

Menggambar Dan Mewarnai Sebagai Media Ekspresi Anak Dan Sarana Pengembangan Kesejahteraan Psikologis

Wahyu Aulizalsini Alurmei¹, Yomima Viena Yuliana², Wustari L. Mangundjaya³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Wustari L.Mangundjaya

E-mail: wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Seni adalah salahsatu media yang menyenangkan, terutama bagi anak – anak. Pada dasarnya anak yang belum memiliki kemampuan berbicara secara verbal dengan sempurna dan tidak dapat mengolah kata dengan benar, maka akan berusaha untuk mengekspresikan dirinya dengan cara lain antara lain dengan cara menggambar. Anak memiliki kondisi emosional yang sensitif, khususnya bila terkait dengan bagaimana mereka merespon sebuah stimulus di lingkungannya. Media menggambar adalah salah satu media yang efektif bagi anak-anak untuk mengekspresikan dirinya. Dengan menggambar seorang anak dapat mengekresikan keinginannya, cita-citanya, ataupun kecemasan yang dimilikinya. Secara psikologis perkembangan kognitif anak akan terlatih ketika mereka belajar menggunakan simbol seperti warna dan bentuk dan mengolah imajinasi mereka dan memperlihatkan keterampilan mereka. Pada makalah ini akan dibahas mengenai menggambar sebagai media ekspresi anak-anak pada komunitas.

Kata kunci - Anak-anak, Ekspresi, Menggambar

Abstract

Art is a fun medium, especially for children. Basically, children who do not have the ability to speak verbally perfectly and cannot process words properly, will try to express themselves in other ways, among others by drawing. Children have sensitive emotional conditions, especially when it comes to how they respond to a stimulus in their environment. Drawing is an effective medium for children to express themselves. By drawing a child can express his desires, ideals, or anxieties he has. Psychologically, children's cognitive development will be trained when they learn to use symbols such as colors and shapes and process their imagination and show their skills. This paper will discuss drawing as a medium of expression for children in the community.

Keywords - Children, Expression, Drawing

PENDAHULUAN

Perkembangan intelektual atau kecerdasan dalam diri seseorang sangat penting, karena dengan adanya kecerdasan dapat menangkap berbagai informasi dan stimulus yang ada di lingkungannya dan mengolahnya serta bereaksi secara tepat. Tahap perkembangan intelektual individu menurut Piaget (1926) dipengaruhi oleh perkembangan kognitif yang merupakan pertumbuhan berfikir logis dari masa bayi hingga dewasa, dan hal ini dipengaruhi oleh faktor bawaan (herediter, nature) maupun faktor lingkungan (nurture), termasuk didalamnya kondisi lingkungan serta pola asuh.

Berbagai peneliti pengembangan anak menemukan bahwa menggambar adalah mengekspresikan dan mewujudkan sesuatu secara visual dalam bentuk dua dimensi dengan maksud menjelaskan obyek secara realistis (Sumanto, 2006, Syakir & Mulyono, 2007; Hamalik; 2008). Sementara itu, menurut Sadiman (2008) menggambar adalah media yang paling umum dipakai dan merupakan bahasa yang umum, yang dapat dimengerti dan dinikmati di mana-mana, serta dapat mengatasi batasan ruang dan waktu.

Kegiatan menggambar juga dapat meningkatkan keterampilan dalam pengambilan keputusan. Hal ini antara lain tertampil pada apa yang akan digambar, pemilihan warna, cara menggambar. Semua hal tersebut mengharuskan mereka untuk memecahkan masalah. Selain itu, menggambar juga memungkinkan imajinasi anak-anak menjadi lebih aktif. Dalam hal ini, setiap kali menggambar, mereka mengakses imajinasinya dan membuat representasi fisik dari apa yang ada dalam pikiran mereka. Imajinasi tersebut telah memungkinkan mereka untuk menciptakan semua hal yang di gunakan dan ditemukan disekeliling kehidupan sehari-hari (Baroutsis, Kervin, Woods, & Comber, 2017; Tay-Lim & Lim, 2013). Menggambar juga merupakan salah satu fondasi awal pemikiran logis atau pemikiran abstrak, dan hal ini membantu mereka mempersiapkan diri untuk memahami konsep yang lebih sulit. Selain itu, menggambar juga membangun cara berpikir kreatif, dan hal ini dapat mempersiapkan anak untuk pendidikan di masa depan. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa menggambar menanamkan karakter yang baik seperti bertanggung jawab, disiplin, menghargai suatu karya, dan kreatif (Hope, 2012; Putri & Trisakti, 2019).

