

Article Info:

Received Date: 20 Jun 2021

Accepted Date: 01 September 2021

Published Date: 02 September 2021

*Corresponding Author: nawwa4993@gmail.com

Tugasan seni terapeutik dalam meningkatkan tahap keyakinan diri murid di Sekolah Rendah

***Siti Almunawwarah Shahuddin, Mohd Zahuri Khairani, Md Nasir Ibrahim**
Fakulti Seni, Komputeran dan Industri Kreatif, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak, MALAYSIA

To cite this article (APA): Shahuddin, S. A., Khairani, M. Z., & Ibrahim, M. N. (2021). Tugasan seni terapeutik dalam meningkatkan tahap keyakinan diri murid di Sekolah Rendah. *KUPAS SENI: Jurnal Seni Dan Pendidikan Seni*, 9(2), 42-51. <https://doi.org/10.37134/kupasseni.vol9.2.4.2021>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/kupasseni.vol9.2.4.2021>

ABSTRAK

Tugasan seni terapeutik merupakan 'warm up acitivity' dan sesuai dilaksanakan sebelum pengajaran sebenar PSV bermula. Aktiviti yang terdapat dalam tugasan seni terapeutik ini lebih mudah dan membantu murid untuk bersedia mempelajari pelajaran seterusnya. Malah tugasan seni terapeutik ini memberi jaminan hasil yang berjaya dalam meningkatkan tahap keyakinan diri murid. Objektif kajian ini adalah untuk menganalisis kajian literatur mengenai perbezaan seni terapeutik dan terapi seni, serta pemilihan tiga aktiviti seni terapeutik yang boleh dilaksanakan semasa PdPC PSV di sekolah rendah. Bagi menjelaskan hal ini, penulis menggunakan data secara bertulis berdasarkan pembacaan buku dan kajian literatur yang berkaitan. Hasil penelitian mendapati bahawa aktiviti contengan, lukisan garis lurus dan koyak tampal dapat membantu meningkatkan tahap keyakinan diri murid. Aktiviti ini juga dipilih dan diubahsuai mengikut lokaliti sekolah rendah serta kejayaan daripada hasil kajian literatur. Jelas bahawa tiga aktiviti dalam tugasan seni terapeutik ini mempunyai objektif yang sama untuk murid menyelesaikan masalah, membina pemikiran abstrak dan menghasilkan hasil seni yang asli. Justeru itu, tahap keyakinan diri murid akan meningkat jika murid mampu mencapai objektif setiap aktiviti dalam tugasan seni terapeutik. Malah, dengan adanya tugasan seni terapeutik ini, ia dapat memberi nilai tambah dalam pengajaran guru PSV seterusnya membantu murid dalam meningkatkan keyakinan diri mereka untuk menghasilkan karya sendiri.

Kata Kunci: Seni Terapeutik, Keyakinan Diri, Contengan, Lukisan Garis Lurus, Koyak Tampal

ABSTRACT

Art therapeutic task is a warm-up activity and suitable to be carried out before teaching session started. The activity via the task is simpler and help pupils' readiness to learn for the next learning session. Art therapeutic task impacted in rising self-confidence among the pupils. The objective for this research is to analyse literature review on the difference of therapeutic art and art therapy, and the chosen of three art therapeutic activities that can be implemented in the visual arts lesson for primary schools. To explain this, the researcher uses writing data based on books reading and relevant past literatures. The results showed that activities such as scribbles, straight-line drawing and tear and stick up helped in improving pupils' confidence level. These activities were chosen and adapted based on primary schools' locality and the result of past literatures. Three activities in therapeutic art tasks have similar objectives for pupils to solve problems, creating abstract thinking and producing authentic artworks. Thus, pupils' confidence level will be raised up if pupils able to achieve the objectives of these activities in art therapeutic task. The art therapeutic tasks can be the add on value for the practice of visual art teachers and helping pupils in raise-up pupils confidence in producing their own artworks.

Keywords: art therapeutic, self-confidence, scribble, straight line drawing, tear and stick up

