembangkan secara maksimal.Peneliti menyatakan bahwa perkembangan anak bersifat holistic, artinya antara satu perkembangan saling terkait.Orang tua dan guru bersama-sama harus mampu mengoptimalkan setiap aspek perkembangan anak.salah satu yang tidak kalah penting adalah perkembangan sosial anak.

Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi olehproses perlakuan atau bimbingan orang tua terhadap anak dalam berbagai aspek kehidupan sosial, atau norma-norma kehidupan bermasyarakatserta mendorong dan memberikan contoh kepada anaknya bagaimanamenerapkan norma-norma ini dalam kehidupan sehari-hari. Dapat jugadiartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadapnorma-norma kelompok, moral dan tradisi, meleburkan diri menjadi satukesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerjasama. (Susanto, 2011).

Memasuki usia sekolah, anak mulai membentuk relasi dengan teman sebaya atau peer. Semakin bertambah usia,anak semakin banyak menghabiskan waktu diluar bersama dengan teman sebayanya. Relasi dengan teman sebaya ini sangat penting pada usia dini, karena ketika anak tidak mampu melebur dengan teman sebaya membuat dia mengisolasi diri sendiri yang akan berdampak pada perilaku menyemping dimasa yang akan datang. Maka dari itu sangat penting untuk mengembangkan kemampuan sosial anak.

Berbagai metode dilakukan oleh pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan kemampuan sosial anak, diantaranya dengan memberikan brain gym dan art therapy pada anak.metode ini bisa dikatakan belum terlalu banyak diterapkan di sekolah-sekolah di sumatera barat..

*Art Therapy* merupakan sebuah layanan yang memanfaatkan media seni, gambarproses seni kreatif, dan tanggapan klien untuk produksi seni yang dibuat sebagai refleksi perkembangan individu, kemampuan, kepribadian, dan konflik.*Art therapy* terdiri dari berbagai macam variasi, salah satunya *art therapy group*.*art therapy group* ialah suatu usaha pembinaan maupun pendampingan yang mengarah pada kegiatan-kegiatan yang di sukai anak dan dapat dikerjakan oleh anak selain itu layanan bimbingan juga memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial emosional anak. *Art therapy group* adalah suatu terapi atau perlakuan yang kompleks karena melibatkan komunikasi verbal dan visual dalam proses kelompok dengan menggunakan materi atau media seni dan melibatkan kemampuan dan partisipasi anggota kelompok dalam menyelesaikan tugas kelompok.

Sedangkan menurut Dennison & Dennison (2005) memiliki *Brain Gym* berupa serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan

menggunakan keseluruhan otak. Edu-Kinestetik adalah nama penerapan kinestetik (gerakan) terhadap studi mengenai otak, badan kiri-kanan, dan integrasi antara keduanya dalam rangka mengurangi stres dan memaksimalkan potensi belajar. Brain gym terdiri dari berbagai macam gerakan yang masing-masing berfungsi untuk meningkatkan kemampuan tertentu. Salah satunya gerakan yang disebut inner sunshine dan confidence, hal ini berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri anak untuk bisa berinteraksi dengan orang lain.

### **Pembahasan**

Suyanto (2005) menyatakan tujuan Pendidikan anak usia dini adalah untuk mengembangkan seluruh potensi anak agar kelak dapat berfungsi sebagai manusia yang utuh sesuai dengan falsafah suatu bangsa. Manusia utuh dalam pandangan islam disebut sebagai insan kamil. Untuk menjadi manusia yang sempurna, harus terpelihara fitrah dalam dirinya. Fitrah adalah konsep islam tentang anak, dimana anak dipandang sebagai makhluk unik yang berpotensi positif. Atas dasar ini anak dapat dioandang sebagai individu baru mengenal dunia, ia belum mengetahui tatakrama, sopan santun, aturan, norma, etika dan berbagai hal. Ia juga sedang belajar berkomunikasi dengan orang lain dan belajar memahami orang lain, oleh karena itu, anak perlu dibimbing agar mampu memahami berbagai hal tentang dunia dan isinya. Ia juga perlu dibimbing agar memahami berbagai fenomena-fenomena alam dan dapat melakukan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk hidup di masyarakat.

