

Kreativitas Anak : Implementasi Sebagai Media Terapi dan Pengembangan Diri

Fera Aprilia Sulistiawati^{a,1}, Novita Adhel Vereira^{b,2}

^{ab}Program Studi Sarjana Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

¹veraaprillia03@gmail.com; ²vitaadliaa@gmail.com

* veraaprillia03@gmail.com

Abstrak

Program ini diprakarsai oleh Yayasan Berkah Qur'an Empati dan dilaksanakan di Jl. Villa Dago Raya No. A171, Cluster Bouliver, Jl. Tampaksiring No. Depan, Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15416. Tujuan utama kegiatan ini adalah mendorong perkembangan kreativitas anak sebagai media terapi emosional dan sarana pembentukan identitas diri melalui kegiatan yang bersifat edukatif, menyenangkan, dan sarat makna. Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah kegiatan mewarnai gambar, di mana anak-anak diberikan gambar ber-outline dan diberi kebebasan untuk mewarnainya berdasarkan imajinasi serta kreativitas masing-masing. Fasilitator mendampingi dengan memberikan arahan positif dan dukungan emosional untuk menciptakan ruang yang nyaman dan aman dalam berekspresi. Tahapan kedua mengajak anak-anak untuk menyampaikan penjelasan mengenai gambar yang telah mereka warnai. Aktivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan berpikir reflektif, meningkatkan keberanian berbicara di depan orang lain, serta melatih keterampilan mengungkapkan perasaan secara lisan. Pada tahap ketiga, anak-anak membuat kartu ucapan terima kasih yang ditujukan kepada orang-orang yang berperan penting dalam hidup mereka, seperti orang tua, guru, atau teman. Melalui kartu ini, anak-anak diajak untuk mengekspresikan rasa terima kasih dan kasih sayang melalui tulisan dan hiasan visual, sehingga berperan sebagai sarana terapi emosional yang mendorong mereka mengenali dan menyalurkan emosi positif secara sehat. Secara keseluruhan, program ini merupakan pendekatan menyeluruh yang mendukung perkembangan emosional, sosial, dan kreativitas anak. Pendekatan ini bersifat interaktif dan menyisipkan nilai-nilai kehidupan, sekaligus berfungsi sebagai terapi ringan untuk membantu anak menyalurkan perasaan mereka dengan cara yang positif dan membangun kesadaran diri sejak dulu.

Kata kunci: terapi emosional anak, pengembangan potensi diri, ekspresi perasaan, kegiatan introspektif, kesadaran sosial anak

Abstract

This program was initiated by Yayasan Berkah Qur'an Empati and held at Jl. Villa Dago Raya No. A171, Cluster Bouliver, Jl. Tampaksiring No. Depan, Benda Baru, Pamulang District, South Tangerang City, Banten 15416. The main objective of the program is to foster children's creativity as a means of emotional healing and identity formation, through a series of meaningful, engaging, and educational activities.

The implementation consists of three key stages. The first stage involves a coloring activity, where children are given outlined drawings and encouraged to use their imagination and creativity in adding colors. Facilitators provide guidance and emotional support throughout, creating a safe and encouraging environment for self-expression. In the second stage, children are invited to explain the meaning behind the images they have colored. This part of the activity helps build reflective thinking skills, encourages public speaking, and improves their ability to express feelings and ideas verbally. The final stage is the creation of thank-you cards addressed to significant individuals in the children's lives, such as parents, teachers, or close friends. Children are guided to express gratitude and affection through drawings and written words, which serves as a therapeutic activity to help them process and express positive emotions. Overall, this initiative offers a holistic approach to nurturing emotional, social, and creative development in children. The interactive format and focus on life values not only support healthy emotional expression but also provide a light therapeutic outlet and early self-awareness training for the children involved.

Keywords: *child emotional therapy, self-growth, emotional expression, reflective learning, social awareness in children*

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan tahap krusial dalam kehidupan seseorang, di mana proses pembentukan karakter dan pengembangan potensi individu mulai terbentuk secara menyeluruh, mencakup ranah emosional, sosial, maupun intelektual. Pada fase ini, sangat penting untuk menyediakan lingkungan yang mendukung dan aman, yang memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan perasaan, mengenali emosi mereka, serta membina hubungan interpersonal yang sehat. Salah satu strategi yang terbukti efektif dalam mengakomodasi kebutuhan tersebut adalah dengan mengintegrasikan kegiatan kreatif yang bersifat edukatif dan menyenangkan.