PENGENALAN

Pendidikan Seni Visual (PSV) di sekolah rendah sekarang masih berfungsi dan dilaksanakan untuk semua peringkat bermula tahun 1 hingga tahun 6. Pelbagai strategi pengajaran yang digunakan mengikut aktiviti seni yang dirancang. Strategi pengajaran yang berkesan mampu membentuk kemenjadian murid secara holistik selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan. PSV juga mempunyai peranan dan sumbangan penting bagi perkembangan mutu setiap murid serta kesan yang positif kepada semua murid jika dapat dijalankan dengan terancang dan berkesan (Mohd Aizat, 2018). Malah, keberkesanan pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas bergantung kepada penguasaan pengetahuan pedagogi ilmu kandungan guru terhadap sesuatu mata pelajaran (Roslina, Nik, Hamdzun, 2020). Guru PSV sememangnya memainkan peranan penting di samping membantu memperkembangkan potensi diri murid dalam domain kognitif, afektif dan psikomotor (Mohd Aizat, 2018). Menurut Green (2021), kita tidak perlu kembali kepada pendekatan berpusatkan kanak-kanak atau komited dengan kurikulum kemahiran dan teknik yang rigid tetapi sebagai pendidik, kita perlu memasukkan pelajar kita ke dalam amalan pembuatan seni dan penghayatan kritikal dengan memastikan mereka dapat memahami perkara yang mungkin berlaku sebaliknya. Berdasarkan kajian literatur, tugasan seni terapeutik ini dibina bagi membina keyakinan diri murid semasa aktiviti seni dilaksanakan di dalam bilik darjah supaya pengajaran guru lebih bermakna dan murid dapat merasai keseronokan bersama rakan-rakan yang lain. Malah, tugasan ini juga diharap dapat membantu murid menemui potensi diri yang lebih kreatif dengan meminjam amalan biasa dari bidang lain.

Dalam kajian Akila dan Nadagopal (2015), pengamal percaya bahawa pembuatan seni bertujuan memberi kepuasan terapeutik yang bersifat semulajadi. Malah, pengalaman seni terapeutik boleh menunjukkan hasil kesihatan mental seseorang walaupun dengan cara tidak sengaja tanpa prosedur terapi seni. Bagi mencapai tahap pengetahuan dan pemahaman seni terapeutik ini, guru PSV perlu memenuhi ilmu dan pengetahuan baru dalam memvariasikan strategi pengajaran kepada yang lebih mendalam sesuai dengan situasi murid. Menurut Susan (2009), aktiviti dalam tugasan seni terapeutik ini sangat membantu memberi ruang masa peralihan dari subjek sebelumnya dan sesuai untuk persediaan ke aktiviti seterusnya. Selain itu, ketika proses seni berlangsung, guru PSV mendapati bahawa ramai murid lebih bersifat terbuka dalam menceritakan perihal kehidupan mereka secara peribadi (Ashely, 2014) dan pembuatan seni dilihat sebagai cara yang agak selamat untuk meneroka emosi murid (Springham et al., 2012). Ini selaras dengan objektif tugasan seni terapeutik ini yang lebih terbuka dan tidak rigid untuk dilaksanakan semasa PdPC PSV berlangsung mengikut kesesuaian. Aktiviti dalam tugasan seni terapeutik ini juga sebagai nilai tambah yang baru dalam memantapkan lagi kemahiran seni murid seterusnya membantu murid yang memerlukan galakan dalam membina keyakinan diri dan minat mereka terhadap subjek PSV.

Dari segi penggunaan istilah, seni terapeutik berbeza dengan terapi seni. Seni terapeutik tidak memerlukan prosedur tertentu berbanding terapi seni yang jelas bertujuan untuk rawatan dan pemulihan. Ini disokong oleh beberapa pengkaji dari luar negara yang membezakan seni terapeutik tidak melalui proses terapi atau memerlukan ahli terapi seni tetapi seni terapeutik dapat mengenal pasti dan menangani masalah yang lebih luas ketika proses seni dilaksanakan (Glaister, 1994; Pederson, 2012; Mascarenhas, 2014; Pamela, E.M., 2015). Seni terapeutik juga dikenali seni sebagai terapi dan pendekatan proses kreatif yang dihasilkan sebagai medium penyembuhan tanpa melibatkan ahli terapi (Junge & Asawa, 1994; Wadeson, 2010; Nguyen, 2015). Manakala pendekatan seni sebagai medium terapi yang kedua adalah terapi seni (*art therapy*) (Nguyen, 2015) dan memerlukan ahli terapi seni serta prosedur yang perlu dijalankan semasa proses terapi seni berlangsung. Menurut Amos and Khairani et al. (2020), kebanyakan kajian lampau lebih berfokus kepada terapi seni berbanding seni sebagai terapi. Timbul persoalan mengapakah seni terapeutik ini tidak dikaji dengan lebih banyak, walhal ia sangat berkaitan dengan subjek PSV itu sendiri.

