

Pengaruh Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Remaja

Rotua Suriany Simamora^{1*}, Nurhidayah Amir², Lisna Agustina³ Lisna Nuryanti⁴
Arabta M Peraten⁵ Roulita⁶ Andi Pranata⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Sepanjang Jaya Kota Bekasi

*Correspondent Email: rotuasuriany12@gmail.com

Diterima: 15 Januari 2025 | Disetujui: 27 Februari 2025 | Diterbitkan: 28 Februari 2025

Abstract. *Adolescence is a time full of color and dynamics, and it also has many emotional upheavals that mark a person's journey towards adulthood. During adolescence, a person renews his or her identity that has existed since birth and faces many challenges. they experience physical, social, intellectual, and emotional changes. The aim of the research carried out was to determine the influence of therapeutic communication through art therapy on adolescents' self-concept. Method uses the research design used in this research is quantitative research with a quasi-experiment design using a one group pre-test post test approach. Based on statistical analysis with a significance level of 95% or an α value of 5% (0.05), it was obtained that p value (0.965) $>$ α value (0.05) so it can be concluded that the result H_0 is accepted which means there is no difference in self-concept before and after therapeutic communication was carried out through art therapy for teenagers at SMPN 50 Bekasi City. The results of the research did not show any significant differences. This shows that there is difference before and after therapeutic communication through art therapy. This shows that in the context of the adolescent population at SMPN 50 Bekasi City, art therapy does have a strong enough impact to significantly influence self-concept.*

Keywords: *Teenagers; Self Concept; Therapeutic Communication*

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang sedang melalui proses perkembangan menuju kedewasaan dan kemandirian. Berdasarkan Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS) pada tahun 2022, sekitar 2,45 juta remaja (5,5 persen) mengalami gangguan mental, sementara 15,5 juta remaja (34,9 persen) menghadapi masalah mental. Namun, hanya 2,6 persen dari mereka yang menerima konseling untuk masalah emosional dan perilaku. Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, meskipun masih dalam tahap perkembangan, dan kemampuan tersebut mulai stabil. Pembentukan konsep diri pada anak juga penting, sehingga pengembangan konsep diri yang positif pada fase operasional konkrit menjadi hal yang sangat krusial (Najib, 2018).

Konsep diri yang positif sangat penting dalam kehidupan anak. Semakin anak menilai dirinya secara positif, semakin baik pula konsep diri yang terbentuk. Konsep diri ini memainkan peran yang signifikan, terutama dalam mempengaruhi masa depan anak, karena ada hubungan erat antara konsep diri dan prestasi akademik. Individu dengan konsep diri positif cenderung lebih sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor personal yang mempengaruhi cara individu menghadapi tantangan hidup di masa depan. Oleh karena itu, anak membutuhkan terapi untuk mengembangkan konsep diri yang positif. Konsep diri positif tidak hanya berpengaruh pada kondisi psikologis, tetapi juga pada kesehatan fisik, karena dapat memberikan energi dan motivasi dalam menghadapi masalah. Ketika individu merasa puas dengan hidup, memiliki harga diri yang tinggi, dan optimisme terhadap masa depan, mereka lebih mampu mengatasi rintangan dengan lebih baik. (Dewi & Mugiarto, 2020).

Remaja dengan konsep diri yang rendah akan cenderung merasa khawatir, terutama bagi anak yang mengalami hal ini karena mereka akan kesulitan beradaptasi dan bisa mengalami masalah sosial dengan teman sebaya. Anak yang memiliki konsep diri rendah merasa tidak aman, sulit menerima dirinya sendiri, memiliki harga diri yang rendah, dan merasa tidak mampu meraih keberhasilan. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang rendah dapat memengaruhi kemampuan anak untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial dan berdampak negatif pada perkembangan kepribadiannya. Akibatnya, anak mungkin merasakan ketidakamanan, rasa malu, keraguan berlebihan, rasa bersalah, kebingungan mengenai peran dirinya, rendah diri, kecemasan, serta kesulitan dalam menerima orang lain dengan cara yang sehat (Ummah, 2019). Karena masih ada anak yang memiliki konsep diri negatif, diperlukan upaya intervensi

untuk mendukung perkembangan mereka, khususnya yang berkaitan dengan konsep diri. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan terapi seni sebagai alternatif.

Anak dengan konsep diri rendah akan kesulitan beradaptasi dan dapat menghadapi masalah sosial dengan teman-temannya. Mereka cenderung merasa tidak aman, kurang menerima diri sendiri, memiliki harga diri yang rendah, serta merasa tidak mampu meraih kesuksesan. Ini menunjukkan bahwa konsep diri yang rendah berdampak pada kemampuan anak dalam menyesuaikan diri secara sosial dan memengaruhi perkembangan kepribadian mereka secara negatif. Akibatnya, anak-anak ini bisa merasakan perasaan tidak aman, malu, keraguan yang berlebihan, rasa bersalah, kebingungan mengenai peran, rendah diri, kecemasan, serta kesulitan dalam menerima orang lain secara positif. Mengingat masih banyak anak yang mengalami konsep diri negatif, penting untuk melakukan intervensi guna meningkatkan perkembangan mereka, terutama yang berkaitan dengan konsep diri. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah melalui terapi seni (Oktaviana & Aprilliana, 2024).

Konsep diri yang negatif dapat diperbaiki melalui berbagai jenis intervensi, salah satunya adalah terapi seni. Terapi seni merupakan salah satu bentuk terapi ekspresif yang menggunakan gambar sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran seseorang. Dalam terapi ini, seni digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan dan penyembuhan individu, dan dapat diterapkan pada semua kelompok usia, keluarga, maupun komunitas. Terapi seni dilakukan dengan kegiatan visual, seperti melukis atau menggambar, yang menjadi media utama dalam proses terapi. Dalam konteks penelitian ini, terapi seni berfokus pada penggunaan media gambar untuk meningkatkan konsep diri anak. Untuk mencapai tujuan tersebut, terapi seni dapat dilakukan berdasarkan model pembelajaran kognitif sosial, yang mencakup instruksi yang memberikan informasi tentang perilaku yang diinginkan, promosi untuk membantu anak mempelajari dan mengingat perilaku yang bisa diamati dan ditiru, serta umpan balik yang memberikan evaluasi atas perilaku yang dilakukan (Fridari et al., 2020). Implikasi dari program ini adalah remaja yang berada dalam masa peralihan dapat lebih memahami diri mereka dan emosi yang mereka rasakan. Dengan demikian, mereka dapat belajar untuk mengelola emosi sejak dini, yang akan membantu mereka berkembang menjadi individu dewasa yang lebih seimbang dan bahagia. Program ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan dalam mengenali dan mengendalikan perasaan, yang penting dalam proses pembentukan kepribadian yang positif. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni terhadap konsep diri remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental pre-post-test tanpa kelompok kontrol, menggunakan teknik kuota sampling dan simple random sampling (Nursalam, 2022). Responden penelitian adalah 60 orang remaja di SMPN 50 Kota Bekasi. Persiapan administrasi dilakukan dengan memperhatikan segala persetujuan dan memperhatikan aspek hukum penelitian. Peraturan. Penelitian ini menghormati prinsip dasar etika terhadap responden, yaitu prinsip-prinsip penghormatan terhadap martabat manusia, anonimitas dan kerahasiaan, serta prinsip-prinsip kegunaan, non-kejahatan dan keadilan. Data dikumpulkan dengan mengatur logistik yang diperlukan untuk operasi penggerak, penyelidikan dan mempersiapkan pelaksanaannya.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk menentukan rerata skor variabel independen komunikasi terapeutik melalui edukasi terhadap variabel dependent konsep diri remaja. Data dianalisis untuk menguji hipotesis dari sampel yang diberikan intervensi dan melihat rerata skor yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi. Analisis Bivariat dilakukan melalui *uji Sample paired T-Test* dengan tingkat signifikansi $<0,05$ untuk menguji signifikansi pengaruh komunikasi terapeutik melalui edukasi terhadap konsep diri remaja. Pada penelitian ini distribusi data tidak normal maka menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{ value } 0.000 \leq 0.05$ yang berarti ada pengaruh komunikasi terapeutik melalui edukasi terhadap peningkatan konsep diri remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Diri remaja sebelum dan sesudah Diberikan Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni

Pelaksanaan penelitian dengan judul Efikasi Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Remaja. Adapun hasil penelitian tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMPN 50 Kota bekasi Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	25	41,67
Perempuan	35	58,33
Total	60	100,00

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 60 responden mayoritas dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (42,67%. Hasil analisis univariat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapeutik melalui edukasi dijabarkan pada tabel dibawah ini

Tabel 2. Analisis Univariat Konsep Diri remaja sebelum dan sesudah Diberikan Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni

Variabel	Mean±SD
Pre test	38,53±4,6
Post test	39,51±5,4

Pada tabel 2 ditemukan bahwa konsep diri remaja sebelum diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni memiliki rata-rata 38,53 dengan standar deviasi dengan nilai 4,6. Hasil analisis post test setelah diberikan perlakuan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni bahwa rata- rata 39,51 dengan standar deviasi 5,4.

Terapi seni adalah metode psikoterapi yang efektif untuk mendukung individu yang mengalami depresi, dan terbukti dapat secara signifikan mengurangi keparahan gejala depresi. Dalam pelaksanaannya, terapi ini menggunakan media seni, proses kreatif, dan hasil karya seni untuk mengeksplorasi emosi, menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku serta adiksi, mengasah keterampilan sosial, memperkuat orientasi terhadap kenyataan, meredakan kecemasan, dan meningkatkan rasa harga diri. (Dilla Apriani, 2022). Proses terapi seni memberikan kesempatan bagi individu untuk membangun hubungan sosial, memperoleh rasa kontrol dan pilihan, serta meningkatkan kondisi kesehatan mereka. Terapi ini membantu individu mengatasi emosi yang mengganggu dengan melampaui mekanisme pertahanan diri, salah satunya melalui ekspresi perasaan, yang menjadi elemen kunci dalam setiap jenis terapi seni kreatif. Berbagai manfaat terapi seni meliputi peningkatan komunikasi, pengelolaan emosi, refleksi terhadap pengalaman hidup, penguatan hubungan sosial, pembentukan harapan, penguasaan kontrol, perbaikan kesehatan fisik dan mental, serta menyediakan ruang untuk introspeksi (Arumi, 2025).

Dalam hal ini, terapi seni berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan-perasaan yang sulit diungkapkan hanya dengan kata-kata. Melalui terapi seni, seseorang dapat melepaskan ketidaksadaran yang menyimpan hal-hal seperti ketakutan, tekanan, atau hal-hal yang sulit diterima baik oleh diri individu tersebut maupun oleh lingkungan sosialnya. Ketidaksadaran ini diekspresikan melalui seni, sehingga subjek dapat melakukan asosiasi bebas dan menjadikan seni sebagai media untuk sublimasi, yang merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri. (Mulyawan et al., 2023). Pola komunikasi yang ada saat ini dirasa belum cukup efektif, mengingat perkembangan situasi dan kondisi manusia yang terus berubah. Konsep diri yang positif dapat terbentuk dengan penggunaan pola komunikasi yang sesuai. Hambatan dalam komunikasi antara orangtua dan anak seringkali muncul karena keinginan anak yang terus-menerus untuk bermain.

Efikasi Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni Terhadap Konsep Diri Remaja

Selanjutnya nilai paired t-test dilaporkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Univariat Konsep Diri remaja sebelum dan sesudah Diberikan Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni

Komunikasi Terapeutik Melalui Edukasi Terapi Seni	Mean	Beda Rerata	Nilai p	95% CI	
				Lower	Upper
Pre Test	38,53	0,98	0,0001	0,81	1,87
Post Test	39,51				

Tabel menunjukkan bahwa rata-rata konsep diri remaja mengalami peningkatan rata-rata sebelum diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni dengan setelah diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni. Rata-rata konsep diri remaja sebelum adalah 38,53 dan sesudah diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni mengalami peningkatan menjadi 39,51 dengan beda rerata 0,91. Hasil ini juga signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,0001$ dan 95% CI (0,81-1,87). Artinya bahwa ada perbedaan konsep diri sebelum dan sesudah diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni.

Studi menunjukkan bahwa banyak remaja saat ini menghadapi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan aspek fisiologis maupun kesehatan jiwa, yang mengakibatkan penurunan harga diri mereka. Berdasarkan analisis terhadap 10 artikel, penggunaan terapi spesialis, khususnya *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), terbukti efektif dalam membantu remaja meningkatkan harga diri mereka, sehingga dapat mengurangi masalah kesehatan jiwa. Penerapan CBT untuk meningkatkan harga diri remaja, baik yang mengalami harga diri rendah akibat masalah fisik maupun masalah kesehatan jiwa (Ummah, 2019). Konsep diri sangat penting bagi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengembangkan konsep diri tersebut, banyak pihak yang memiliki peran penting dalam mendukung remaja agar bisa memperbaiki dan memperkuat konsep diri mereka. Remaja dengan konsep diri yang rendah memerlukan perhatian khusus untuk membantu mereka mengembangkan konsep diri yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka di sekolah.

