

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Art Therapy* (Melukis)

##### 2.1.1 Pengertian *Art Therapy* (Melukis)

*Art therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia untuk membantu mereka menjadi lebih kreatif melalui proses membuat karya seni. Berbagai aturan tentang kesehatan mental yang mengatur penggunaan *art therapy* sebagai bentuk intervensi memengaruhi pengertian dan lingkungannya. Jika dilihat dari sejarahnya sebagai sarana perawatan kejiwaan, *art therapy* dapat dianggap sebagai sarana perawatan. Namun, seiring dengan perubahan kebutuhan manusia, *art therapy* juga memiliki tujuan pencegahan dan membangun sikap yang dapat meningkatkan kualitas hidup (Zuroida & Grahani, 2022).

Menurut *American Art Therapy Association*, *art therapy* adalah bidang klinis yang berfokus pada pembuatan seni dan menggunakannya dalam psikoterapi bersama dengan teori psikologis dan pengalaman manusia. Aktivitas ini diklasifikasikan menurut kebutuhan konseli, seperti tetap tenang atau ramai dan aktif atau pasif (Andreas & Asri, 2020).

Melukis adalah cara untuk mengekspresikan apa yang ada dalam pikiran seseorang melalui media seni lukis. Metode ini sangat cocok untuk diterapkan pada anak-anak, karena melukis adalah cara untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang tidak terbatas (Hsb et al., 2022). Menurut Pamadhi dan Evan melukis adalah membayangkan, menghubungkan, dan mengimajinasikan objek yang ingin dilukis. Salah satu keuntungan seni lukis adalah membantu anak-anak menjadi lebih kreatif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan melukis dapat digunakan oleh guru untuk memunculkan ide-ide kreatif anak yang ada dalam pikirannya menjadi karya seni. Melukis juga dapat meningkatkan kemampuan kreativitas anak (Fadlilah & Surana, 2021).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahardika & Putra (2023) mengatakan bahwa pelaksanaan *art therapy* (melukis) dilakukan dalam empat sesi terapi, dengan masing-masing sesi berdurasi 60 menit. Kegiatan terapi disusun secara bertahap berdasarkan jumlah elemen gambar yang digunakan dalam proses melukis. Pada sesi pertama, anak diminta membuat gambar dengan satu elemen bentuk bebas; pada sesi kedua, jumlah elemen meningkat menjadi dua elemen; sesi ketiga menggunakan tiga elemen, dan pada sesi keempat, anak menggambar dengan empat elemen. Pendekatan bertahap ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi secara progresif melalui latihan fokus dan pengulangan visual yang konsisten. Hasil dari setiap pertemuan menunjukkan adanya peningkatan pada tiga aspek utama, yaitu daya ingat, sikap terhadap tugas belajar, serta keterampilan menyelesaikan tugas secara lebih terstruktur dan mandiri.

### **2.1.2 Tujuan *Art Therapy* (Melukis)**

Tujuan *art therapy* menurut *American Art Therapy Association* (AATA) untuk meningkatkan keterampilan interpersonal, meningkatkan kemampuan untuk mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stres, dan mencapai wawasan pribadi. *Art therapy* juga memberikan kesempatan kepada individu untuk menikmati hidup mereka dengan membuat seni. Tujuan *art therapy* adalah sarana untuk mengungkapkan atau menuangkan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (Yuniati, 2023). Aisa dalam (Hamidah & Falah, 2023) menyatakan proses

*art therapy* akan secara otomatis mengalihkan fokus atau konsentrasi dari sumber stress.

Melukis dapat meningkatkan konsentrasi anak dibuktikan dari setiap hasil lukisan yang telah dilukis. Menurut beberapa ahli, melukis dapat meningkatkan keterampilan motorik halus anak, ini merupakan dampak dari olah motorik halus yang intensif. Hilda Jackman berpendapat bahwa melukis dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak dalam hal menulis dan meningkatkan kemampuan dalam membaca (Tania et al., 2022).

## **2.2 Konsentrasi Belajar**

### **2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar**

Dalam proses pembelajaran konsentrasi belajar adalah salah satu aspek penting bagi anak usia sekolah. Hal ini dikarenakan konsentrasi adalah aspek yang mendukung anak dalam belajar. Jika anak tidak dapat berkonsentrasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka mereka tidak akan mendapatkan apapun dari materi pembelajaran yang telah diberikan. Karena konsentrasi sangat penting bagi anak sekolah, sehingga konsentrasi dapat menjadi kunci keberhasilan anak dalam belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah (Winata, 2021).