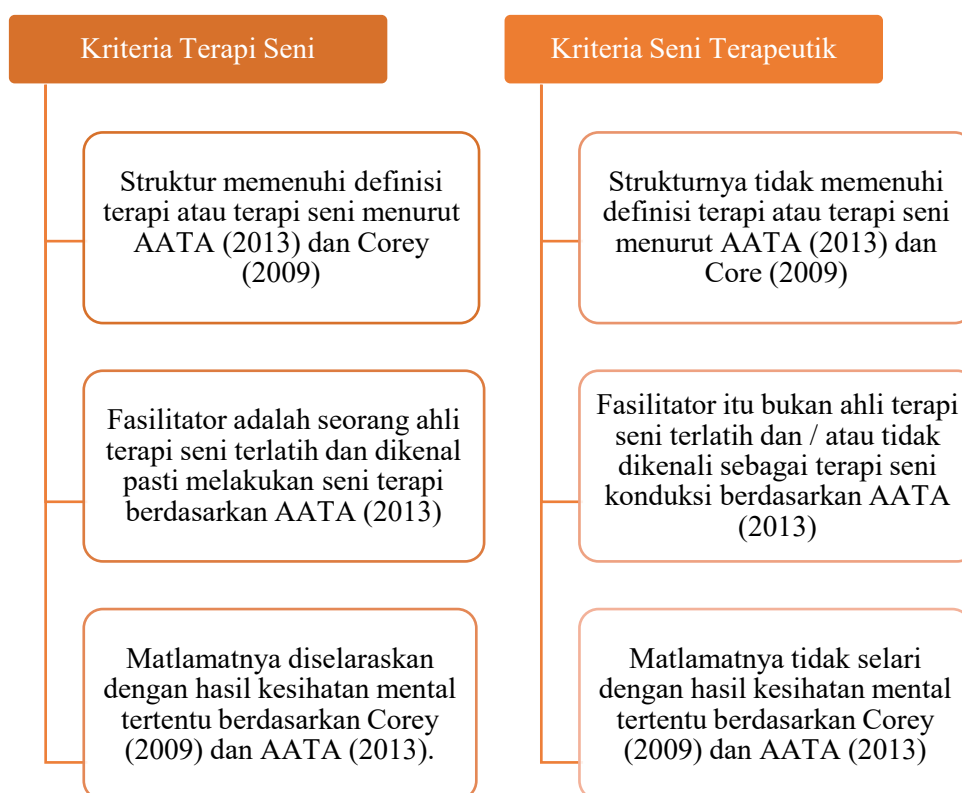
METODOLOGI KAJIAN

Kajian literatur digunakan sebagai pengumpulan data utama dianalisis dalam bentuk penulisan. Dapatan dibahagikan kepada beberapa bahagian iaitu perbandingan seni terapeutik dan terapi seni, seni terapeutik dalam subjek PSV dan keyakinan diri murid. Melalui dapatan dari pembacaan buku dan kajian literatur ini, penyelidik mengenalpasti dan menganalisis tugas seni terapeutik yang berupaya membantu dalam meningkatkan tahap keyakinan diri murid semasa proses pembelajaran PSV.

SENI TERAPEUTIK DAN TERAPI SENI

Sebelum itu akan diterangkan dengan lebih jelas perbezaan di antara kedua-dua istilah ini seni terapeutik dan terapi seni. Menurut Kate (2014), proses penghasilan seni sebagai seni terapeutik (seni sebagai terapi) tetapi berbeza dengan seni dalam terapi atau terapi seni (seni psikoterapi). Secara jelasnya, pengkaji menggunakan istilah seni terapeutik kerana maksud dan ciri-cirinya yang selari dengan objektif kajian ini. Menurut Madison (2020), seni terapeutik adalah untuk bereksperimen atau menghasilkan sesuatu sama ada melalui teknik baru yang melibatkan sesuatu yang spesifik atau meniru contoh atau arahan. Selain itu, membuat dan menghasilkan sesuatu juga akan mempengaruhi bagaimana karya seni dan persediaan seni juga dilihat oleh orang lain. Manakala terapi seni pula bertujuan untuk berkomunikasi atau meluahkan sesuatu dengan difasilitasi oleh ahli terapi seni profesional yang mendorong pertumbuhan emosi, kreatif, dan rohani (Madison, 2020).