Penelitian yang dilakukan Apriliyanti (2021) bahwa pendekatan komunikasi terapeutik memerlukan waktu yang cukup lama dan melibatkan teknik atau tahapan yang harus dikuasai dengan baik. Peneliti juga menemukan bahwa terapi melalui komunikasi terapeutik yang diterapkan pada pasien skizofrenia membawa perubahan positif pada konsep diri pasien. Perubahan ini dapat dilihat dari beberapa karakteristik, seperti pasien yang sudah bisa melakukan aktivitas tanpa diminta oleh perawat, mulai menghargai dirinya sendiri dan menyadari bahwa dirinya memiliki arti bagi orang lain, tidur yang lebih teratur, serta berkurangnya sikap gelisah dan kegelisahan. Selain itu, pasien juga mulai mampu berinteraksi dengan baik dengan orang di sekitarnya, baik dengan perawat maupun dengan pasien lain (Apriliyanti et al., 2021). Sedangkan menurut Zahra (2021) Pendampingan dan konseling memainkan peran penting dalam membantu korban kekerasan seksual mengatasi dampak traumatis yang ditimbulkan. Konselor dan pendamping harus memiliki keterampilan komunikasi terapeutik yang baik serta memahami tahapan-tahapan yang tepat dalam pelaksanaan komunikasi tersebut. Dengan demikian, korban dapat merasa aman, terlindungi, dan mendapatkan proses penyembuhan yang optimal (Zahra et al., 2023). Terapi seni memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan konsep diri anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi anak, orang tua, pendidik, lembaga pendidikan, serta masyarakat mengenai pentingnya terapi seni dalam meningkatkan konsep diri anak. Dengan demikian, apabila anak memiliki konsep diri yang rendah, terapi seni sebaiknya segera diberikan untuk membantu meningkatkan konsep dirinya. Terapi seni melalui gambar dapat meningkatkan kesadaran diri, membantu menyelesaikan konflik emosional, dan secara efektif meningkatkan harga diri anak (Zahra et al., 2023). Penggunaan metode terapi seni dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengelola emosi dengan baik, berpikir jernih dalam menghadapi tantangan, dan menjadi pemimpin yang dapat menyelesaikan masalah dengan mudah (Eva et al., 2021). Intinya, terapi seni adalah salah satu bentuk terapi yang menggunakan gambar sebagai media untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan. Melalui gambar, anak dapat mendeskripsikan dan menilai diri mereka sendiri, yang pada gilirannya akan membantu meningkatkan konsep diri yang positif. Pendekatan teoritis yang digunakan untuk memahami pengaruh terapi seni ini fokus pada bagaimana aktivitas seni menggambar dapat merangsang refleksi diri dan mendukung pembentukan konsep diri yang lebih baik.

KESIMPULAN

Konsep diri remaja yang dialami di SMPN 50 Kota Bekasi mengalami peningkatan jika dilihat hasil dari sebelum dan sesudah diberikan komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni. Sehingga dapat dikatakan bahwa komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni efektif meningkatkan konsep diri remaja. Sarannya bahwa kedepannya komunikasi terapeutik melalui edukasi terapi seni ini dapat diterapkan di lingkungan sekolah sehingga remaja dapat meningkatkan konsep dirinya sesuai dengan pertumbuhannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan kepada SMPN 50 Kota Bekasi yang telah mendukung terlaksanakannya kegiatan ini, dan kepada civitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia yang memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, R., Saptiasari, A., & Puspa S, R. (2021). Komunikasi Terapeutik Perawat untuk Meningkatkan Konsep Diri Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(2), 158. <https://doi.org/10.31315/jik.v19i2.4687>.
- Arumi, M. S. (2025). Optimalisasi Emosi Dengan Terapi Seni Pada Remaja di Kelurahan Mustikajaya Bekasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(2), 3559–3566. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i2.5551>.
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di SMK Hidayah Semarang. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>.
- Dilla Apriani. (2022). Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Konsep Diri Remaja. *Communication & Social Media*, 1(1), 13–18. <https://doi.org/10.57251/csm.v1i1.258>.
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanum, I. N., & Solihin. (2021). Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madrasah Desa Jagabaya. *Proceeding Uin Sunan Gunung Djati*, 01(22), 74–91. <https://doi.org/10.24014/japkp.v6i1.35320>.
- Fridari, I., Sukmayanti, L., Astiti, D. P., & Wilani, N. (2020). Teknik Mindfulness Dan Art Therapy Pada Remaja Dengan Gangguan Emosi. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19, 461–466. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/BUM.2020.v23.i06>.
- Mulyawan, G., Mahendra, Y., & Kurnaedi, N. (2023). Art Therapy Sebagai Coping Stress Pada Siswa Remaja. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 575. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i4.575-579>.
- Najib, N. (2018). Pola Asuh dan Peer Group terhadap Konsep Diri Remaja tentang Perilaku Seksual. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 645–653. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26931>.
- Nursalam. (2022). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Salemba Medika.
- Oktaviana, W., & Aprilliana, A. (2024). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Pada Remaja Yang Mengalami Harga Diri Rendah: a Systematic Review. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 89–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.193>.
- Ummah, M. S. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja: Literature Review. *Komprehensif Comprehensive Nursing Journal*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v4i1>.
- Zahra, A. P., Agustia, D., Sujana, D. Y., Lestari, S. L., & Patimah, P. (2023). Komunikasi Terapeutik Pada Remaja Yang Mengalami Kekerasan Seksual Therapeutic Communication in The Problems of Adolescents Who Experience Sexual Violence. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(3), 161–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.58516/jkmd.v2i1>.