

EFEKTIFITAS METODE ART-THERAPY TERHADAP PENINGKATAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Makhriffah Robbiah Addawiyah *¹

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
mahriffahaddawiyah@gmail.com

Siti Habibah

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
sthabibah1720@gmail.com

Adibah Nur Damiyati

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
adibahnurd15@gmail.com

M. Al Afif Annasai

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
afifansai12@gmail.com

Netty Merdiaty

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Based on the analysis of the results and discussion, testing the effectiveness of the art therapy method in improving the discipline of grade 3 elementary school students using the Paired Samples T-Test Hypothesis Test, shows that the p value <.001 is smaller than α 0.05. Thus, the hypothesis H_0 can be rejected and H_a can be accepted. The significant difference between the pre-test and post-test scores of grade 3 students at SDN 01 Tambun shows the effectiveness of the art therapy method in improving disciplinary behavior in research subjects. An increase in disciplinary behavior was also conveyed by the subject's homeroom teacher after the subject underwent art therapy treatment, although this did not appear significant. The implications of this research can be applied to individuals who experience low levels of discipline.

Keywords: Effectiveness, Art-Therapy Method, Learning Discipline, Elementary School.

Abstrak

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, uji efektivitas metode art therapy terhadap peningkatan kedisiplinan siswa kelas 3 Sekolah Dasar menggunakan Uji Hipotesis Paired Samples T-Test, menunjukkan bahwa hasil nilai p value < .001 lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian, hipotesis H_0 dapat ditolak dan H_a dapat diterima. Adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test

¹ Korespondensi Penulis

pada siswa kelas 3 di SDN 01 Tambun menunjukkan keefektifan metode *art therapy* dalam usaha meningkatkan perilaku disiplin pada subjek penelitian. Peningkatan perilaku disiplin juga disampaikan oleh wali kelas subjek setelah subjek menjalani perlakuan *art therapy* walaupun belum nampak secara signifikan. Implikasi dari penelitian ini dapat diaplikasikan pada individu yang mengalami tingkat kedisiplinan yang rendah.

Kata Kunci: Efektifitas, Metode Art-Therapy, Kedisiplinan Belajar, Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Sejalan dengan misi pendidikan nasional, pendidikan merupakan bagian integral dari peningkatan kualitas sumber daya manusia. Sesuai dengan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang beradab. Pendidikan bertujuan agar siswa tumbuh menjadi individu yang beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang luhur, sehat, berilmu, terampil, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang memiliki tanggung jawab.

Semua sektor, termasuk pemerintah, masyarakat, sekolah, dan keluarga, harus memberikan perhatian yang serius terhadap pendidikan sebagai elemen kunci dan prioritas utama. Pendidikan dianggap sebagai penentu kemajuan suatu negara, dan di Indonesia, memiliki tujuan dan aspirasi nasional yang tercermin dalam Undang-Undang Dasar 1945. Upaya terus dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan mutu pendidikan, agar negara dapat menjadi mandiri, unggul, dan siap menghadapi tantangan globalisasi. (Ansel & Pawe, 2021)

Berbicara mengenai pendidikan, pendidikan memiliki aspek yang mana salah satunya adalah sikap disiplin, sikap disiplin ini adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Menurut Chandra & Angin (2017), Kedisiplinan merupakan salah satu prasyarat yang terpenuhi agar proses pembelajaran dapat berlangsung dan berjalan lancar. Pada dasarnya disiplin belajar dapat didefinisikan sebagai kondisi keteraturan dimana suatu system dengan sukarela mematuhi aturan yang berlaku (Ansel & Pawe, 2021). Kesuksesan dalam belajar dan mencapai tujuan-tujuan hidup sangat tergantung pada tingkat disiplin yang dimiliki oleh seseorang dan menjadi elemen kunci yang esensial (Sugiarto et al., 2019). Sulit untuk mendisiplinkan siswa karena membutuhkan kesadaran dari diri mereka sendiri.