Manakala menurut *Childhood First Organization* pendidikan terapeutik ialah mempertimbangkan dan menangani pembangunan emosi dan kognitif bersama-sama secara berperingkat berdasarkan keperluan kanak-kanak. Seni terapeutik turut dicirikan kepada beberapa kriteria seperti memberikan gambaran mengenai dunia artis, menyediakan media yang tidak mengancam untuk mendedahkan kandungan yang terlalu rumit sehingga tidak sesuai dengan kata-kata, memperoleh rasa pencapaian dan pemerkasaan, menyediakan media untuk perbincangan, pengajaran, dan pemahaman, persediaan asas yang stabil, pemilihan dan penyusunan kandungan, transformasi bahan, sumbangan kepada naratif sosial, dan katarsis peribadi (Glaister, 1994; Pederson, 2013; Mascarenhas, 2014; Pamela, E.M., 2015). Matlamat seni terapeutik juga berbeza dengan terapi seni kerana tidak selaras dengan hasil kesihatan mental tertentu (Corey, 2009 & AATA, 2013). Manakala terapi seni pula merupakan suatu latihan psikoterapi yang bertujuan untuk menggalakkan klien meluahkan perasaan serta konflik dalam diri mereka melalui medium seni (Jeffery, Dharatun & Salleh, 2020). Ini turut disokong oleh Maria, B. et al (2020) menegaskan terapi seni mungkin menjadi alat untuk menilai konflik dan jalan untuk terapi pengurangan konflik pada pergantian abad XXI.



Rajah 1: Carta alir terapi seni dan kriteria seni terapeutik yang digunakan untuk mengkategorikan sumber kajian berdasarkan struktur kajian, fasilitator, dan tujuan yang telah dikenal pasti. Kriteria yang dipilih adalah berdasarkan definisi terapi seni American Art Therapy Association (2013) dan penjelasan Corey (2009) mengenai proses seni terapeutik merujuk pada Pamela (2015).

Menurut pernyataan dalam penulisan artikel Madison (2020), salah satu perbezaan yang paling umum antara keduanya adalah tujuan keseluruhan, iaitu ekspresi diri. Dengan kata lain, tujuan utama yang melibatkan terapi seni adalah untuk berkomunikasi atau mengekspresikan sesuatu, sementara tujuan utama yang melibatkan pembuatan seni terapeutik adalah sama ada bereksperimen atau belajar sesuatu. Hal ini jelas bahawa seni terapeutik dan terapi seni ini membawa haluan dan objektif yang berbeza. Namun, masih ada istilah terapi seni dalam penulisan artikel ini terutama sekali dalam beberapa pernyataan kajian literatur lepas dari kajian luar negara tetapi masih dalam landasan yang sama dengan objektif untuk melihat bagaimana aktiviti-aktiviti seni sebagai terapi turut digunakan dalam rutin sekolah mahupun bilik darjah. Hal ini ditegaskan sekali lagi bahawa seni terapeutik dan terapi seni ini membawa cara yang berbeza dari segi pelaksanaan, penilaian dan hasil yang diinginkan seperti dalam Rajah 1.

SENI TERAPEUTIK DALAM PENDIDIKAN SENI VISUAL

Pengertian seni terapeutik dalam pendidikan cenderung untuk lebih berpusatkan pada produk itu sendiri dengan tujuan untuk menghasilkan karya seni yang indah. Sering kali, pencapaiannya adalah untuk membuat sesuatu yang menarik, cantik atau menarik secara visual sehingga murid dapat membingkai ciptaan mereka atau memaparkannya dengan cara lain (Madison, 2020). Justeru itu, menurut Elliot (2017), sepanjang beliau berada dalam profesion perguruan bidang seni, beliau dapat melihat ramai murid akan lebih bersifat terbuka kepada guru mereka secara peribadi dan emosional. Malah, ada juga pendidik seni yang telah bersara dari bidang pendidikan seni berusaha mendapatkan lesen mereka untuk menjalani latihan terapi seni (Elliot, 2017). Namun, tidak banyak penyelidikan mengenai peranan seni terapeutik dalam membantu individu mengatasi cabaran termasuk memperoleh kekuatan dari keupayaan kreatif individu dan rasa masyarakat (Kaimal, G., & Arslanbek, A., 2020). Penyelidikan sebelumnya mengatakan seni itu sendiri mempunyai manfaat terapeutik jika perhatian diberikan kepada

proses pembuatan seni daripada produk akhir atau hasil pembuatan seni (Balammal, A., 2020). Oleh itu, penting untuk mengkaji adakah seni terapeutik ini sudah jelas ada dalam subjek PSV sekarang.