Senada dengan tujuan di atas, Solehuddin (1997) menyatakan bahwa tujuan Pendidikan anak usia dini ialah memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal dan menyeluruh sesuai dengan norma dan nilai-nilai kehidupan yang dianut, dalam hal ini Pancasila bagi rakyat Indonesia. Melalui Pendidikan anak usia dini, anak diharapkan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, yang meliputi aspek kognitif, sosial, emosi serta fisik motoric. Selain itu satu aspek yang tidak boleh ditinggalkan adalah aspek perkembangan beragama sebagai dasar-dasar akidah yang lurus yang sesuai dengan ajaran agama, memiliki kebiasaan perilaku yang diharapkan, menguasai sejumlah pengetahuan dan keterampilan dasar sesuai dengan kebutuhan dan tingkat perkembangannya.

Anak usia dini memiliki karakteristik yang unik karena mereka berada pada proses tumbuh kembang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan berikutnya. Secara psikologis anak usia dini memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dengan anak diatas usia 8 tahun ( anak-anak akhir).

Menurut Suryana (2013) karakteristik anak usia dini adalah (a) Anak bersifat egosentris yaitu melihat dunia dari sudut pandang rasa ingin tahu dan kepentingannya sendiri. (b) Anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi,yaitu anak berpandangan bahwa dunia ini dipenuhi hal-hal yang menarik dan menakjubkan. (c) Anak bersifat unik yaitu memiliki keunikan tersendiri seperti dalam gaya belajar, minat dan latar belakang keluarga. (d) Anak kaya imajinasi dan fantasi yaitu anak tertarik dengan hal-hal yang bersifat imajinatif sehingga mereka kaya dengan fantasi. € Anak memiliki daya konsentrasi pendek yaitu anak selalu cepat mengalihkan perhatian pada kegiatan lain, kecuali kegiatan tersebut memang kegiatan yang menarik dan bervariasi.

Salah satu karakteristik anak usia dini yang disebutkan oleh Suryana (2013) di atas adalah anak memiliki konsentrasi yang pendek dan sering mengalihkan perhatian dari satu aktifitas ke aktifitas lainnya kecuali kegiatan tersebut memang menarik. Hal itu lah yang menjadi tantangan bagi pendidik anak usia dini untuk dapat menciptakan metode pembelajaran yang menarik dan bervariasi, yang mana kegiatan tersebut dapat mengoptimalkan setiap aspek perkembangan anak. dibutuhkan metode yang bermacam-macam dan berbeda-beda untuk masing-masing aspek perkembangan anak, namun ada

kegiatan yang bisa mengembangkan beberapa aspek sekaligus, seperti meronce yang bisa digunakan untuk mengembangkan motorik dan matematika logika anak.

Dari berbagai aspek perkembangan anak, yang tak kalah penting adalah perkembangan sosial anak. Hurlock (1978) mendefinisikan perkembangan sosial adalah perolehan kemampuan orang dalam berperilaku disesuaikan dengan tuntutan sosial tempat dirinya berada. Seorang anak yang tinggal di lingkungan sosial harus mampu bertingkah laku sesuai dengan peraturan yang berlaku di tempat tersebut. Sedangkan menurut Hartinah (2008) menyatakan bahwa perkembangan sosial adalah proses pencapaian suatu kemampuan oleh seseorang untuk berperilaku sesuai dengan harapan sosial yang berlaku. Nurihsan dan Mubiar (2011) mengartikan bahwa perkembangan sosial merupakan proses belajar yang dilakukan orang untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisional yang telah disepakati, melebur diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi, berinteraksi, dan bekerjasama.

Susanto (2011) juga menyatakan perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh proses perlakuan atau bimbingan orang tua terhadap anak dalam berbagai aspek kehidupan sosial, atau norma-norma kehidupan bermasyarakat serta mendorong dan memberikan contoh kepada anaknya bagaimana menerapkan norma-norma ini dalam kehidupan sehari-hari. Dapat juga diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi, meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerjasama.

Pada siklus terakhir perkembangan sosial pada anak usia dini menurut Buhler dan Ahmadi & Shaleh (2005) adalah anak setelah menyadari akan pergaulannya dengan anggota keluarga, anak timbul keinginan untuk ikut campur dalam gerak dan lakunya. Dan pada usia 4 tahun, anak makin senang bergaul dengan anak lain terutama teman yang usianya sebaya. Ia dapat bermain dengan anak lain berdua atau bertiga, tetapi bila lebih banyak anak lagi biasanya mereka akan bertengkar. Kemudian, pada usia 5-6 tahun ketika memasuki usia sekolah, anak lebih mudah diajak bermain dalam suatu kelompok. Ia juga mulai memilih teman bermainnya, entah tetangga atau teman sebayanya yang dilakukan di luar rumah. Namun tidak semua anak mampu langsung melakukan kontak langsung dan berinteraksi dengan orang lain.

Beberapa metode yang biasa digunakan dalam mengembangkan kemampuan sosial anak usia dini adalah dengan permainan sosiodrama atau roleplayer. Permainan sosiodrama diyakini bisa meningkatkan kemampuan sosial anak, karena dengan permainan ini anak akan dikenalkan dengan tokoh-tokoh dengan berbagai profesi beserta tugasnya, dan memerankan hal tersebut, sehingga ketika permainan berlangsung anak akan berkomunikasi satu sama lain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2016) yang dilakukan di kecamatan Boyolali memperlihatkan hasil yang cukup signifikan, pada siklus pertama didapatkan hasil observasi masalah utama yang dihadapi guru kelas B adalah keefektifan anak yang masih sangat rendah dan juga sikap sosial anak terhadap teman maupun guru masih belum terlihat. Sehingga guru mengeluh atas tingkah laku anak yang terjadi sekarang. Kemudian pada siklus kedua, terjadi kenaikan menjadi 52.4% anak sudah mampu mencapai kriteria bersal hingga pada siklus terakhir, sebesar 90.5% anak mencapai kriteria tuntas. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan sosiodrama bisa meningkatkan kemampuan sosial anak usia dini.

Dari beberapa penelitian sebelumnya, banyak peneliti dan tenaga pendidik mengembangkan kemampuan sosial anak dengan mempertimbangkan motivasi eksternal anak yaitu tentang bagaimana langsung berinteraksi dengan orang lain baik itu teman sebaya, yang lebih kecil maupun anak kecil, jarang sekali metode yang digunakan lebih memperhatikan motivasi internal anak. Motivasi internal adalah bagaimana seseorang

mampu menggerakkan keinginannya untuk melakukan kontak sosial. Kita jumpai di taman kanak-kanak ada beberapa anak yang memiliki kepribadian introvert maupun anak yang *slow to warm up*, sehingga mereka membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan kontak atau berinteraksi dengan orang lain. Maka dari itu penulis menelusuri berbagai metode seni yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan sosial anak yang berasal dari anak itu sendiri, yaitu dengan *brain gym* dan *art therapy*.

*Art Therapy* merupakan sebuah layanan yang memanfaatkan media seni, gambar proses seni kreatif, dan tanggapan klien untuk produksi seni yang dibuat sebagai refleksi perkembangan individu, kemampuan, kepribadian, dan konflik. *Art therapy* terdiri dari berbagai macam variasi, salah satunya *art therapy group*. *art therapy group* ialah suatu usaha pembinaan maupun pendampingan yang mengarah pada kegiatan-kegiatan yang disukai anak dan dapat dikerjakan oleh anak selain itu layanan bimbingan juga memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial emosional anak. *Art therapy group* adalah suatu terapi atau perlakuan yang kompleks karena melibatkan komunikasi verbal dan visual dalam proses kelompok dengan menggunakan materi atau media seni dan melibatkan kemampuan dan partisipasi anggota kelompok dalam menyelesaikan tugas kelompok.

Aktivitas seni dalam *art therapy group* yang beragam perlu dipilih dan disesuaikan dengan pemahaman dan pola pikir anak didik, tujuan bimbingan yang akan dicapai, serta kegiatan pembelajaran di Taman Kanak-kanak. Setelah melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran seni yang dilakukan. Keberagaman kegiatan seni yang dipilih dalam rangka mengembangkan kemampuan sosial emosional anak didik yaitu jenis kegiatannya menggambar, melukis, kolase dan *play dough* secara berkelompok. Hal ini dipilih karena di kelas tersebut anak-anak lebih berminat untuk melakukan kegiatan seni visual sebagai metode untuk memberikan layanan bimbingan sosial emosional bagi anak. seni visual dipilih tidak hanya karena pertimbangan kegiatan-kegiatan tersebut masih jarang dilakukan, namun juga didasarkan pada efektivitas kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan yaitu mengembangkan kemampuan sosial emosional peserta didik.

Sedangkan menurut Dennison & Dennison (2005) memiliki *Brain Gym* berupa serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Edu-Kinestetik adalah nama penerapan kinestetik (gerakan) terhadap studi mengenai otak, badan kiri-kanan, dan integrasi antara keduanya dalam rangka mengurangi stres dan memaksimalkan potensi belajar. *Brain gym* terdiri dari berbagai macam gerakan yang masing-masing berfungsi untuk meningkatkan kemampuan tertentu. Salah satunya gerakan yang disebut *inner sunshine* dan *confidence*, hal ini berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri anak untuk bisa berinteraksi dengan orang lain.

## KESIMPULAN

Perkembangan sosial dimulai dari anak baru lahir, sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan lainnya. Pada bayi, kita mengenal istilah sosialisasi timbal balik yaitu sebuah pandangan yang menyatakan bahwa sosialisasi adalah proses dua arah, dimana anak bersosialisasi dengan orang tua sebagaimana orang tua bersosialisasi dengan anak. pada masa bayi, orang tua atau caregiver memiliki peran utama dalam mengembangkan kemampuan sosial anak atau yang lebih dikenal dengan *scaffolding*. Menurut Bruner dalam Santrock (2002) *scaffolding* menggambarkan suatu peran penting dari pengasuh bayi dalam interaksi awal anak dengan orang tua. Melalui perhatian dan pilihan perilaku mereka, pengasuh memberi suatu kerangka dimana mereka berinteraksi. Salah satu fungsi *scaffolding* adalah untuk memperkenalkan bayi pada aturan-aturan sosial, khususnya

pengambil giliran. Selanjutnya bayi yang telah menjadi anak dan seterusnya menjadi orang dewasa itu, akan mengenal lingkungannya yang lebih luas, mengenai banyak manusia, perkenalan dengan orang lain dimulai dengan mengenal ibunya, kemudian mengenal ayah dan keluarganya. Selanjutnya manusia yang dikenalnya semakin banyak dan amat diharapkan bisa menyesuaikan diri untuk masyarakat lebih luas. Akhirnya manusia mengenal kehidupan bersama, kemudian bermasyarakat atau bernegara dalam berkehidupan sosial. Dalam perkembangan anak (manusia) akhirnya mengetahui bahwa manusia itu saling bantu membantu, dan saling memberikan menerima.

Memasuki usia sekolah, anak mulai membentuk relasi dengan teman sebaya atau peer. Semakin bertambah usia, anak semakin banyak menghabiskan waktu diluar bersama dengan teman sebayanya. Relasi dengan teman sebaya ini sangat penting pada usia dini, karena ketika anak tidak mampu melebur dengan teman sebaya membuat dia mengisolasi diri sendiri yang akan berdampak pada perilaku menyemping dimasa yang akan datang. Maka dari itu sangat penting untuk mengembangkan kemampuan sosial anak.

Maka dari itu dibutuhkan berbagai kegiatan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan sosial anak, diantaranya dengan Art therapy dan Brain gym. Art therapy dan brain gym berfungsi meningkatkan kemampuan sosial anak usia dini dari diri anak itu sendiri (motivasi internal)

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, Mubiar & Nurikhsan, Juntika, A. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Refika ditama.
- Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hartinah (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Refika Aditama
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, D (2013). Pengetahuan dan strategi pembelajaran, Sikap, dan Motivasi Guru. *Jurnal ilmu pendidikan*. Vol. 19.No. 2.
- Suryana, Dadan. 2013. *Pendidikan Anak Usia Dini (Teori dan Praktik Pembelajaran)*. Padang: UNP Press.
- Suyadi. 2014. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini dalam Kajian Neurosains*. Bandung: Rosdakarya.
- Stufflebeam, D. L., & Zhang, G. (2017). *The CIPP Evaluation Model : How to Evaluate for Improvement and Accountability*. New York: The Guillord Press.
- Susanto, A. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Suyanto, 2005. *Konsep Dasar Anak Usia Dini* : Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Solehudin. 1997. *Konsep dasar Pendidikan Prasekolah*. Bandung: Depdikbud. IKIP bandung
- Saputra, Dian Exo. (2016). *Metode Sosiodrama Dapat Mengembangkan Sikap Sosial Anak Kkelompok B Tk Pertiwi Gunung Simo Boyolali*
- Upton, P. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.