Menurut Caesaridha (2021) konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian dari satu hal ke hal lain yang berhubungan dengan memori (ingatan). Sedangkan menurut Nurhayanti dalam (Cecep et al., 2022) konsentrasi belajar adalah memusatkan perhatian pada suatu mata pelajaran dengan menyampingkan hal lain yang tidak berkaitan dengan pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada apa yang diajarkan dan roses memperolehnya.

Rinawati dalam (Fauzia et al., 2023) mengatakan bahwa bagi sebagian anak, konsentrasi mungkin bisa menjadi tantangan bagi mereka, terutama bagi anak yang mudah teralihkannya atau memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Konsentrasi belajar merupakan suatu aspek psikologis yang mungkin terkadang tidak mudah diketahui oleh orang lain selain diri sendiri yang sedang belajar. Keberhasilan proses belajar sangat bergantung pada konsentrasi, jika anak mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, maka proses belajar mereka akan menjadi kurang efektif.

### 2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Anak dapat berkonsentrasi dengan baik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Sementara faktor internal yaitu berasal dari dalam diri anak itu sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu (Ardianti et al., 2022). Menurut Hakim dalam (Adila, 2022) faktor internal yaitu meliputi aspek fisik dan spiritual. Sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi kebisingan, kondisi udara, pencahayaan, dan keadaan orang di sekitar lingkungan.

Menurut Fauzia (2023), faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar seorang anak dipengaruhi oleh 2 faktor yakni :

1. Faktor internal yaitu gangguan kesehatan jasmani seperti :
  - a. Konsentrasi belajar anak sangat dipengaruhi oleh kurang tidur, kelelahan setelah berolahraga, dan sedang dalam keadaan lapar.
  - b. Timbulnya perasaan negatif, yaitu perasaan tidak enak yang disebabkan oleh rasa khawatir karena suatu hal.
  - c. Lemahnya minat dan motivasi pada proses belajar yang disebabkan karena guru menggunakan pendekatan yang membosankan untuk mengajar,

sehingga anak kurang bersemangat dan mudah terpengaruh pada hal-hal lain.

- d. Bersifat pasif dalam belajar, yaitu anak tidak berpartisipasi dalam proses pembelajaran dan tidak bertanya ketika ada materi yang masih belum dimengerti.

2. Faktor eksternal yaitu berkaitan dengan kondisi lingkungan seperti :

- a. Kondisi lingkungan tempat belajar yang mengganggu konsentrasi anak karena suara gaduh baik di dalam maupun di luar ruangan.
- b. Gangguan lingkungan kelas, seperti teman yang mengganggu saat belajar atau mengerjakan tugas.

### 2.2.3 Cara Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Menurut (Fatchuroji et al., 2023) ada beberapa cara untuk mengatasi masalah konsentrasi yang rendah, anak dapat mencoba berbagai teknik, seperti menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, menggunakan metode belajar yang sesuai, melakukan relaksasi, serta menjaga kondisi fisik dan mental yang baik melalui kegiatan *art therapy* (melukis). Beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak yaitu sebagai berikut :

1. Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman

Lingkungan belajar yang nyaman dapat mendorong anak untuk berkonsentrasi dengan lebih baik. Dengan lingkungan belajar yang kondusif maka konsentrasi belajar akan meningkat dan dapat membantu anak dalam memahami materi pelajaran yang diberikan. Keadaan lingkungan yang tidak kondusif akan membuat anak mengalami kesulitan saat proses belajar di kelas (Tambunan et al., 2020).

## 2. Menggunakan metode belajar yang sesuai

Salah satu cara yang dapat diterapkan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak adalah dengan menggunakan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajar pada anak. Menurut Kesaulya & Tangkin (2023) metode ceramah saat pembelajaran dan hanya menggunakan media buku akan membuat anak merasa bosan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan, sehingga menyebabkan konsentrasi belajar pada anak menurun. Menggunakan media video pembelajaran adalah salah satu metode yang efektif untuk menunjang proses pembelajaran, karena lebih menyenangkan dan dapat menarik perhatian anak, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak.

## 3. Melakukan relaksasi

Relaksasi merupakan kegiatan yang mudah diterapkan pada anak-anak. Kegiatan relaksasi ini dapat berupa meditasi dan yoga. Yoga memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan motorik, seperti kemandirian fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang bertanggung jawab untuk mengendalikan rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih santai dan lebih fokus. Mereka juga dapat menjadi lebih baik dalam berkonsentrasi saat belajar (Sofiyanti & Setyowati, 2023).

## 4. Menjaga kondisi fisik dan mental

Dengan menjaga kondisi fisik dan mental pada anak dapat meningkatkan konsentrasi. Menurut (Eva et al., 2021) dengan kegiatan *art therapy* (melukis) dapat mendukung kesehatan fisik dan mental pada anak. Dengan melukis, melalui warna dapat memberikan terapi untuk menghilangkan stress pada anak.

Sehingga kondisi mental pada anak tetap terjaga dan dapat membuat anak berkonsentrasi dengan baik.

#### **2.2.4 Aspek Konsentrasi Belajar**

Menurut Nugroho dalam (Supriatna & Quthbi, 2021). mengungkapkan aspek-aspek konsentrasi belajar adalah yaitu sebagai berikut :

1. Pemusatan pikiran

Suatu lingkungan belajar di mana individu dibutuhkan untuk tetap tenang, nyaman, dan diperhatikan saat memahami materi pembelajaran. Individu di satu sisi menginginkan suasana yang hening, sedangkan individu di sisi lain lebih suka belajar sambil mendengarkan musik dengan keras.

2. Kondisi kesehatan anak

Jika seorang anak terlihat tidak tertarik dengan materi pembelajaran, tidak boleh langsung berpikir bahwa ia malas belajar. Mungkin saat itu kondisi kesehatannya sedang mengalami masalah.

3. Anak merasa jenuh

Anak sering merasa jenuh karena banyaknya tugas yang harus dilakukan dan aktifitas yang terlalu padat, maka seringkali anak akan mengalami kejenuhan. Dalam situasi seperti ini, memaksa anak untuk tetap belajar bukan pilihan yang bijak. Berilah mereka sedikit waktu untuk beristirahat dan merelaksasi urat syaraf yang sudah sangat tegang.

#### **2.2.5 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar**

Syamsudin Abin dalam (Supriatna & Quthbi, 2021) menyatakan bahwa konsentrasi belajar pada seseorang dapat dilihat dari berbagai perilaku sebagai berikut :

1. Fokus pandangan terpusat pada guru, papan tulis, dan media.
2. Perhatian : memperhatikan sumber informasi dengan seksama.
3. Sambutan lisan (verbal response) : meminta informasi tambahan melalui pertanyaan.
4. Menjawab: memiliki kemampuan untuk menjawab dengan positif jika sesuai dengan masalah, negatif jika tidak sesuai, dan dengan ragu-ragu jika masalah tidak jelas.
5. Memberikan pernyataan (statement) untuk mendukung, menyetujui, atau menyanggah dengan alasan atau tanpa alasan.
6. Sambutan psikomotorik, yang ditunjukkan melalui perilaku membuat catatan, menulis, dan membuat jawaban atau tugas.

### **2.3 Pengaruh *Art Therapy* (Melukis) Terhadap Konsentrasi Belajar**

Pada kenyataannya, anak akan menghadapi masalah konsentrasi dalam belajar ketika mereka menghadapi proses pembelajaran, peningkatan konsentrasi belajar dengan menggunakan penerapan *art therapy* berupa melukis adalah cara yang efektif untuk dapat meningkatkan keterampilan motorik fisik dan konsentrasi belajar anak agar mencapai hasil prestasi belajar yang lebih baik (Eva et al., 2021).

Di dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh Yuniati (2023), yang meneliti tentang Penerapan *Art Therapy* dalam Menurunkan Masalah Psikososial pada Anak Dimasa Pandemic Covid-19 di Kabupaten Bungo, didalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *art therapy* melukis terhadap penurunan

masalah psikososial pada anak, seperti coping stress, depresi, dan kecemasan . Selain itu, metode *art therapy* juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kesejahteraan psikologis individu.

Anak dapat mencapai prestasi belajar ketika mereka dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar. Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak, yang dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal.(Ardianti et al., 2022). salah satu kegiatan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan konsentrasi anak adalah melalui metode melukis. Melalui melukis, anak melatih daya konsentrasi, serta dapat mengembangkan keterampilan motorik halus, menstimulasi kemampuan logika, dan kemampuan ide kreatif pada diri anak (Siregar et al., 2023).

Menurut (Martha et al., 2022) kegiatan melukis dapat melatih konsentrasi belajar anak dan dapat melatih imajinasi. kegiatan melukis dapat melatih konsentrasi anak dan dapat melatih imajinasi. Hal ini akan membuat anak lebih berkonsentrasi pengembangan kreativitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Munir (2023), bahwasannya melukis menggunakan fungsi mata dan keseimbangan untuk melepaskan ekspresi diri. Kegiatan ekspresi kreatif melalui imajinasi dapat membantu dalam konsentrasi, karena ketika imajinasi diekspresikan melalui tindakan seperti melukis, endorfin dan zat neurokimiawi terlepas, yang membuat tubuh dapat berkonsentrasi penuh.