Terapi seni melalui subjek Pendidikan seni visual (PSV) dalam proses PdPC ialah untuk menggalakkan perkembangan diri, kebolehan, minat, personaliti dan konflik para pelajar serta membantu pelajar mencapai objektif yang sesuai dengan sistem persekolahan (Rozman, 2008). Beliau mendapati bahawa pengetahuan guru terhadap terapi seni sangat rendah jika dibandingkan dengan kesedaran tinggi responden. Hasil kajian Rozman (2008) menyatakan guru PSV mempunyai sikap yang positif terhadap terapi seni dan beliau turut mencadangkan terapi seni ini dijalankan di sekolah rendah kerana melalui terapi seni ini masalah emosi pelajar dapat dikenal pasti mengikut prosedur yang sesuai. Namun, di Malaysia, kebanyakan pengamal terapi seni adalah kaunselor untuk membantu klien membina strategi dan meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah (Paw, Noriah & Salleh, 2008). Hal ini menyebabkan pengetahuan mengenai seni terapeutik atau seni sebagai terapi ini anggapan dan fahaman yang terbatas untuk diaplikasikan dalam sistem pembelajaran murid di sekolah. Ditegaskan sekali lagi bahawa seni terapeutik ini bukan bertujuan untuk membuat rawatan atau pemulihan kepada murid bermasalah tetapi ia sebagai nilai tambah dalam PdPC PSV di sekolah.

Selain itu, karya seni individu yang menunjukkan bahawa kanak-kanak mungkin tertekan atau terganggu menyampaikan kepada guru atau ibu bapa untuk membantu mereka yang mungkin memerlukan campur tangan terapi (Ji Sun Yoon, 2014). Walaupun kajian Ji Sun Yoon (2014) ini mempunyai batasan, hasil menunjukkan bahawa penggunaan mandala sebagai teknik peralihan untuk mempersiapkan pelajar untuk kelas seni adalah alat yang berkesan. Mandala juga merupakan salah satu aktiviti dalam praktikal terapi seni (Susan, 2009). Aktiviti mandala ini penting bagi guru seni untuk memahami keperluan emosi pelajarnya dan bagaimana tekanan mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar. Walau bagaimanapun, penyelidikan ini mengesahkan bahawa guru seni tanpa latar belakang yang luas dalam terapi seni, tidak boleh berusaha mentafsirkan keadaan mental pelajar mereka melalui analisis karya seni mereka. Sebaliknya, guru seni harus memperhatikan tanda-tanda yang mungkin menunjukkan masalah yang membimbangkan dan berunding dengan pihak sekolah yang berkenaan. Oleh itu, ada logiknya untuk membuat pelajar merasa selamat di ruang seni untuk menyatakan apa yang ada dalam diri mereka.

Menurut Sarah (2018), mengajar murid untuk menerima keunikan semua orang dapat dilakukan dengan mengintegrasikan terapi seni ke dalam kelas pendidikan seni. Hal ini bertujuan untuk membolehkan murid melihat diri mereka dalam pelbagai perspektif dan meneroka pelbagai ekspresif (Sarah, 2018). Murid dapat melihat dan mendengar cerita mereka dari sudut pandangan yang berbeza dan cerita mereka masih asli dari diri mereka sendiri bukan dari tanggapan orang lain. Ini turut dicadangkan oleh Leah (2014) menyatakan agar para pendidik seni sekolah menengah melihat keadaan mereka sekarang berkaitan dengan pendekatan pedagogi dan mempersoalkan apakah mereka memupuk pelajar mereka ke arah pengalaman seni yang berjaya. Kajian oleh Leah (2014) juga menunjukkan bahawa pengalaman pelajar semasa latihan pendidikan seni meningkat dengan gabungan teknik terapi seni. Tambahan pula, dengan memasukkan pendekatan yang lebih empati ke dalam kurikulum, mungkin dapat memperkuat pandangan pelajar ke atas kemampuan mereka dan memberikan mereka strategi yang mereka perlukan untuk mengatasi halangan di masa depan. Malah, pendekatan seni terapeutik ini dapat memberi pelajar banyak peluang untuk berjaya seterusnya menjadikan pelajar lebih cekap dalam penghasilan seni.

KEYAKINAN DIRI

Kajian ini akan menggunakan tugas seni terapeutik dalam membantu meningkatkan keyakinan diri murid semasa penghasilan karya seni. Kewujudan keyakinan diri sangat penting dalam diri murid kerana membolehkan murid dapat mempercayai kemampuan yang dimiliki, tidak mudah putus asa dalam menghadapi setiap masalah (Nurhayati, Rosmaiyadi & Buyung (2017). Murid juga mampu melaksanakan semua tugas yang disediakan secara bebas dan dengan hasil yang maksimum. Menurut Bansura (1986,1990) dalam National Research Council (1994) menyatakan keyakinan diri merujuk kepada ketegasan atau kekuatan kepercayaan tetapi tidak menentukan arahnya, manakala keberkesanan

diri menunjukkan bahawa matlamat telah ditetapkan. Pengembangan kepercayaan terhadap kemahiran kreatif seseorang sangat penting untuk keyakinan kerana ia dapat memupuk kepimpinan, keberanian, dan pengambilan risiko serta merupakan kualiti penting dalam masyarakat progresif yang mendorong mengembangkan dan mempersiapkan pelajar abad ke-21 yang sebenar (Bril. K. N., 2019).