Berbagai bentuk aktivitas seperti menggambar, mewarnai, bercerita, maupun menciptakan karya seni sederhana dapat dijadikan sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif sekaligus meningkatkan kecakapan sosial dan emosional anak. Kurniawati (2022) mengungkapkan bahwa kegiatan menggambar bebas mampu mendorong tumbuhnya kreativitas serta menjadi media reflektif bagi anak dalam mengenali dan

memahami perasaan mereka. Dengan memanfaatkan pendekatan seni, anak dapat menyampaikan emosi yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata, mengingat keterbatasan verbal yang masih berkembang pada usia dini.

Terkait dengan hal tersebut, kegiatan bertajuk *Kreativitas Anak: Implementasi Sebagai Media Terapi dan Pengembangan Diri* yang diselenggarakan oleh Yayasan Berkah Qur'an Empati, dirancang untuk menunjang pertumbuhan anak melalui tiga bentuk kegiatan utama: aktivitas mewarnai, penyampaian makna karya visual, dan pembuatan kartu ucapan bertema "terima kasih." Masing-masing tahapan memiliki peran strategis dalam merangsang potensi kreatif anak, memperkuat rasa empati, serta meningkatkan kesadaran akan emosi diri dan orang lain. Program ini tidak hanya merangsang aspek kognitif, tetapi juga turut berkontribusi pada pembentukan karakter yang seimbang secara emosional. Dengan bimbingan fasilitator yang bersikap hangat dan suportif, kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang kaya makna dan mendalam bagi anak-anak yang terlibat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan bertajuk Kreativitas Anak: Implementasi Sebagai Media Terapi dan Pengembangan Diri dirancang dengan pendekatan yang menekankan keterlibatan aktif anak melalui metode yang interaktif dan partisipatif. Dalam kegiatan ini, anak-anak diposisikan sebagai subjek utama dari setiap proses, bukan sekadar peserta pasif. Tujuannya tidak hanya untuk menumbuhkan potensi kreatif, tetapi juga untuk mendorong refleksi pribadi serta mendukung perkembangan emosional secara positif dan menyeluruh. Pendekatan ini menciptakan ruang bagi anak untuk berekspresi secara bebas dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Pada tahap awal kegiatan, anak-anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri melalui aktivitas mewarnai gambar dengan pola garis sederhana yang telah disiapkan. Mereka diberikan kebebasan penuh untuk memilih warna dan teknik mewarnai sesuai dengan imajinasi serta gaya pribadi masing-masing. Dalam proses ini, fasilitator hadir secara aktif untuk memberikan dorongan dan motivasi, sembari menjaga suasana tetap nyaman, menyenangkan, dan inklusif.

Aktivitas mewarnai ini ternyata bukan sekadar hiburan visual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengasah kreativitas, meningkatkan konsentrasi, serta melatih koordinasi motorik halus anak-anak.

Setelah mewarnai, kegiatan berlanjut dengan sesi penyampaian makna dari gambar yang telah mereka selesaikan. Anak-anak diajak untuk menjelaskan isi, pesan, atau emosi yang ingin mereka sampaikan melalui karya tersebut. Momen ini menjadi ajang penting untuk melatih kemampuan berbicara di depan publik, membangun rasa percaya diri, serta mengembangkan pemikiran reflektif sejak dulu. Dengan didampingi fasilitator yang empatik, anak-anak mulai berani mengutarakan isi hati mereka, yang secara tidak langsung memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal serta meningkatkan kecerdasan emosional mereka.

Pada bagian akhir kegiatan, anak-anak diminta untuk membuat kartu ucapan bertema “terima kasih” yang ditujukan kepada sosok-sosok penting dalam kehidupan mereka, seperti orang tua, guru,

teman dekat, atau pengasuh. Mereka diminta menuliskan pesan penghargaan dan mendekorasi kartu sesuai dengan ide kreatif masing-masing. Proses ini membuka ruang bagi anak-anak untuk merefleksikan hubungan sosial mereka, menumbuhkan rasa empati, serta memperkuat nilai syukur. Melalui aktivitas ini, mereka belajar pentingnya menghargai orang lain serta memahami peran dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara bertahap dalam suasana yang ramah anak, kondusif, dan penuh dukungan emosional. Peran fasilitator sangat krusial dalam memastikan bahwa setiap anak merasa aman, didengarkan, dan mendapat bimbingan positif. Pendekatan seperti ini terbukti mampu memberikan pengalaman belajar yang berkesan dan bermakna bagi anak-anak, sekaligus menjadi langkah strategis dalam mendukung tumbuh kembang mereka secara holistic baik secara kognitif, sosial, maupun emosional



(GAMBAR 1. Kegiatan Mewarnaik Bersama Anak Anak Yayasan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan bertajuk Kreativitas Anak: Implementasi Sebagai Media Terapi dan Pengembangan Diri, yang terdiri dari tiga tahapan utama aktivitas mewarnai, penyampaian makna gambar, dan pembuatan kartu ucapan telah memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan aspek emosional, sosial, dan kreatif pada anak. Setiap tahapan dalam kegiatan ini menyuguhkan pengalaman yang berbeda namun saling melengkapi dalam membantu anak mengenali identitas diri, menyalurkan ekspresi emosional, serta memperkuat relasi sosial yang positif dengan lingkungan sekitar.

Pada tahap awal kegiatan, yaitu aktivitas mewarnai, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka dengan aktif memilih warna sesuai preferensi masing-masing dan menerapkannya secara bebas pada gambar yang telah disediakan. Hasil karya yang dihasilkan sangat bervariasi, mencerminkan imajinasi yang luas dan kemandirian dalam berpikir. Fasilitator mengamati bahwa selama proses mewarnai, anak-anak memperlihatkan peningkatan dalam hal fokus, ketenangan, serta koordinasi motorik halus. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan fisik dan kognitif, tetapi juga sebagai media terapi yang membantu anak mengekspresikan emosi dengan cara yang aman dan menyenangkan.

Memasuki tahap kedua, yaitu sesi presentasi makna gambar, anak-anak didorong untuk menjelaskan isi dan pesan dari gambar yang telah mereka warnai. Meskipun beberapa anak tampak ragu di awal, pendampingan yang hangat dan penuh dukungan dari fasilitator membantu mereka membangun rasa percaya diri untuk berbicara di depan teman-temannya.

Kegiatan ini secara nyata memperlihatkan adanya perkembangan kemampuan verbal dan komunikasi interpersonal anak. Mereka mulai mampu mengartikulasikan perasaan serta ide secara terbuka, yang sangat penting dalam pembentukan kecerdasan sosial dan emosional di usia dini.

Pada tahap penutup, anak-anak diajak membuat kartu ucapan bertema “terima kasih” yang ditujukan kepada orang-orang terdekat seperti orang tua, guru, atau teman. Aktivitas ini menjadi ruang reflektif bagi anak untuk mengenali dan menghargai peran penting orang lain dalam hidup mereka. Melalui desain kartu dan kata-kata yang mereka susun sendiri, terlihat kreativitas yang tinggi, baik dalam aspek visual maupun isi pesan. Selain mengembangkan keterampilan seni dan literasi, kegiatan ini juga menanamkan nilai-nilai empati, rasa syukur, dan penghormatan terhadap orang lain—nilai-nilai yang esensial dalam pengembangan karakter anak.

Hasil yang diperoleh dari rangkaian kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan belajar berbasis aktivitas kreatif dapat mendukung perkembangan anak

secara menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan pandangan Vygotsky (1978) dalam teori perkembangan sosiokultural, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan penggunaan simbol dalam permainan serta kegiatan ekspresif sebagai landasan perkembangan psikologis anak. Melalui kegiatan ini, anak tidak hanya didorong untuk berpikir imajinatif dan berinteraksi sosial, tetapi juga mengalami pembelajaran nilai-nilai kehidupan secara langsung melalui aktivitas yang menyenangkan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menempatkan anak sebagai subjek aktif, didukung oleh fasilitator yang empatik dan responsif, mampu menciptakan suasana belajar yang positif dan bermakna. Program ini tidak hanya menyediakan ruang aman untuk eksplorasi diri, tetapi juga memperkuat dimensi sosial dan emosional anak dalam konteks pembelajaran yang terapeutik. Dengan demikian, kegiatan semacam ini sangat disarankan untuk terus dikembangkan sebagai strategi pembinaan karakter dan pengembangan diri anak secara berkelanjutan

KESIMPULAN

Melihat dampak positif yang ditimbulkan dari pelaksanaan program edukatif yang melibatkan kegiatan mewarnai, interpretasi karya visual, dan pembuatan kartu ucapan bertema “terima kasih,” disarankan agar program serupa dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan secara rutin. Kegiatan ini tidak hanya memberikan hiburan yang edukatif, tetapi juga terbukti mampu menanamkan nilai-nilai fundamental seperti empati, penghargaan terhadap orang lain, serta kepercayaan diri. Oleh karena itu, pihak yayasan atau institusi yang bergerak dalam bidang pengembangan anak disarankan untuk menjadikan program ini sebagai bagian dari upaya strategis dalam pembinaan karakter anak secara jangka panjang.

Disarankan pula agar para fasilitator dan relawan yang terlibat dalam program semacam ini mengedepankan pendekatan yang hangat, sabar, dan empatik dalam setiap interaksi dengan anak-anak. Suasana kegiatan yang aman dan mendukung akan sangat berperan dalam mendorong anak untuk mengekspresikan diri, serta menyerap nilai-nilai positif melalui

aktivitas kreatif yang ditawarkan. Pendekatan yang penuh perhatian seperti ini juga dinilai berkontribusi besar dalam membentuk keterampilan komunikasi anak serta meningkatkan kesadaran emosional mereka.

Dari sisi mahasiswa yang tergabung dalam Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), keterlibatan dalam program ini disarankan sebagai media pembelajaran langsung yang berharga dalam memahami kebutuhan emosional anak serta penerapan teori pendidikan di lapangan. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan pula agar kegiatan sejenis dilengkapi dengan instrumen evaluasi yang sistematis, seperti angket, observasi terstruktur, atau jurnal reflektif. Evaluasi ini penting untuk memperoleh data yang lebih mendalam sebagai dasar penyempurnaan dan keberlanjutan program yang lebih efektif dan berdampak luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan rasa hormat dan ucapan syukur, kami mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Berkah Qur'an Empati atas kepercayaan,

dukungan, serta kemitraan yang telah terjalin selama berlangsungnya kegiatan ini. Berkat sikap terbuka dan sambutan yang hangat dari pihak yayasan, program edukasi yang telah kami rancang dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi anak-anak yang terlibat secara langsung.

Kami juga ingin menyampaikan penghargaan yang setulusnya kepada seluruh pengurus, staf, serta relawan Yayasan Berkah Qur'an Empati yang telah mendampingi dan mendukung jalannya kegiatan ini. Kerja sama, kepedulian, dan komitmen yang mereka tunjukkan menjadi faktor penting dalam kesuksesan pelaksanaan program.

Kami sangat berharap agar kolaborasi yang telah terbangun ini dapat terus berlanjut dan semakin berkembang, menjadi fondasi yang kuat dalam mendukung terbentuknya generasi muda yang memiliki karakter, empati, dan kesiapan dalam menghadapi masa depan yang lebih baik.



**(GAMBAR 2. Foto Bersama Anak Anak
Yayasan)**

REFERENSI

Panggabean, R. D. E., Limbong, W. S. br., & Laia, I. S. (2023). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Mewarnai. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 6(1), 41–47.

Hardianti, S. Y., Sugito, S., & Misgiya, M. (2023). Analisis Kreativitas Gambar Anak dalam Mewarnai Bergradasi dengan Menggunakan Oil Pastel di Sanggar Lukis Qalam Jihad Pematangsiantar. *Gorga: Jurnal Seni Rupa*.

Mamonto, C. (2020). Penggunaan Metode Pemberian Tugas untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Melalui Kegiatan Mewarnai Gambar Buah di TK Lestari. *Kidspedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 24–29.

Maulida, K., Syamsudin, M. A., & Yudha, F. (2024). Pengaruh Kegiatan Mencampur Warna terhadap Kreativitas Mewarnai pada Anak Kelompok B di TK PGRI 1 Genteng Kabupaten Banyuwangi Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 11–17.

Hadijah, & Suyadi. (2022). Peningkatan Kreativitas pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menggambar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4).

Parman, & Wahyuni, S. (2022). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Mewarnai. *Jurnal Sitakara*, 9(1).

Kurniawati, L. (2022). *Menggali potensi diri anak melalui kegiatan menggambar bebas*. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Anak*, 6(1), 51–59.

Trianasari, E., Jannah, R. N., Sanjaya, A. W., & Wijaya, J. C. A. (2022). Pengembangan diri anak berkebutuhan khusus melalui pembelajaran seni lukis media baju kaos dan alat peraga di Yayasan Matahari Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 5187–5196.