Pendidikan karakter sejak dulu dinilai sangat penting karena anak merupakan generasi penerus nasib bangsa di masa depan. Menurut Megawangi (2004), seorang anak berkembang sebagai individu ketika diberikan kesempatan untuk tumbuh dalam lingkungan alaminya, memungkinkan sifat murni setiap anak untuk berkembang secara optimal. Karakter muncul dari perilaku yang dilakukan dengan alami tanpa adanya kesulitan. Dalam konteks sekolah, kedisiplinan siswa dapat dianggap sebagai dasar

untuk membentuk karakter mereka. Kedisiplinan siswa memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan tingkat keberhasilan dan memastikan kepatuhan terhadap semua aturan, pandangan ini sesuai dengan pendapat Elly (2018), bahwa kedisiplinan memiliki peran sebagai saran pencegahan untuk menghindari serta menjaga dari hal-hal yang dapat mengganggu dan menghambat proses belajar (Maulidia et al., 2021).

Disiplin merupakan salah satu aspek fundamental yang perlu ditanamkan pada anak sejak lahir dan memiliki peran penting dalam proses perkembangan mereka. Sifat-sifat kunci lainnya, seperti kejujuran, tanggung jawab, sikap tidak egois, demokratis, kesiapan untuk berkorban demi kepentingan orang lain, keberanian, dan menghindari menyakiti orang lain, juga memiliki peran yang signifikan. Pentingnya pembentukan karakter disiplin sejak dini sangat berkaitan dengan kemampuan anak-anak untuk mengendalikan diri dan ini tidak hanya membantu mereka belajar mengatur diri, tetapi juga memastikan bahwa mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan dengan terarah dan mematuhi peraturan yang berlaku (Suhirman et al., 2018). Disiplin tidak bisa dipisahkan dari aturan. Secara simple, disiplin dapat dijelaskan sebagai sikap yang mengajarkan seseorang untuk dengan sukarela mengikuti petunjuk dari seorang pemimpin yang mungkin berperan sebagai orang tua atau guru. Dalam konteks pendidikan anak, disiplin dianggap sebagai metode efektif karena membantu mereka untuk belajar patuh pada aturan dan mengikuti perilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku (Suhirman et al., 2018).

Menurut (Ali & Asrori, 2006), masalah disiplin dalam lingkup Pendidikan berkaitan dengan upaya pembinaan disiplin anak dirumah sejak usia dini. Hal ini dipengaruhi oleh ciri-ciri emosional yang merupakan faktor penentu dalam menilai sejauh mana siswa dapat beradaptasi. Pengaruh tersebut kemudian dapat meluas dari lingkungan sekolah ke masyarakat, berdasarkan pada dasar teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu, Anas (2007) berpendapat bahwa faktor terpenting dalam perkembangan kepribadian anak adalah kehidupan emosional, yaitu hubungan interpersonal yang menunjukkan pola perasaan antara orang-orang dan sikap di sekitarnya. Menurut Assyfadelya (2012) kedisiplinan membantu individu untuk memahami dan membedakan tindakan yang seharusnya diperbolehkan dan tindakan yang tidak diperbolehkan untuk dilakukan (karena dianggap sebagai larangan). Bagi seseorang yang disiplin, ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari karakternya, sikap atau tindakan yang dilakukannya tidak lagi terasa sebagai beban melainkan menjadi beban ketika kurang menunjukkan kedisiplinan (Padil & Nashruddin, 2021).

Sekolah memiliki peran penting dalam disiplin, jadi guru dan administrator harus melakukan apa yang perlu mereka lakukan untuk memastikan siswa disiplin. Siswa harus diberitahu tentang peraturan disiplin dan alasan mengapa mereka harus diterapkan, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk mematuohnya (Maulidia et al., 2021). Oleh karena itu, guru juga berperan untuk mendisiplinkan anak didiknya di sekolah. Mendisiplinkan disini artinya proses penanaman norma kepada peserta didik, biasanya

melalui instruksi. Dengan menanamkan norma, anak-anak akan menjadi patuh, namun tidak sadar akan tanggung jawab. Jika pendisiplinan dilakukan secara bertahap, nilai akan membuka kesadaran terlebih dahulu sebelum menanamkan norma yang disepakati bersama. Anak-anak yang taat akan bertanggung jawab dihasilkan dari pendisiplinan ini (Iswantiningtyas, 2018).