Pengalaman penguasaan seseorang mempengaruhi kepercayaan terhadap keyakinan dirinya sendiri melalui pemrosesan kognitif sesuatu maklumat atau kemahiran tersebut (Druckman dan Bjork, 1994). Penguasaan ini merangkumi prestasi pencapaian murid terhadap sesuatu pembelajaran atau kemahiran, pengalaman yang dialami, pujukan dari segi verbal, dan fisiologi seseorang. Sekiranya seseorang telah berulang kali melihat pengalaman ini sebagai kejayaan, maka keyakinan diri akan meningkat. Manakala, sekiranya pengalaman ini dipandang sebagai kegagalan, keyakinan diri akan menurun (Druckman dan Bjork, 1994; Tuncel, 2015). Tambahan pula, menurut Mukhid (2009), keberkesanan diri (*self-efficacy*) menjurus kepada keyakinan diri (*beliefs*) dan kemampuan seseorang untuk mengorganisasi serta melaksanakan tindakan ke arah mencapai kejayaan dalam tugas mereka. Keyakinan *self-efficacy* juga merupakan faktor utama kepada sumber Tindakan manusia (*human agency*) iaitu pemikiran, kepercayaan, dan perasaan mempengaruhi cara mereka bertindak (Bandura, 1997). Jadi dapat dirumuskan bahawa ramai murid mengalami kesulitan dalam pembelajaran di sekolah bukan kerana mereka tidak mampu melakukannya tetapi mereka percaya bahawa mereka tidak dapat menghasilkan sesuatu dengan berjaya (Mukhid, 2009).

Menurut Akbari dan Sahibzada (2020), sebilangan besar literatur mementingkan kesan keyakinan diri pelajar dalam proses pembelajaran. Keyakinan diri mempunyai peranan penting dalam pembelajaran sepanjang hayat murid. Hal ini kerana keyakinan diri murid mempunyai faktor dalam mempengaruhi penyertaan dan kemahuan murid untuk belajar (Norman dan Hyland, 2003). Kajian ini juga menunjukkan bahawa tahap keyakinan diri murid dapat dipengaruhi melalui murid dan guru, rakan-rakan, penasihat sementara dan penyelia tempat kerja. Jadi, amat penting untuk membantu murid membina tahap keyakinan mereka supaya mereka dapat menikmati suasana pembelajaran yang menyeronokkan. Malah dapat membina hubungan yang baik dengan guru dan rakan-rakan yang lain.

TUGASAN SENI TERAPEUTIK

Hasil bacaan literatur dan kajian lepas, tugasan seni terapeutik dibina untuk meningkatkan keyakinan diri murid semasa penghasilan seni. Tugasan seni terapeutik ini merangkumi tiga aktiviti yang boleh dijalankan semasa PdPC PSV di dalam bilik darjah. Aktiviti seni terapeutik dalam tugasan ini merujuk kepada buku *Art Practical Art Therapy* oleh Susan (2004) seperti lukisan, mewarna dan koyak tampal. Menurut Susan (2009), walaupun ahli terapi seni tertentu berpendapat bahawa buku beliau harus ditujukan untuk ahli terapi seni sahaja, tetapi beliau percaya bahawa ia boleh terbukti bermanfaat dan memberi kebaikan kepada kepakaran bidang lain. Pengkaji juga telah merujuk kajian oleh Leah (2014) yang turut berjaya menggunakan tugasan seni terapeutik ini di sekolah beliau di luar negara. Dalam kajian ini pengkaji memilih aktiviti dalam bahagian *Warm-Ups*. Aktiviti *warm-ups* ini membantu meningkatkan keperihatinan individu terhadap pengalaman seni kerana menyenangkan walaupun terdapat beberapa risiko yang terlibat (Susan, 2004). Aktiviti ini juga sangat mudah dan memberikan jaminan dalam meningkatkan keyakinan diri dan menjadikan peserta akan terus berkarya (Susan, 2009). Tambahan pula, beliau turut menyatakan amalan ini membantu menyampaikan mesej bahawa dalam terapi seni tidak penting bagaimana seseorang melukis. Itu adalah ekspresi pemikiran dan perasaan yang penting. Hal ini turut disokong oleh Leah (2014) menyatakan dengan memasukkan pendekatan yang lebih empati ke dalam kurikulum, mungkin dapat memperkuat pandangan pelajar ke atas kemampuan mereka dan memberikan mereka strategi bagaimana mereka perlu atasi halangan di masa hadapan. Melalui lukisan, tanah liat dan media seni visual atau digital, ia berpotensi menyokong kanak-kanak untuk mengurangkan kegelisahan, menghilangkan tekanan dan ketakutan mereka (Moula, 2020). Oleh itu dengan adanya ruang dan peluang untuk meneroka diri mereka, murid akan menjadi lebih cekap dalam menghasilkan seni (Leah, 2014) seterusnya dapat meningkatkan tahap keyakinan diri mereka semasa pembelajaran PSV di sekolah.