Konsekwensinya, apabila orang dewasa terus berusaha mengajarkan anak untuk menggambar dan mewarnai secara kontinyu, maka diharapkan hal ini akan bermanfaat bagi tumbuh kembang dan kecerdasan mereka ke depannya, sehingga perlu mengetahui kiat-kiat untuk meningkatkan minat menggambar pada anak-anak.

Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa dilakukan untuk dapat meningkatkan minat anak dalam menggambar, yaitu:

1. Peralatan yang menarik

Agar anak lebih semangat lagi dalam belajar menggambar dan mewarnai, ada baiknya orang tua memilih peralatan gambar yang menarik dan lucu. Orang tua bisa melibatkan si anak untuk memilih sendiri buku gambar, pensil warna, atau krayon agar mereka lebih semangat lagi dalam belajar. Pilihlah juga alat gambar yang sesuai dengan usia anak, contohnya seperti non – toxic crayon untuk anak usia dini atau pensil warna dengan grip segitiga agar kemampuan menulisnya semakin berkembang.

2. Menggambar obyek yang sederhana

Untuk mengasah kemampuan anak dalam hal menggambar dan mewarnai, orang tua bisa mengajarkannya dengan memilih konsep gambar yang sederhana terlebih dahulu. Misalnya dengan mengajarkannya bentuk gambar kotak, lingkaran atau segitiga. Orang dewasa dapat membimbing tangan si anak untuk menggambar bersama, setelah lumayan pintar, barulah memintanya untuk menggambar sendiri. Dalam hal ini yang perlu diingat adalah orang dewasa harus selalu sabar dalam membimbing agar anak tidak takut dan tetap bisa berkonsentrasi. Selain itu, sebaiknya selalu memotivasi sang anak agar lebih tertantang untuk membuat gambar dengan lebih baik lagi.

3. Mengajarkan mewarnai melalui lingkungan sekitar

Kemampuan imajinasi yang dimiliki oleh sang anak tentang berbagai hal terkadang membuatnya senang mengaplikasikan ke beragam warna pada gambar yang mereka buat. Hal ini sebenarnya tidak salah, tetapi orang dewasa juga harus mengarahkan anak – anak untuk belajar mewarnai sesuai dengan alam sekitarnya agar warna yang diberikan bisa lebih sesuai dengan objek yang digambar. Untuk itu, orang dewasa dapat mulai mengajarkan warna pada anak dengan hal – hal yang kecil seperti benda – benda yang ada di sekitar rumah. Misalnya seperti, memberi tahu bahwa bunga di taman rumah memiliki warna merah atau kucing peliharaan memiliki warna cokelat dan lain sebagainya.

4. Membiarkan anak berkreasi

Dalam hal ini, memberikan kesempatan untuk anak memilih subyek yang ingin digambar dan lembar mewarnai yang diinginkan. Kadangkala terdapat beberapa orang yang menganggap bahwa lembar mewarnai akan mengungkung kreativitas anak. Sementara itu, sebenarnya kegiatan ini juga memainkan peran vital dalam mengembangkan kemampuan motorik halus anak. Bahkan kegiatan mewarnai pun bisa mendorong anak yang merasa sungkan untuk mulai menggambar dan mewarnai untuk mau mengambil krayon dan mulai mencoba mewarnai karakter kesukaannya. Misalnya, anak yang tadinya sungkan untuk mau mulai menggambar dan mewarnai akan lebih mudah untuk memulai kegiatan ini dengan diminta mewarnai tokoh kartun kesukaannya. Orang dewasa bisa mengunduh lembar-lembar mewarnai di situs-situs kartun kesukaannya. Jangan lupa untuk selalu menemani anak saat mereka menggambar dan mewarnai, karena anak yang masih terlalu kecil bisa tersedak jika ia mencoba memakan krayon atau alat mewarnai lainnya. Dalam hal ini jangan terlalu memaksakan anak untuk menggambar dan mewarnai karena anak masih labil dalam melakukan sebuah kegiatan, sehingga bisa saja ada saat dimana dia mulai merasa bosan. Beri mereka waktu jeda sampai niat untuk mewarnai dan menggambar muncul kembali.

5. Apresiasi hasil karyanya

Jangan lupa untuk mengapresiasi hasil karya yang telah dibuat. Misalnya, dengan cara menempelkan hasil gambarnya di pintu lemari pendingin, atau dibingkai dan dipajang di ruang yang bisa dilihat banyak orang. Tunjukkan pada sanak saudara, tetangga, atau relatif yang datang, sesekali pujilah karyanya tersebut. Hal ini semua akan mendorong kepercayaan diri si anak.

METODE

Peserta kegiatan menggambar adalah anak-anak yang berada pada usia 3 sampai 5 tahun, atau berada pada kategori kelas Taman Kanak-Kanak, sejumlah 30 orang anak, yang merupakan anak-anak yang orang tuanya tergabung dalam Sukamanah *Community Welfare Center* yang dikelola oleh Yayasan Kesejahteraan Sosial ASIANA di Pengalengan, Jawa Barat. Anak-anak tersebut diminta menggambar dan mewarnai di atas kertas putih yang kosong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan dari kegiatan menggambar yang dilakukan anak-anak, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Media komunikasi dan berekspresi

Dengan berpartisipasi dalam kegiatan menggambar dan mewarnai di atas kanvas yang kosong, anak usia dini memiliki kesempatan untuk mengekspresikan gagasan-gagasan yang terlintas dalam pikirannya dan kemudian berusaha menyampaikannya secara verbal kepada orang lain. Ini adalah cara yang efektif bagi mereka untuk melatih kemampuan komunikasi ekspresif, serta untuk memperluas kosakata yang dimilikinya. Meskipun terkadang hasil gambarannya mungkin saja tidak sempurna dan kurang sesuai dengan bentuk aslinya, hal ini

merupakan bagian alami dari perkembangan anak di fase pra-operasional konkret berdasarkan teori dari Piaget (1926).

2. Stimulasi perkembangan otak kanan

Pada saat anak terlibat dalam kegiatan menggambar dan mewarnai, stimulasi pada kedua bagian otak, baik kiri maupun kanan, sedang berlangsung. Idealnya, stimulasi perkembangan kedua bagian otak ini sebaiknya seimbang. Ketika stimulasi otak kiri lebih diarahkan pada analitis, praktis, dan membantu anak untuk menjadi lebih realistis, sementara stimulasi otak kanan lebih fokus pada pembentukan sikap, peningkatan empati, melatih fokus anak, dan mengembangkan intuisi.

3. Melatih kepekaan, ketelitian (sikap hati-hati) dan kesabaran

Pada saat anak menggambar dan mewarnai, mereka secara aktif belajar untuk menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya dengan mengamati objek yang hendak mereka gambarkan. Proses menggambar dan memberi warna pada pola gambar juga melibatkan latihan kesabaran dan konsentrasi, karena mereka harus memastikan agar ujung crayon tetap berada dalam garis-garis yang telah ditentukan. Ini tidak hanya melatih ketelitian, tetapi juga membantu meningkatkan fokus anak.

4. Melatih kreativitas dan daya imajinasi anak

Melalui kegiatan menggambar dan mewarnai, anak dilatih untuk menggunakan daya imajinasi dengan menciptakan bentuk-bentuk yang secara bertahap membentuk pola yang sesuai dengan dunia nyata. Ini memungkinkan kreativitas anak untuk berkembang secara langsung saat mereka mengekspresikan imajinasi mereka dalam gambaran yang mereka buat. Jika kegiatan ini dilakukan secara teratur dan konsisten, maka kreativitas dan imajinasi anak akan semakin terasah dan berkembang.

5. Melatih koordinasi tangan dan mata

Pada saat anak menggambar dan mewarnai, diperlukan koordinasi yang baik antara tangan dan mata agar mereka dapat membuat pola gambar yang sesuai. Selain itu, saat anak memegang pensil atau krayon, kemampuan dasar ini juga sangat baik untuk melatih kelenturan otot-otot halus di tangan

6. Sebagai media berekspresi anak

Menggambar dan mewarnai pada bidang kosong adalah cara bagi anak-anak untuk berekspresi, mirip dengan orang dewasa. Melalui aktivitas ini, mereka dapat menyampaikan berbagai perasaan mereka, seperti kegembiraan, kesedihan, dan lain sebagainya.

EVALUASI

Dari hasil evaluasi kegiatan terlihat bahwa:

1. Pada waktu mengerjakan kegiatan menggambar dan mewarnai, terlihat bahwa anak-anak sangat senang sekali menggambar, dan sangat antusias dalam mengerjakan tugas dan menjalankan intruksi dari fasilitator untuk menggambar.
2. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan menggambar dan mewarnai di atas kertas putih yang kosong, peserta yang merupakan anak-anak usia dini terlihat memiliki kemampuan untuk mengekspresikan pikirannya dan tampak adanya usaha untuk menyampaikan keinginan keinginannya secara verbal kepada orang lain.
3. Melalui kegiatan ini tergambar peserta anak yang secara aktif belajar untuk menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya, dengan cara mengamati objek yang hendak mereka gambarkan. Peserta anak juga terlatih untuk menggunakan daya imajinasinya dengan membentuk gambar-gambar yang diamati di sekelilingnya.
4. Kreativitas dan daya imajinasi peserta anak tersebut sudah dapat dikatakan terlatih dan terlihat dalam kegiatan ini, karena mereka sudah mampu menggambar dengan baik.

Sementara itu, bila kegiatan menggambar ini dibahas dengan konsep kesejahteraan psikologis (Ryff,1989) terlihat bahwa dengan menggambar anak-anak dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis, yang terlihat pada aspek: a) menerima dirinya secara lebih baik, b) memiliki kemandirian (yang tercermin baik dalam pemilihan obyek menggambar, memilih warna, maupun menentukan cara menggambar), c) dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain (dalam arti menjalin hubungan dengan sesama anak-anak maupun dengan fasilitator), d) memiliki tujuan (yaitu paling tidak dapat menentukan tujuan menggambar), e) menguasai kondisi lingkungannya (ia dapat menentukan sendiri tanpa dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang ada), dan f) dapat mengembangkan dirinya (supaya menggambar lebih baik). Dengan perkataan lain dapat disimpulkan bahwa menggambar tidak hanya sebagai media ekspresi anak-anak tetapi juga dapat digunakan sebagai sarana pengembangan kesejahteraan psikologis.



Gambar 1.
Suasana anak-anak sedang menggambar

KESIMPULAN

Menggambar dan mewarnai adalah alat penting bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri, karena aktivitas ini mampu mengembangkan kreativitas, menyalurkan emosi, meningkatkan keterampilan motorik halus, konsentrasi, kemampuan visual, dan rasa percaya diri. Sebagai media ekspresi, menggambar dan mewarnai mendukung berbagai aspek perkembangan anak secara menyenangkan dan edukatif. Selain itu pula, dengan menggambar dapat sebagai sarana pengembangan kesejahteraan psikologis seorang anak. Untuk itu, orang dewasa yang banyak berhubungan dengan anak-anak sebaiknya dapat mengembangkan keterampilannya dalam memotivasi anak-anak untuk menggambar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara dan Yayasan Kesejahteraan Sosial ASIANA yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk mengaplikasikan ilmu yang dimiliki, serta melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroutsis, A., Kervin, L., Woods, A., & Comber, B. (2019). Understanding children' s perspectives of classroom writing practices through drawings. <https://doi.org/10.1177/1463949117741743>
- Hamalik, O (2008). Perencanaan pengajaran berdasarkan pendekatan sistem. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hope, G (2012). Thinking and Learning Through Drawing in Primary Classrooms. California, US: SAGE Publication.
- King, L.A (2010). Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif, (Terjemahan Brian Marwensdy), Jakarta: Salemba Humanika.
- Piaget, J.(1926). The Language and Thought of Child. London:Routledge and Kegan Paul.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sadiman, A.S (2008). Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan pemanfaatannya. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sumanto. (2006). Pengembangan Kreativitas Seni Rupa Anak Sekolah Dasar. Jakarta : Dirjen Dikti Direktorat Ketenagakerjaan
- Syakir & Mujiyono (2007). Gambar 1: Bahan Ajar Tertulis. Semarang: Jurusan Seni Rupa UNNES.
- Tay-Lim, J, Lim, S. (2013). Privileging younger children's voices in research: Use of drawings and a co-construction process. *International Journal of Qualitative Methods* 12(1), p.65–83.