ALAMTANA
Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram **E-ISSN:** 2722-6751
Vol. 06, No. 02, Tahun 2025
DOI: https://doi.org/10.51673/jaltn.v6i2.2553

Mengasah Ekspresi dan Kecerdasan Emosional Anak Melalui *Art Class* di Yayasan Peduli Anak

Jelita Mardafila[1], Dewi Mandalika[2], Indra Nuriana[3], Ivon Arisanti[4*]
[1234]Program Studi Psikologi Fakultas psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa
E-mail:ivon.arisanti@uts.ac.id

Article History:
Received : 21 Juli 2025
Review : 6 Agustus 2025
Revised : 29 Agustus 2025
Accepted : 30 Agustus 2025

Keywords: *Kecerdasan Emosional,Art Class,kreativitas anak.*

Abstract: *Kegiatan Art Class di Yayasan Peduli Anak merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengasah ekspresi dan meningkatkan kecerdasan emosional pada anak-anak melalui seni. Melalui pendekatan partisipatif, anak-anak didampingi dalam kegiatan menggambar dan membuat kerajinan yang berfungsi sebagai media terapi non-verbal. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan sosial pada anak. Anak-anak menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan melalui karya seni dan menunjukkan perubahan sikap positif. Art class menjadi ruang yang aman bagi anak untuk mengeksplorasi emosi, meningkatkan kreativitas, serta membangun empati dan Kerjasama. Kegiatan ini terbukti efektif dalam membentuk karakter anak serta mendukung perkembangan psikososial anak, khususnya bagi mereka yang latar belakangnya kurang mendukung secara emosional.*

A. Pendahuluan

Masa anak-anak merupakan tahap dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pembentukan identitas, sosial dan perkembangan emosional. Dimana masa anak-anak adalah masa yang penuh gejolak dan tekanan emosional meningkat, untuk itu perlu adanya penyampaian emosi secara tepat agar anak-anak dapat mengendalikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungannnya (Studi & Komunikasi, 2025). Dalam hal ini kecerdasan emosional sangat penting untuk mendukung anak dalam menjalin hubungan sosial, memahami diri sendiri, dan dapat mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Nuryati Djihadah (2020), menjelaskan bahwa emosi adalah setiap kegiatan atau pengolahan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi adalah setiap keadaan mental yang hebat. Emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. Tepi luar lingkaran emosi diisi oleh suasana hati. Sedangkan di luar suasana hati ada temperamen atau kesiapan untuk memunculkan emosi tertentu, penyebab murung, takut, dan gembira. Di usia ini, anak kerap menghadapi tekanan emosional yang jika tidak tersalurkan dengan baik bisa mengganggu proses tumbuh kembangnya. Untuk itu, kecerdasan emosional perlu diasah sejak dini agar anak mampu memahami perasaannya dan berinteraksi secara sehat. Salah satu cara efektif untuk mendukung hal ini adalah melalui kegiatan seni. Seni memberi ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan emosi secara kreatif dan konstruktif.Karena itu, penting menghadirkan kegiatan seni yang lebih inovatif dan menyenangkan agar bisa menjadi sarana edukatif sekaligus pendukung kesehatan emosional anak.

Perkembangan seni sangat penting bagi anak. Kegiatan kesenian dapat membuat anak menjadi kreatif, karena

E-ISSN: 2722-6751

adanya penggunaan alat dan bahan yang memicu anak untuk ingin tahu dengan begitu akan dapat terjadi pengalaman edukatif pada diri anak. Kegiatan dalam mengembangkan seni masih kurang di dalam media yang monoton, sehingga perlu adanya sebuah kegiatan yang menarik (Beno et al., 2022).

Kegiatan *Art Class* di Yayasan Peduli Anak merupakan sebuah kegiatan yang dilaksanakan sebagai bagian respons terhadap kebutuhan akan ruang emosional yang aman bagi anak-anak, terutama mereka yang berasal dari latar belakang berbeda. Melalui pendekatran berbasis seni non-verbal diharapkan dapat mampu menunjukkan pendekatan ekspresif melalui group art therapy seperti halnya: kepercayaan diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial dalam kelompok (Cohen-Yatziv & Regev, 2019; Waller, 2006). Berdasarkan Huang et al., (2021), dimana hal ini pernah dilakukan sebelumnya dengan lama kegiatan selama delapan minggu sesi *Art Therapy* kelompok, menunjukkan adanya peningkatan signifikan terutama dalam *self-concept* dan hubungan teman sebaya pada remaja maupun anak. Studi lain melaporkan bahwa terapi berbasis seni efektif mengurangi kecemasan dan memperbaiki *self-acceptance* pada anak dengan kondisi medis kronis (Liu et al., 2023). Dengan demikian, *Art Class* ini diharapkan tidak hanya mengasah kreativitas, tetapi juga memperkuat aspek psikososial baik secara individu maupun dalam interaksi sosial.

B. Metode

Pengabdian ini dilaksanakan di Yayasan Peduli Anak (YPA) sebagai sebuah Lembaga Sosial yang berlokasi di Lingsar, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Jumlah peserta dalam program ini adalah sekitar 9 anak mulai dari kelas 4 SD sampai dengan kelas 1 SMA yang secara sukarela mengikuti art class setiap hari Rabu. Sementara itu, terdapat 1 konselor Yayasan yang dilibatkan dalam mendampingi dan mengawasi kegiatan. Kegiatan ini bukan sekedar untuk mengambar dan bermain warna tetapi lebih dari itu, yang merupakan media untuk mengekspresikan perasaan meraka serta dapat meningkatkan kecerdasan emosional dalam diri mereka.
Kegiatan seni seperti menggambar dan membuat kerajinan tidak hanya mengasah kreativitas, tetapi juga membuka ruang untuk anak mengenali, memahami dan menyalurkan berbagai bentuk emosi. Dengan kata lain, *Art Class* menciptakan ruang yang aman (*Safe Space*) bagi anak untuk bercerita melalui gambar, warna, dan karya, dimana tahapan dapat dilihat secara jelas pada Diagram 1.
Berikut adalah tahapan dari salah satu kegiatan pelaksanaan *Art Class*:
1. Persiapan kegiatan

Tahap pertama, dimulai dengan melakukan koordinasi antara konselor yang mendampingi kegiatan art class dan mahasiswa yang sedang melaksanakan magang di Yayasan untuk menentukan konsep kegiatan serta penyiapan alat dan bahan seperti kertas gambar, pensil, spidol warna, kuas, cat lukisan, gunting dan contoh karya yang akan dibuat.

2. Pengenalan contoh karya

Pada tahap ini, anak-anak dikenalkan dengan berbagai contoh karya yang sederhana namun menarik, baik dari bentuk ataupun warna karya yang akan digunakan.

3. Pembuatan karya

Setelah memilih kata, anak-anak mulai membuat sketsa tulisan menggunakan pensil. Mereka dibebaskan untuk memilih karya dan warna sesuai kreativitas masing-masing dan sesuai dengan tema karya yang akan dibuat pada hari itu. Tahap ini menjadi ruang ekspresi bebas dimana anak-anak dapat menyalurkan emosi secara positif tanpa tekanan atau penilaian.

4. Penutupan dan dokumentasi

Kegiatan ditutup dengan pemajangan karya anak-anak diruangan sebagai bentuk penghargaan terhadap hasil dan proses mereka. Dilakukan dokumentasi berupa foto kegiatan dan hasil karya sebagai bukti

E-ISSN: 2722-6751

kegiatan terlaksana.

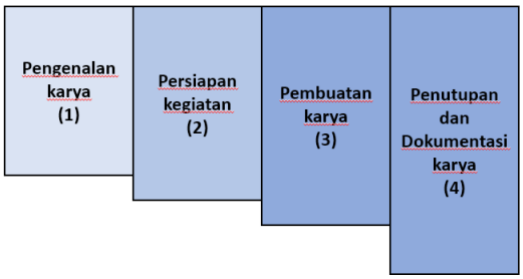

Diagram 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

C. Hasil

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Yayasan Peduli Anak menunjukkan proses yang kaya akan interaksi sosial, pembelajaran dan juga banyak menyalurkan nilai bagi anak yang mengikutinya. Proses pendampingan bukan hanya berfokus pada aspek teknis pembuatan karya, melainkan juga mencakup tentang pengasahan ekspresi dan kecerdasan emosional pada anak. Pada awalnya, peserta yang terdiri dari anak-anak hingga remaja menunjukkan antusias yang beragam, mulai dari yang sangat antusias hingga yang merasa kurang percaya diri dalam membuat atau menggambar karya yang akan dibuat. Melalui pendekatan partisipatif dan pembimbingan yang sabar, pendamping berhasil membangun rasa percaya diri pada anak, memunculkan semangat berkarya serta tumbuhnya jiwa kerja sama dan saling menghargai dalam kelompok. Kegiatan ini menghasilkan pembelajaran yang posistif dalam aspek psikologi, yang dimana mereka dapat menyalurkan emosi yang sehat, seperti pengembangan ketekunan dan konsentrasi, serta memperoleh keterampilan baru mulai dari menunjukkan perubahan sikap seperti, memahami makna dari suatu karya yang mereka buat. Jika kegiatan ini dilakukan dalam jangka Panjang, maka anak yang terlibat dalam kegiatan ini akan memperkuat karakter seperti, ketelitian, kesabaran serta komitmen yang tinggi terhadap proses pembelajaran.

Perubahan sosial yang muncul dari kegiatan ini cukup signifikan, kegiatan ini dapat menjadi ruang untuk menunjukkan perkembangan diri dalam mengekspresikan perasaan dan emosi secara lebih terbuka. Perubahan ini ditandai dengan meningkatnya keberanian mereka dalam menyampaikan ide-ide dan perasaan melalui gambar, warna, serta bentuk karya yang dihasilkan. Selain itu, interaksi yang terjadi antar anak-anak selama kegiatan berlangsung juga memperlihatkan peningkatan dalam segi empati, kerja sama, dan saling menghargai. Anak-anak yang sebelumnya cenderung pendiam dan tertutup mulai lebih aktif terlibat dalam kelompok dan berantusias untuk berpartisipasi. Kegiatan ini juga mendorong munculnya jiwa sosial yang dalam, yang dimana perbedaan karakter dan latar belakang dari masing-masing anak dihargai dan dianggap sebagai bagian dari keunikan ekspresi pada diri masing-masing. Dengan demikian, *Art Class* tidak hanya menjadi media pembelajaran artistic, tetapiekspresi dan memperkuat kecerdasan emosioanal pada anak-anak di Yayasan. Adapun dokumentasi kegiatan dan juga hasil *Art Class* dapat dilihat pada gambar 1 berikut:

Gambar 1. Dokumentasi kegiatan dan hasil *Art Class*

Diskusi

Pada kegiatan ini ditemukan bahwa pembuatan karya seni memiliki dampak terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak. Berdasarkan kegiatan yang dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa kegiatan menggambar dan mewarnai serta membuat kerajinan yang dilakukan selama proses kegiatan *Art Class* mampu mendorong anak untuk lebih banyak dalam

E-ISSN: 2722-6751

menuangkan ide ide mereka. Sebagian besar anak menunjunjukan antusias yang tinggi saat diminta untuk mewarnai gambar atau objek.

Berdasarakan Mujiyono et al., (2021), kreativitas memiliki beberapa unsur penting yaitu fluency, fleksibility, originality dan elaboration. Fluency menunjukan pada kemampuan untuk menghasilkan banyak ide dalam waktu singkat. Dalam penelitian ini anak menunjukan peningkatan dalam aspek fluency karena mereka mampu untuk menghasilkan banyak variasi dalam karya mereka.Melalui kegiatan *Art Class*, anak-anak memiliki peluang untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka melalui beberapa cara yang berbeda yaitu:

1. Ekspresi Emosi
   Dalam proses menciptakan karya seni, anak-anak dapat mengungkapkan berbagai macam emosi seperti kegembiraan, kekhawatiran, kesedihan, atau kegelisahan. Ini memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi dan memahami perasaan mereka dengan cara yang positif dan kreatif.
2. Refleksi Diri
   Saat anak-anak menciptakan karya seni, seringkali mereka merefleksikan pengalaman, nilai-nilai, dan keinginan pribadi mereka. Ini membantu mereka untuk lebih memahami diri sendiri, mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta menemukan cara untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu.
3. Empati dan Pengertian terhadap Orang Lain
   Melalui pengamatan dan analisis karya seni orang lain, anak-anak dapat mengembangkan empati terhadap perasaan dan pengalaman orang lain. Mereka belajar bahwa setiap karya seni adalah ekspresi dari pemikiran, perasaan, dan pengalaman individu, yang membantu mereka memahami dan menghargai keberagaman emosi manusia.
4. Pengelolaan Emosi
   Seni rupa juga memberikan anak-anak alternatif untuk mengelola emosi mereka. Mereka belajar bahwa seni dapat digunakan sebagai alat untuk meredakan stres, mengatasi kecemasan, atau mengungkapkan perasaan yang sulit.
5. Pembentukan Keterampilan Sosial
   Melalui berbagai karya seni mereka dengan orang lain, anak-anak belajar untuk berkomunikasi secara efektif tentang perasaan dan pengalaman mereka. Ini membantu mereka membangun keterampilan sosial yang penting, seperti berbicara dengan jujur, mendengarkan dengan empati, dan memberikan umpan balik yang konstruktif.

Keterlibatan anak dalam kegiatan pembuatan karya seni juga mendukung kreativitas mereka dalam mengasah ekspresi dan dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Dengan kegiatan yang menyenangkan, anak tidak hanya meningkatkan keterampilan mereka dalam membuat karya tetapi juga merasa lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri.

Hasil ini sejalan dengan bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa art therapy kelompok efektif dalam membangun *self-esteem*, keterampilan *sosio-emosional*, dan *emotional regulation* pada anak dan remaja (Huang et al., 2021; Liu et al., 2023; Roghanchi et al., 2013). Oleh karena itu, *Art Class* bukan sekadar sarana pengembangan seni, tetapi juga sebagai platform penting untuk menguatkan karakter dan kesehatan psikososial anak, khususnya mereka dari latar emosional yang kurang mendukung.

D. Kesimpulan

Kegiatan *Art Class* di Yayasan Peduli Anak terbukti menjadi media yang efektif dalam mengasah ekspresi serta

E-ISSN: 2722-6751

meninngkatkan kecerdasan emosional anak-anak, terutama mereka yang berasal dari latar belakang sosial yang kurang mendukung secara emosional. Melalui pendekatan partisipatif dan suasana yang aman anak-anak didorong untuk mengekspresikan emosi secara bebas melalui karya seni seperti menggambar dan membuat kerajinan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri, keterampilan sosial, empati dan kemampuan pengelolaan emosi.

Anak-anak tidak hanya memperoleh keterampilan teknis dalam seni, tetapi juga menunjukkan perubahan positif dalam perilaku, termasuk keberanian mengungkapkan perasaan, keterbukaan, dan kemampuan bekerjasama. Dalam jangka Panjang, kegiatan ini memiliki potensi besar dalam membentuk karakter anak yang lebih sabar, teliti dan berkomitmen. Oleh karena itu, *Art Class* dapat direkomendasikan sebagai program rutin yang mendukung perkembangan psikososial dan emosional anak, terutama dilembaga pengasuhan atau pendidikan alternatuf.

Daftar Referensi

Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Finger Painting Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Perkembangan Seni Anak Usia Dini Di Kb Merak Ponorogo. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.

Cohen-Yatziv, L., & Regev, D. (2019). The effectiveness and contribution of art therapy work with children in 2018 - what progress has been made so far? A systematic review. *International Journal of Art Therapy: Inscape*, *24*(3). https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1574845

Huang, C. Y., Su, H., Cheng, S. M., & Tan, C. S. (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, *2021*(179). https://doi.org/10.1002/cad.20435

Liu, X., Sun, L., Du, X., Zhang, C., Zhang, Y., & Xu, X. (2023). Reducing anxiety and improving self-acceptance in children and adolescents with osteosarcoma through group drawing art therapy. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166419

Mujiyono, M., Haryanto, E., & Gunadi, G. (2021). Peran Guru dalam Pengoptimalan Potensi Emosi Anak terhadap Peningkatan Kreativitas Ekspresi pada Pembelajaran Seni Rupa di SD Kota Semarang. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, *36*(2). https://doi.org/10.31091/mudra.v36i2.1456

Nuryati Djihadah. (2020). Kecerdasan Emosional dan Kepemimpinan Kepala Madrasah dalam Aplikasi Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, *5*(1), 1–10. https://doi.org/10.14421/jpm.2020.51-01

Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *Arts in Psychotherapy*, *40*(2). https://doi.org

/10.1016/j.aip.2012.12.006

Studi, P., & Komunikasi, D. (2025). *Kreativitas Anak Melalui Kegiatan Melukis Di Atas Tote Bag*. *6*(2), 108–115.

Waller, D. (2006). Art therapy for children: How it leads to change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *11*(2).

E-ISSN: 2722-6751

https://doi.org/10.1177/1359104506061419