Tugasan seni terapeutik ini boleh dijalankan dalam mana-mana bahagian PdPC sama ada sewaktu induksi kerana masa yang diperlukan tidak lama seperti langkah pengajaran yang lain. Ini turut dinyatakan oleh Susan (2004) iaitu latihan kreatif yang cepat biasanya mengambil masa lima hingga sepuluh minit. Malah, ia tidak mengganggu pengajaran guru sebenar. Semasa tugas seni terapeutik ini guru tidak memberikan atau mentafsirkan keadaan emosi, mental atau fizikal murid kerana itu peranan seorang ahli terapi seni. Guru hanya melihat bagaimana murid berhubung dengan meneroka tugas seni terapeutik ini sehingga berjaya. Tambahan pula, murid dapat mengenali konsep penglibatan diri dalam latihan kreatif untuk mengembangkan konsep sendiri dan meneroka idea secara spontan sebelum melaksanakan aktiviti lain. Malah, di akhir tugas murid akan mencatat perasaan mereka “Apa yang kamu rasa?” di bahagian belakang kertas tugas tersebut (Leah, 2014). Soalan-soalan boleh diajukan oleh guru semasa selesai tugas tersebut bagi mengfokuskan kepada tahap keyakinan murid ketika itu. Latihan seni ini secara khususnya bertujuan untuk membuat keputusan dan bukan sekadar menunjukkan kemahiran semata-mata (Green, 2021).

CONTENGAN, LUKISAN GARIS LURUS, DAN KOYAK TAMPAL

Tiga aktiviti telah dipilih oleh pengkaji untuk melihat tahap peningkatan PdPC murid melalui aspek keyakinan diri ketika menghasilkan karya seni. Setiap tugas ini merujuk kepada buku *Art Practical Art Therapy* oleh Susan (2004) dan juga kajian yang telah dijalankan oleh Leah (2014). Tiga aktiviti ini juga mempunyai ciri-ciri dan objektif dalam meningkatkan keyakinan diri murid. Kesemua tugas ini dijalankan selama 10 minit. Tugas pertama merupakan aktiviti contengan. Contengan ini memberi ruang dan peluang untuk murid melakar secara bebas tanpa ada apa-apa halangan menggunakan alat media kering sahaja (Susan, 2004). Pengkaji memilih aktiviti ini dijalankan sambil menutup mata kerana ingin memberi kesan kepada diri murid untuk lebih percaya dan yakin menggerakkan tangan melakar apa sahaja tanpa ada gambaran hasil akhir. Hal ini turut disokong oleh kajian Leah (2014) yang menggunakan aktiviti contengan sebagai salah satu aktiviti untuk murid menghadapi gangguan emosi sementara di dalam kelas. Menurut Susan (2004), aktiviti ini mungkin tertumpu pada pengambilan risiko dan masalah kawalan, tetapi membolehkan murid lebih terbuka meluahkan perasaan secara bebas. Tema kesempurnaan untuk siapa yang inginkan kesempurnaan dan yang membiarkan diri mereka menjadi tidak sempurna terhadap contengan mereka sering muncul dari aktiviti ini. Selepas itu, murid akan melihat dari pelbagai sudut hasil contengan tersebut dan mewarnakannya serta memberi tajuk pada hasil contengan tersebut. Akhir sekali murid menulis catatan perasaan atau emoji di belakang kertas hasil contengan. Setiap tugas seni terapeutik ini selesai, murid akan mencatat tentang perasaan mereka sama ada dalam bentuk emoji dan ayat yang memberi penjelasan lebih lanjut mengenai pengalaman mereka melalui proses tugas tersebut. Respon bertulis ini biasanya mengandungi beberapa ayat dan murid sering menerangkan apa yang mereka suka atau tidak suka mengenai sesuatu latihan (Leah, 2014). Tanggapan setiap murid ini juga menunjukkan pengalaman peribadi mereka sendiri serta membuat mereka meletakkan emosi secara kognitif (Leah, 2014). Jelas sekali fungsi seni ini mampu menjadi alat untuk mewakili keadaan emosi yang kompleks dan kegunaannya sebagai alat terapeutik (Selikowitz, 2020).

Seterusnya, pengkaji memilih tugas lukisan garis lurus. Tugas ini menggunakan pen, pensel, pensel warna atau *marker pen* dan pembaris jika perlu. Tugas ini juga mirip dengan aktiviti lukisan tetapi imej atau corak yang dihasilkan perlu menggunakan teknik garisan lurus sahaja. Tugas ini juga membina pemikiran abstrak dan berfokus ketika menghasilkan lukisan garis lurus yang bermakna (Susan, 2004). Tambahan pula, tugas ini fokus juga kepada penyelesaian masalah dalam menghasilkan sesuatu imej atau corak hanya menggunakan garisan lurus sahaja. Setelah tugas selesai, murid menulis catatan perasaan atau emoji di belakang kertas hasil lukisan garis lurus mereka. Tugas ketiga adalah koyak tampal. Tugas ini juga lebih kurang sama dengan aktiviti kolaj yang melibatkan teknik koyak dan tampal bertindih. Namun yang membezakan kedua aktiviti ini adalah dari segi bahan dan objektifnya. Tugas koyak tampal ini melibatkan bahan kertas terpakai sahaja dan tidak perlu kertas yang sempurna dari segi warna atau corak tertentu. Jadi, murid bebas menggunakan apa sahaja sumber kertas yang terdapat di sekeliling mereka. Murid juga perlu menghasilkan corak yang dipilih sendiri menggunakan teknik koyak tampal tanpa terikat dengan tajuk tertentu. Menurut Susan (2004) tugas ini membantu membina pemikiran abstrak murid dalam menyelesaikan masalah menentukan

corak yang dipilih. Jika murid selesai melaksanakan tugas ini, maka jelas menunjukkan murid telah bersedia dan yakin untuk melakukan aktiviti seterusnya. Tugas ini juga diakhiri dengan murid membuat catatan atau emoji mengenai perasaan mereka setelah melakukan aktiviti ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembacaan buku dan kajian literatur menunjukkan adanya keperluan tugas seni terapeutik dalam PdPC PSV untuk meningkatkan tahap keyakinan diri murid semasa berkarya. Kejayaan dari kajian lepas turut menunjukkan kesan yang positif terutama sekali dalam membantu emosi murid tanpa perlu terikat dengan prosedur tertentu. Malah, galakan dan cadangan dari kajian lepas turut menyokong bahawa seni terapeutik ini diperkenalkan dan diaplikasikan dalam sistem pendidikan sekolah terutama sekali di sekolah umum. Setiap tugas seni terapeutik yang akan dilaksanakan juga dipilih dan diubahsuai mengikut lokaliti sekolah rendah di Malaysia. Diharapkan tugas seni terapeutik ini dapat dilaksanakan dan berpotensi untuk digunakan kepada murid di sekolah rendah khususnya.

PENGHARGAAN

Artikel ini disiapkan di bawah dana penyelidikan Fakulti Seni, Komputeran dan Industri Kreatif, Universiti Pendidikan Sultan Idris Shah.

RUJUKAN

- Abd. Mukhid. (2018). *Self Efficacy* Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan. IEEE 4th International Workshop on High-Performance Interconnection Network, 16-23.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). *Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process*. American International Journal of Social Science Research, 5(1), 1–15.
- American Art Therapy Association. (2013). *About Art Therapy*. Dilayari dari laman web <http://arttherapy.org>
- Balammal, A. (2020). *Art Creation and the Mental Health : A Qualitative Study among Artists*. 19(1), 9–25.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. University of Michigan.
- Ashley Nicholl Elliot. (2017). *A Discussion of Art Therapy Approaches Used in Classroom Activities to Help Students with Emotional and Behavioral Issues*. Thesis Master of Arts. West Virginia University School of Art & Design.
- Bril. K. N. (2019). *Building Creative Confidence In Preservice Generalist Teachers* (Issue May). University of Wisconsin-Milwaukee.
- Christen A. Black. (2011). *Representing Art Therapy: A Critical Conversation with Art Education*. The Ohio State University.
- Corey, G. (2009). *Theories and Practices of Counseling dan Psychotherapy*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- D'amelio, G., & Dunn-Snow, P. (2000). *How Art Teachers Can Enhance Artmaking As A Therapeutic Experience: Art Therapy and Art Education*. *Art Education*, 53(3), 46.
- Druckman, D., & R.A. Bjork, eds. (1994). *Determinants of Compromising Behaviour in Negotiation: A meta-analysis*. