

Khairani Rambe¹
Ristra Sandra Ritonga²

PERAN ART THERAPY UNTUK MENGATASI STRES DAN BURNOUT BELAJAR PADA ANAK USIA DINI RA AL WASHLIYAH PULO BARGOT

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat melakukan analisis peran art therapy dalam mengatasi stres dan burnout belajar pada anak usia dini di RA Al Washliyah Pulo Bargot. Anak usia dini kebanyakan mengalami stres dikarenakan tuntutan akademik yang terlalu tinggi dari orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengikuti kegiatan art therapy mengalami penurunan tingkatan stres dan burnout belajar. Hal ini dikarenakan anak tau dalam mengekspresikan emosionalnya kearah yang lebih positif dan lebih menyenangkan..

Kata Kunci: Art Therapy, Burnout Belajar, Anak Usia Dini

Abstract

This study aims to analyze the role of art therapy in overcoming stress and learning burnout in early childhood at RA Al Washliyah Pulo Bargot. Early childhood mostly experiences stress due to excessive academic demands from parents. This study uses a qualitative approach with observation, interview, and documentation methods. The results showed that children who participated in art therapy activities experienced a decrease in stress levels and learning burnout. This is because children know how to express their emotions in a more positive and more enjoyable direction.

Keywords: Art Therapy, Learning Burnout, Early Childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah individu yang berada dalam masa perkembangan kritis, di mana mereka mulai mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, emosional, dan motorik secara signifikan (Parapat et al., 2023). Pada tahap ini, otak anak berkembang dengan sangat cepat, sehingga pengalaman yang mereka alami memiliki dampak besar terhadap pola pikir, emosi, dan perilaku mereka di masa depan. Perkembangan kognitif mencakup kemampuan berpikir, memahami, dan memecahkan masalah, sementara perkembangan sosial-emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali, mengelola emosi, dan berinteraksi dengan orang lain (Papalia et al., 2021).

Selain itu, perkembangan fisik dan motorik anak usia dini juga berlangsung pesat, di mana mereka belajar mengoordinasikan gerakan tubuh, memperbaiki keseimbangan, serta mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar (Nofianti et al., 2022). Namun, di tengah pesatnya perkembangan ini, anak-anak juga menjadi lebih rentan terhadap berbagai tekanan, termasuk tekanan akademik, perubahan lingkungan, dan tuntutan sosial. Tekanan-tekanan ini dapat memicu stres yang berlebihan jika tidak dikelola dengan baik, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan perilaku mereka (Widya et al., 2024).

Stres yang berkepanjangan pada anak usia dini dapat menghambat perkembangan otak yang optimal, menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, serta masalah perilaku seperti kecemasan, agresivitas, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Permasalahan stres ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan rutinitas yang tiba-tiba,

^{1,2} Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam dan Humaniora, Universitas Pembangunan Panca Budi .

email: r26378081@gmail.com¹, ristrasandra@dosen.pancabudi.ac.id²

tekanan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan anak, kurangnya waktu bermain yang cukup, serta lingkungan keluarga yang tidak harmonis. Anak-anak yang mengalami stres juga mungkin menunjukkan gejala fisik seperti sakit perut, sakit kepala, atau gangguan tidur (Sitompul *et al.*, 2021).

Selain itu, stres kronis dapat mempengaruhi hubungan sosial anak, membuat mereka sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, atau merasa tidak aman dalam interaksi sosialnya. Anak-anak mungkin menjadi lebih mudah marah, menangis tanpa alasan yang jelas, atau menunjukkan perilaku regresif seperti kembali mengompol setelah sudah terlatih menggunakan toilet. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami tahapan perkembangan anak secara menyeluruh dan menyediakan lingkungan yang mendukung, penuh kasih sayang, serta stabil untuk membantu anak mengelola stresnya. Dengan pendekatan yang tepat, anak dapat tumbuh dengan sehat secara fisik, mental, dan emosional (Papalia *et al.*, 2021).

Burnout belajar pada anak usia dini ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan sikap negatif terhadap aktivitas belajar. Permasalahan ini sering kali muncul akibat kombinasi faktor internal dan eksternal. Anak-anak yang mengalami burnout dapat menunjukkan tanda-tanda seperti kehilangan minat terhadap kegiatan belajar yang sebelumnya mereka sukai, mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan mengalami perubahan suasana hati yang drastis. Selain itu, mereka mungkin menjadi lebih sensitif terhadap kritik dan menunjukkan perilaku penarikan diri dari lingkungan sosial (Efiawati *et al.*, 2021).

Faktor-faktor yang menyebabkan stres dan burnout pada anak meliputi tekanan akademik yang tinggi, kurangnya waktu bermain yang cukup untuk melepaskan energi dan mengelola emosi, ekspektasi yang berlebihan dari orang tua untuk mencapai prestasi akademik tertentu, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung perkembangan holistik anak. Permasalahan yang sering terjadi pada anak usia dini yang dapat memicu stres dan burnout meliputi beban tugas belajar yang tidak sesuai dengan kemampuan perkembangan mereka, kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar, serta pola asuh yang terlalu otoriter. Selain itu, perubahan besar dalam kehidupan anak, seperti pindah sekolah, konflik keluarga, atau kehilangan figur yang dekat, juga dapat menjadi pemicu stres yang signifikan (Wulansuci, 2021).

Ketidakseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat juga dapat memperburuk kondisi ini. Anak yang tidak memiliki waktu cukup untuk bermain dan bersantai cenderung mengalami kelelahan mental dan emosional lebih cepat. Lingkungan belajar yang kaku dan minim aktivitas kreatif juga dapat menghambat perkembangan anak secara optimal. Jika tidak ditangani dengan baik, burnout belajar dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan emosional, sosial, dan akademik anak, yang berpotensi menurunkan rasa percaya diri, menghambat kemampuan bersosialisasi, dan mempengaruhi prestasi akademik mereka secara keseluruhan (Salmela-Aro dan Upadyaya, 2020).

Sebelum membahas art therapy, terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk membantu anak usia dini terhindar dari burnout dan stres. Salah satu pendekatan yang efektif adalah menciptakan lingkungan belajar yang positif dan menyenangkan, di mana anak merasa aman untuk bereksplorasi tanpa tekanan yang berlebihan. Memberikan waktu yang cukup untuk bermain bebas juga sangat penting, karena bermain merupakan salah satu cara alami bagi anak untuk melepaskan stres dan mengembangkan keterampilan sosial-emosional mereka (Wulansuci *et al.*, 2022).

Selain itu, penting untuk mengajarkan keterampilan pengelolaan emosi sejak dini, seperti teknik pernapasan sederhana, mengenali dan menamai emosi, serta mendorong komunikasi terbuka antara anak, orang tua, dan guru. Dukungan emosional yang konsisten dari orang dewasa di sekitar anak juga berperan besar dalam membantu mereka menghadapi tantangan sehari-hari tanpa merasa kewalahan. Kegiatan seperti mendongeng, bermain peran, dan aktivitas kreatif lainnya juga dapat membantu anak mengelola stres secara efektif.

Art therapy adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan ekspresi seni sebagai sarana untuk membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Malchiodi (2021), art therapy efektif untuk anak-anak karena memungkinkan mereka mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Art

therapy juga membantu anak mengembangkan keterampilan coping yang sehat dan meningkatkan regulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran art therapy dalam mengatasi stres dan burnout belajar pada anak usia dini di RA Al Washliyah Pulo Bargot. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru, anak-anak, dan orang tua di RA Al Washliyah Pulo Bargot. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. Observasi. Mengamati perilaku anak sebelum dan sesudah diberikannya art therapy..
2. Wawancara. Wawancara mendalam dengan guru, orang tua, dan terapis.
3. Dokumentasi. Analisis catatan perkembangan anak dan hasil intervensi terapi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terkait penerapan art therapy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy memberikan dampak positif bagi anak-anak yang mengalami stres dan burnout belajar. Beberapa temuan utama berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang sudah peneliti laksanakan yaitu sebagai berikut:

- 1.Berdasarkan hasil observasi di awal sebelum guru-guru memberikan terapi seni anak-anak sudah mengalami tanda-tanda cemas dan kelelahan sehingga banyak anak yang sudah tidak fokus dalam proses pembelajaran. Setelah guru memberikan terapi seni dengan mengajak anak menari dan bernyanyi anak jauh lebih rileks dan kembali menunjukkan fokus selama pelaksanaan menari dan menyanyi tersebut. Awal guru mengajak anak untuk bernyanyi, ada beberapa anak yang tidak mau berpartisipasi dan cenderung memilih untuk bermain. Melihat teman-teman yang lain merasa semangat mengikuti terapi seni, beberapa anak tersebut ikut serta dan juga mulai aktif bahkan meminta ulang kembali kegiatan tersebut. Selain menari dan menyanyi terkadang juga guru mengalihkan pembelajaran dengan menggambar, mewarnai, dan membuat kerajinan tangan yang nantinya bisa dibawa pulang oleh anak-anak. Selain itu, anak yang sebelumnya mudah menangis bahkan sering tantrum jika tidak bisa menyelesaikan pembelajaran, kini lebih sabar dan bisa fokus dalam belajar.
- 2.Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, guru dan orang tua yang peneliti lakukan, adapun hasil wawancaranya sebagai berikut:
 - a. Kepala Sekolah mengatakan bahwa terdapat perubahan positif dalam lingkungan belajar setelah guru menambahkan ice breaking dengan terapi seni. Anak tampak lebih rileks dan memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya.
 - b. Seorang Guru menambahkan bahwa guru-guru melihat bahwa anak-anak lebih fokus dan bahagia dalam kegiatan belajar. Dimana sebelum adanya art therapy banyak anak yang sering mengganggu teman-temannya saat proses pembelajaran dan merasa malas mengikuti pelajaran.
 - c. Selanjutnya orang tua juga menambahkan dimana saat sebelum art therapy dilaksanakan anak-anak malas dan sering menangis jika disuruh sekolah karena merasa bosan, kini anak-anak lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu anak-anak juga lebih betah di sekolah karena mereka dapat mengekspresikan emosinya melalui kegiatan art therapy. Anak-anak juga sering menceritakan apa saja yang mereka buat di sekolah dengan antusias sehingga sebagai orang tua lebih senang saat anaknya semangat untuk belajar.
- 3.Berdasarkan hasil dokumentasi yang bisa didapat dalam penelitian ini ada beberapa karya seni yang dibuat oleh anak sehingga bisa menilai penggunaan warna yang dipilih oleh anak-anak. Banyak anak yang memilih warna gelap sebelumnya namun setelah menggunakan terapi seni banyak anak yang mencampur-campur warna sehingga menghasilkan warna-warna cerah. Dari hasil karya seni tersebut terlihat kepribadian dan emosi anak jika anak memilih warna

gelap maka menggambarkan objek yang mencerminkan suasana hati yang negatif, sedangkan kalau warna cerah ama anak-anak lebih ceria dalam menjalankan kehidupannya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy memiliki peran dalam membantu anak usia dini dalam mengatasi stres dan burnout belajar. Anak yang sebelumnya menunjukkan gejala stress, seperti mudah menangis, menarik diri, atau kehilangan minat dalam proses pembelajaran, mengalami perubahan yang positif setelah diberikan terapi seni. Melalui kegiatan seni, mereka tidak hanya dapat mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, tetapi juga memperoleh rasa pencapaian yang meningkatkan kepercayaan diri mereka. Art therapy juga menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan di kelas, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Rahmawati (2023) yang menjelaskan bahwa art therapy mampu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anak dalam konteks pendidikan. Penelitian serupa oleh Sari dan Putra (2022) juga menunjukkan bahwa kegiatan seni dapat menjadikan media efektif dalam membantu anak-anak menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, penerapan art therapy di RA Al Washliyah Pulo Bargot tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa pengurangan stres, tetapi juga berdampak positif bagi perkembangan sosial dan emosional anak dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa art therapy berperan penting dalam mengatasi stres dan burnout belajar pada anak usia dini di RA Al Washliyah Pulo Bargot. Melalui aktivitas seni, anak-anak akan dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih kreatif dan positif serta menyenangkan, yang pada akhirnya membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Implementasi art therapy dalam lingkungan sekolah direkomendasikan sebagai salah satu strategi yang digunakan untuk bisa meningkatkan minat belajar anak agar lebih holistik untuk mendukung kesejahteraan emosional anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Case, C., dan Dalley, T. (2020). *The Handbook of Art Therapy*. New York, NY: Routledge.
- Efiawati, E., Fauziyah, D. N., Syafrida, R., & Parapat, A. (2021). Asesmen Perkembangan Anak Usia Dini Di PAUD MPA Daycare. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 172–186. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v4i2.9676>
- Ginsburg, G. S. (2020). *Childhood Stress and Anxiety: Causes and Interventions*. New York, NY: Journal of Child Psychology.
- Nofianti, R., Munisa, M., dan Agustia, N. R. (2022). Partisipasi Orang Tua dalam Implementasi Pembentukan Karakter Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4733–4738.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Child Development*. New York, NY: Pearson.
- Parapat, A., Munisa, M., Nofianti, R., dan Pratiwi, E. (2023). Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Melalui Kegiatan Mendongeng di TK Negeri Pembina I Medan. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(2), 75–79.
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., dan Putri, V. T. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, 5(2), 501–512. <http://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4146>
- Widya, R., Putri, E., & Hutabarat, S. (2024). Religious Character Building In Early Childhood Through Independent Learning. *The International Conference on Education, Social Sciences and Technology*, 3(137), 166–173.
- Wulansuci, G. (2021). Stres Akademik Anak Usia Dini: Pembelajaran CALISTUNG vs. Tuntutan Kinerja Guru. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.14421/jga.2021.62-03>
- ulansuci, G., Sumitra, A., Santana, F. D. T. (2022). Penyuluhan Model Pembelajaran Abad 21 (Cooperative Learning) Sebagai Upaya Mengatasi Stress Akademik Anak Usia Dini Pasca Pandemi Covid-19 Pada Pendidik PAUD. *Abdimas Siliwangi*, 5(3), 493–506.