Kedisiplinan belajar adalah aspek yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi belajar bagi siswa. Kedisiplinan belajar dapat didefinisikan sebagai ketaatan dan kepatuhan siswa terhadap aturan-aturan tertentu yang berlaku sepanjang proses pembelajaran, serta kedisiplinan belajar ini merupakan kunci keberhasilan (Nisa et al., 2021). Selain itu, kedisiplinan belajar siswa bisa dipraktikkan melalui kebiasaan-kebiasaan tertentu, seperti efisien dalam memanfaatkan waktu, menunjukkan tanggung jawab terhadap pekerjaan, serta bertanggung jawab terhadap keteraturan kelas dan penataan jadwal pembelajaran. Selain itu, disiplin belajar siswa dapat dilatih melalui kebiasaan-kebiasaan tertentu seperti, menggunakan waktu secara efisien dan menunjukkan tanggung jawab tidak hanya terhadap pekerjaan, tetapi juga terhadap keteraturan pembelajaran dan struktur rencana belajar.

Ada banyak dampak negatif yang dirasakan siswa apabila siswa tidak disiplin, antara lain manajemen waktu yang buruk, kurang produktif, kesulitan fokus, hukuman di sekolah, dijauhi teman, hingga dapat mengalami kerusakan hubungan sosial. Selain dampak yang disebutkan tadi, kedisiplinan juga memberikan dampak pada hasil belajar siswa, maka kedisiplinan harus ditanamkan, khususnya dalam aktivitas pembelajaran. Siswa yang memiliki kedisiplinan akan hadir di kelas sesuai jadwal dan mematuhi peraturan, ini akan memastikan kelancaran dan efisiensi dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, tingkat kedisiplinan dapat berdampak pada hasil belajar siswa. Asapun sebuah temuan yang sejalan dengan hasil penelitian ini Purbiyanto & Rustiana (2018) terdapat hubungan positif antara disiplin belajar dan pencapaian akademik ; semakin kuat pengaruh disiplin belajar, maka semakin tinggi tingkat prestasi belajar yang dapat dicapai. Oleh karena itu, kedisiplinan belajar dianggap sebagai sifat yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh setiap peserta didik.

Salah satu faktor kedisiplinan anak dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua, yang mana hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Laila et al. (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-abak yang dibesarkan oleh orang tua dengan pola asuh demokratis cenderung memiliki tingkat disiplin yang tinggi. Pola asuh orang tua merupakan pola perilaku yang secara relative konsisten diterapkan pada anak. Perilaku ini dapat dirasakan oleh anak dan memiliki potensi yang dapat memberikan dampak baik ataupun buruk.

Pendidikan di Sekolah Dasar (SD) memiliki peran yang sangat signifikan dalam pembentukan karakter peserta didik, karena pada periode ini anak-anak sedang mengalami proses perkembangan yang cepat dan merupakan waktu yang idela untuk membangun karakter yang positif. Pada rentang usia anak Sekolah Dasar (6-12 tahun)

perkembangan fisik, motoric, kepribadian, aspek emosional, intelektual, Bahasa, budi pekerti, serta moral anak sedang memngalami pertumbuhan pesat dan masa ini uga dianggap sebagai tahap krusial dalam pembentukan karakter melalui Pendidikan (Hulu, 2021).

Salah satu Tindakan yang diterapkan untuk membantu siswa meningkatkan tingkat kedisiplinan adalah menggunakan terapi seni (*Art therapy*). Peneliti berkeinginan untuk mengimplementasikan metode *Art therapy* dan ingin mengevaluasi apakah metode ini efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada siswa Sekolah Dasar. Menurut Kusumawardhani et al. (2018) *art therapy* adalah jenis psikoterapi yang memanfaatkan media seni atau bahan seni untuk menyampaikan pesan melalui hasil karya seni. *Art therapy* dianggap sebagai sarana bagi individu untuk menyampaikan pemikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan melalui bahasa verbal. Selain itu, *art therapy* juga dapat berfungsi sebagai metode untuk berbicara mengenai pengalaman yang sulit diungkapkan, seperti kekerasan fisik atau seksual, trauma, duka, kecemasan, dan pengalaman emosional yang kompleks (Soma & Karneli, 2020)

Art Therapy adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan seni sebagai sarana utama untuk berkomunikasi. Menurut Hu et al. (2021), terdapat beberapa hal penting yang perlu ditekankan (1) Media utama: berbagai media dapat digunakan dalam terapi seni seperti melukis, menggambar, music, drama, tari dan menulis, (2) Konten utama dari terapi seni mencakup teknik-teknik seperti *blind drawing*, *spiral drawing*, *drawing moods* dan *self-portraits*, (3) Karena pasien gangguan kognitif, autisme, demensia, depresi dan kecemasan, dan gangguan kognitif tidak dapat mengekspresikan diri melalui kata-kata, terapi seni menjadi pilihan utama untuk terapi ini. Ketika interaksi verbal langsung menjadi sulit, ini sangat penting untuk mendorong keterlibatan dan menawarkan cara yang aman dan tidak langsung untuk berhubungan dengan orang lain (Hu et al., 2021).

Art Therapy didefinisikan oleh Hu et al., (2021) sebagai bentuk terapi psikologis yang menggunakan seni sebagai metode utama untuk mengungkapkan diri dan berkomunikasi. Klien yang dirujuk ke terapis seni tidak diharuskan memiliki pengalaman atau keterampilan dalam seni. Perhatian utama terapis seni bukanlah untuk membuat penilaian estetika atau penilaian diagnostik terhadap bahwcitra klien. Tujuan keseluruhan dari para praktisi adalah untuk memungkinkan klien untuk berubah dan tumbuh secara tingkat pribadi melalui penggunaan materi artistik dalam lingkungan yang aman dan lingkungan yang aman dan nyaman. Sedangkan sebagai Kesehatan mental dan aspek kemanusiaan yang Bersatu memberikan nilai tambah pada kehidupan individu, keluarga dan komunitas melalui keterlibatan dalam seni aktif, proses kreatif, penerapan teori psikologi serta melalui pengalaman manusia dalam konteks hubungan psikoterapi (Hu et al., 2021).

Hu et al. (2021) menjelaskan *Art Therapy* sebagai metode psikoterapi yang memanfaatkan seni sebagai alat utama untuk mengungkapkan diri dan berkomunikasi. Ketika klien dirujuk ke terapis seni, mereka tidak perlu memiliki pengalaman atau

keterampilan dalam seni. Fokus utama terapis seni bukanlah untuk mengevaluasi citra klien untuk tujuan estetika atau diagnostik. Memungkinkan klien untuk berubah dan tumbuh secara pribadi melalui penggunaan materi artistik dalam lingkungan yang aman dan nyaman adalah tujuan utama para praktisi seni. Sebaliknya, kehidupan individu, keluarga, dan komunitas diperkaya melalui peningkatan kesehatan mental dan aspek kemanusiaan yang bersatu, yang dihasilkan dari proses kreatif, seni, penerapan teori psikologi, dan pengalaman manusia dalam psikoterapi (Hu et al., 2021).

Fokus terapi ini tidak pada manfaat dari kesenian, melainkan pada kebutuhan untuk mendukung anak dalam mengekspresikan dirinya. Terapi seni dapat memberikan manfaat bagi anak-anak dalam berbagai konteks termasuk individu, keluarga dan kelompok. Hal ini karena *Art therapy* membantu anak-anak untuk belajar dan menyatakan hal-hal yang mungkin sulit diucapkan dengan kata-kata secara cepat, memungkinkan sebuah penilaian, pemahaman dan intervensi yang lebih efisien. (L. Widyarani & KP. Wiwi, 2020).

Art therapy memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan imajinatif non-verbal pada anak-anak dan memungkinkan individu mengungkapkan perasaan dan emosi mereka sesuai dengan pengalaman pribadi. Selain itu, *Art therapy* dapat mendukung peningkatan rasa percaya diri anak-anak, membantu mereka membentuk hubungan komunikatif yang positif dan interaktif. Baik dalam lingkungan Pendidikan formal maupun pra-sekolah, *Art therapy* dapat diterapkan melalui berbagai bentuk kesenian seperti seni music, drama, gerak tari, cerita atau dongeng, seni visual seperti menggambar dan mewarnai serta seni digital ataupun media. (L. Widyarani & KP. Wiwi, 2020).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan tipe penelitian eksperimen yang digunakan yaitu tipe Kuasi Eksperimen. Menurut Cook (1979) (dalam Abraham & Supriyati, 2022), kuasi eksperimen merupakan desain yang mempunyai perlakuan, penukuran dampak dan unit-unit eksperimen tetapi tidak menerapkan penempatan secara acak untuk menghasilkan perbandingan dalam menarik kesimpulan terkait perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Selain itu, pada desain ini juga tidak ada Batasan yang ketat randomisasi akan tetapi tetap mampu mengendalikan ancaman-ancaman terhadap validitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data Kelompok Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat hipotesis teoritis bahwa penggunaan metode *art therapy* memiliki pengaruh pada peningkatan kedisiplinan belajar siswa kelas 3 Sekolah Dasar. Adapun Hipotesis Nol (H_0) dan Hipotesis Alternatif (H_a) pada penelitian ini. Hipotesis Nol (H_0) artinya tidak ada perbedaan nilai kedisiplinan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan metode *art therapy*, sedangkan Hipotesis Alternatif (H_a) artinya

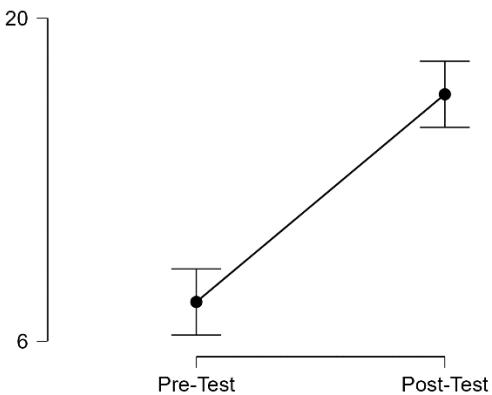
ada perbedaan nilai kedisiplinan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan metode *art therapy*. Penelitian eksperimen ini dikatakan berhasil apabila H_0 ditolak dan H_a diterima, H_0 dapat dikatakan ditolak jika $\text{sig.} \leq \alpha$. Pernyataan hasil pengujian ini diambil dari pendapat Ghazali (2016) terhadap kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian Uji T (Parsial). Menurut Ghazali (2016), kriteria Uji T adalah jika p value < dari 0,05 maka Hipotesis Alternatif (H_a) dapat diterima, begitupun sebaliknya jika p value \geq 0,05 maka H_a dapat ditolak.

Tabel 4.1 Descriptive Statistic Pre-Tess & Post-Test Kedisiplinan Belajar

Descriptives				Coefficient of variation
	N	Mean	SD	
Pre-Test	10	7.700	1.494	0.473
Post-Test	10	16.700	1.767	0.559

Berdasarkan **Tabel 4.1**, diperoleh nilai rata-rata pre-test siswa sebesar 7.700 dan pada post-test sebesar 16.700. Ini artinya terjadi peningkatan nilai rata-rata kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan perlakuan *art therapy*.

Descriptives Plot Pre-Test - Post-Test



Gambar 4.1

Berdasarkan **Gambar 4.1** terlihat bahwa skor pada pre-test dan post-test adanya peningkatan setelah diberikan metode *art therapy*. Dengan demikian, berdasarkan **Tabel 4.1** dan **Gambar 4.1** artinya pemberian metode *art therapy* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai kedisiplinan belajar siswa kelas 3 di SDN 01 Tambun Selatan.

Tabel 4.2 Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Pre-Test	-	Post-Test	0.895 0.191

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan **Tabel 4.2** diperoleh uji normalitas pre-test dan post-test adalah p value $0.191 > \alpha 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa data nilai normalitas pada pre-test dan post-test dapat terdistribusi dengan normal, maka selanjutnya peneliti akan melakukan uji parametrik yaitu *Paired Sample T-Test* untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 4.3 Uji Hipotesis Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Pre-Test	- Post-Test	-10.062	9	< .001	-9.000	0.894	-3.182

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that Pre-Test is less than Post-Test.

Note. Student's t-test.

Berdasarkan Tabel 4.3 Uji Hipotesis Paired Samples T-Test, menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada regulasi diri sebelum diberikan metode *art therapy* dan sesudah diberikan metode *art therapy* dengan skor *Mean Difference* adalah -9.000, kemudian *t score* = -10.062 dan *p value* = < .001. Dilihat dari score *p value* lebih kecil dari 0.05 ($< .001 < 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan skor kedisiplinan belajar sebelum diberikan metode *art therapy* dan sesudah diberikan metode *art therapy*. Nilai Cohen's *d* adalah 3.182, artinya ada pengaruh besar dari metode *art therapy* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas 3 SDN 01 Tambun Selatan.

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu satu hari, yaitu pada tanggal 9 Desember 2023 diruang kelas 3A di SDN Tambun 01 pukul 09.00-11.30. Penelitian ini dilakukan oleh 10 siswa dengan karakteristik yang sesuai kebutuhan penelitian eksperimen. Sebelum eksperimen dimulai, siswa akan diberikan pre-test mengenai kedisiplinan belajar, hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan sebelum atau setelah siswa diberikan perlakuan. Setelah itu siswa akan diberikan manipulasi berupa metode *art therapy*, pada langkah pertama siswa akan mewarnai dari gambar yang sudah diberikan oleh peneliti dengan waktu selama 30 menit. langkah kedua, siswa bermain *clay* dengan membuat bentuk dinosaurus dan mengikuti instruksi atau arahan yang diberikan oleh peneliti. Selain itu, siswa juga dibebaskan untuk berkreasi secara mandiri atau siswa bebas membuat apapun yang mereka inginkan dengan *clay* yang sudah diberikan.

Pelaksanaan penelitian ini terdapat sedikit kendala, baik itu sebelum atau ketika melakukan proses eksperimen. Sebelum melakukan eksperimen, ada satu siswa yang

tidak hadir dan hanya ada 9 siswa yang tersedia, sehingga peneliti dan wali kelas menjemput siswa tersebut di rumahnya agar penelitian eksperimen yang dilakukan dapat dilakukan sesuai dengan tujuan. Selain itu, siswa yang dijadikan subjek penelitian tidak kondusif dan sulit untuk diatur oleh peneliti, hal ini sangat menghambat peneliti dalam menjelaskan proses pelaksanaan eksperimen dan banyak menghabiskan waktu dalam pelaksanaan.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwasannya nilai kedisiplinan belajar siswa kelas 3 di SDN 01 Tambun Selatan mengalami peningkatan setelah melakukan *art therapy*. Pada skor rata-rata pre-test subjek memperoleh skor 7.700 dan pada skor rata-rata post-test subjek memperoleh skor 16.700. Hal ini juga dapat dibenarkan dengan hasil Uji Hipotesis *Paired Samples T-Test*, menunjukkan hasil nilai *p value* < .001 lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian, hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Ketika peneliti mulai memberikan instruksi kepada siswa untuk penjelasan pelaksanaan kegiatan eksperimen, hampir semua siswa tidak mencerminkan perilaku disiplin, ada yang mengobrol dengan teman di sampingnya, berteriak, hingga menaiki meja. Hal ini sangat memperlambat proses eksperimen karena peneliti harus menjelaskan intruksi berulang kali. Kemudian, ketika pelaksanaan kegiatan eksperimen yaitu pemberian perlakuan metode *art therapy* berupa kegiatan mewarnai dan bermain *clay* cukup lancar. Ketika siswa diberikan perlakuan pertama berupa kegiatan mewarnai, sejumlah siswa terlihat bersemangat dan fokus melakukan mewarnai gambar yang telah diberikan peneliti. Setelah itu, pada pemberian perlakuan metode *art therapy* yang kedua yaitu berupa kegiatan bermain *clay*, siswa lebih bersemangat daripada sebelumnya melihat *clay* yang peneliti berikan. Terlihat sejumlah siswa menunjukkan perilaku menyenangkan ketika melihat *clay*, seperti tersenyum lebar, bertepuk tangan, bertanya dengan senang, hingga mulai mengeluarkan *clay* dari plastiknya dan mulai bermain walaupun belum diinstruksikan.

Terdapat faktor eksternal yang memberikan pengaruh terhadap siswa ketika proses eksperimen, faktor eksternal yang muncul adalah guru sering kali masuk ke dalam ruangan eksperimen untuk mengajak ngobrol siswanya ataupun hanya sekedar mengambil dokumentasi. Selain itu, teman-teman dari subjek penelitian yaitu siswa yang berada di luar kelas berusaha mengintip ke dalam kelas. Dari faktor-faktor eksternal ini, dapat menyebabkan siswa atau subjek penelitian eksperimen tidak fokus dan dapat men-distract subjek dalam proses pemberian perlakuan eksperimennya. Namun, hal ini tidak sepenuhnya mengganggu kegiatan *art therapy* karena peneliti masih bisa mengontrol kegiatan *art therapy* sesuai dengan waktu yang diberikan guru di Sekolah Dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, uji efektivitas metode *art therapy* terhadap peningkatan kedisiplinan siswa kelas 3 Sekolah Dasar menggunakan Uji Hipotesis *Paired Samples T-Test*, menunjukkan bahwa hasil nilai *p value* < .001 lebih kecil dari α 0.05. Dengan demikian, hipotesis H_0 dapat ditolak dan H_a dapat diterima.

Adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada siswa kelas 3 di SDN 01 Tambun menunjukkan kefektifan metode *art therapy* dalam usaha meningkatkan perilaku disiplin pada subjek penelitian. Peningkatan perilaku disiplin juga disampaikan oleh wali kelas subjek setelah subjek menjalani perlakuan *art therapy* walaupun belum nampak secara signifikan. Implikasi dari penelitian ini dapat diaplikasikan pada individu yang mengalami tingkat kedisiplinan yang rendah.

Dapat disimpulkan bahwa pemberian metode *art therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai kedisiplinan belajar siswa kelas 3 di SDN 01 Tambun.

Saran Praktis

Menerapkan metode *art-therapy* secara menyeluruh dalam pembelajaran sehari-hari memiliki potensi besar untuk meningkatkan kreativitas siswa. Melibatkan siswa dalam kegiatan seni yang membantu siswa memahami materi Pelajaran bukan hanya membuat belajar lebih menarik tetapi juga meninggalkan kesan yang signifikan. Manfaatnya terhadap kedisiplinan belajar siswa menunjukkan bahwa memberikan waktu untuk kegiatan *art-therapy* dalam kurikulum adalah efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa. Kegiatan *art-therapy* ini juga menciptakan kesadaran akan signifikansi ekspresi kreatif dalam membentuk belajar yang teratur.

Saran Teoritis

Saran untuk penelitian selanjutnya, dapat melaksanakan eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen agar terdapat data pembanding untuk melihat apakah metode *art therapy* ini efektif untuk meningkatkan kedisiplinan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Sebaiknya intervensi dilakukan lebih dari 1 sesi agar subjek penelitian memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengalami proses intervensi. Hal ini dapat mengoptimalkan hasil intervensi dan menghasilkan peningkatan perilaku disiplin yang signifikan. Selain itu, subjek penelitian juga dapat diperluas dalam hal jumlah, sehingga data dapat diperkaya dengan mempertimbangkan perbandingan usia dan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Ali, M., & Asrori, M. (2006). Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anas, M. (2007). *Konsep Dasar Psikologi Sosial*.
- Ansel, M. F., & Pawe, N. (2021). Pengaruh Bimbingan Belajar Orangtua Terhadap Disiplin Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(2), 301–312. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i2.1209>
- Ardiansyah, M. H., Ramadhani, S., & Sukarnen. (2020). KONSEP ART THERAPY PADA RANCANGAN RUMAH SAKIT KHUSUS ONKOLOGI SEBAGAI METODE PENYEMBUHAN PASIEN KANKER. 1, 249–253.
- ART THERAPY. (n.d.).
- Assyfadelya. (2012). *Bakat Khusus*. WordPress.Com.
- Badje, Y., & Faldi, R. (2019). Pengaruh Disiplin Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Pada Siswa Kelas Xi. *Jurnal Akademik Pendidikan Ekonomi*, VI(2), 49–56.
- Chandra, A., & Angin, A. (2017). Hubungan Perhatian Orang Tua Dan Iklim Sekolah Dengan Disiplin Pada Siswa SMPN 2 Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Jurnal Phsycomutiara*, 1(1), 1–14.
- Elly, R. (2016). HUBUNGAN KEDISIPLINAN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS V DI SD NEGERI 10 BANDA ACEH. 3(4), 43–53.
- Embong, M. (2022). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas Viii Pada Smp Negeri 1 Suppa Melalui Layanan Bimbingan Sosial. *Jurnal Kependidikan Media*, 10(2), 103–117. <https://doi.org/10.26618/jkm.v10i2.7957>
- Endang Citrowati, F. M. (2019). STRATEGI PENGEMBANGAN BAKAT SENI ANAK USIA DINI Endang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(2), 1–13.
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanum, I. N., & Solihin. (2021). Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Madrsah Desa Jagabaya. *Proceeding Uin Sunan Gunung Djati*, 01(22), 74–91.
- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109. <https://doi.org/10.23916/08972011>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Univ. Diponegoro Press: Semarang. https://digilib.itbwigalumajang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2775
- Hastjarjo, D. T. (2011). Validitas Eksperimen. *Buletin Psikologi*, 19(2), 70–80.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Hulu, Y. (2021). Peran Guru Dalam Pengembangan Karakter Pada Siswa Kelas III SD Negeri 071154 Anaoma Kecamatan Alasa. *JURIDIKDAS: Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 4(1), 18–23. <https://doi.org/10.33369/juridikdas.4.1.18-23>
- Hussain, S. (2010). *Art Therapy for Children Who Have Survived Disaster*. Virtual Mentor.

- https://journalofethics.ama-assn.org/article/art-therapy-children-who-have-survived-disaster/2010-09?fbclid=IwAR3P38TGov8HFAeRjZN95NeWdDQC5mEgH5uw9Do_61TX_SsQmOqYpVIIwsc
- Iswantiningtyas, V. (2018). PENGARUH PERCOBAAN SAINS LUKISAN LILIN TERHADAP KEDISIPLINAN ANAK. *Jurnal CARE*, 5(2), 14–20.
- Kommarudin. (1999). Metodologi Penelitian. *Journal Article*, 1–24.
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>
- Laila Latifah, Andi Lis Arming Gandini, A. H. (2016). FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEDISIPLINAN ANAK USIA PRESCHOOL DALAM MELAKUKAN RUTINITAS HARIAN DI WILAYAH BENGKURING LUAR SEMPAJA UTARA SAMARINDA. 18(2), 33–37. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Linda Widyarani, Wiwi Kustio Priliana, C. K. (2020). Efektivitas Art Therapy terhadap Pengetahuan dan Praktik Pemeliharaan Kesehatan Gigi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(1), 16.
- Magdalena, R., & Natalia, T. P. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Perempuan Di Lembaga Bimbingan Belajar X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 173. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1614>
- Maulidia, S. Z., Maulidia, S. Z., Bua, A. T., & Nanna, A. W. I. (2021). Kedisiplinan Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Borneo (Jurdiknas Borneo)*, 02(1), 111–120.
- Megawangi, R. (2004). *Pendidikan Karakter: Solusi tepat untuk membangun bangsa*. Depok: Indonesia Heritage Foundation.
- Monawati , Rosma Elly, D. W. (2016). HUBUNGAN KEDISIPLINAN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS V DI SD NEGERI 10 BANDA ACEH. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Etnomatnesia*, 0(0), 745–751.
- Nisa, F., Fathurohman, I., & Setiawan, D. (2021). Karakter Kedisiplinan Belajar Anak SDN 2 Muryolobo Pada Masa Pembelajaran Daring. 6(1), 1–13.
- Padil, & Nashruddin. (2021). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 25, 25–36.
- Payadnya, P. A. A., & Jayantika, G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*.
- Pitriani, P., Hendriana, H., & Supriatna, E. (2020). Gambaran kesadaran siswa terhadap kedisiplinan di smp negeri 4 cipeundeuy. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(3), 116–122. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/5672>
- Purbiyanto, R., & Rustiana, A. (2018). Pengaruh Disiplin Belajar, Lingkungan Keluarga, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 341–361. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Rays Tri Prasetya, M. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Untuk

- Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Porong. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(1), 8–16. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3335>
- Rufaida, Z., & Sri Wardini Puji Lestari, M. K. D. P. S. (2018). Terapi Komplementer. In *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto*. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9_1734-1
- Setiabudi, N. A. (2012). Uji Hipotesis Dua Populasi. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Simbolon, N. (2013). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pendidikan Dasar*, 1(2), 14–19.
- Soma, Y. M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial terhadap Korban Cyberbullying. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.23916/08774011>
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes. In *Mimbar Ilmu* (Vol. 24, Issue 2, p. 232). <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>
- Sugiarto, A. P., & Yulianti, P. D. (2019). FAKTOR KEDISIPLINAN BELAJAR PADA SISWA KELAS X SMK LARENDA BREBES. 24(2), 232–238.
- Suhirman, E. P., Marmawi, R., & Yuniarni, D. (2018). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Anak Usai 5-6 Tahun Di Tk Al-Adabiy Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan*
- Sukmawati, D. J., & Budiastuti, R. E. (2020). Hubungan Motivasi Belajar dan Kedisiplinan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Inggris di Kelas XI IBB MAN 1 Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 204–214. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/666>
- Telaumbanua, K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. *Jurnal Education and Development*, 4(1), 25–31.
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). 濟無No Title No Title No Title. *Aspek Kedisiplinan*, 2.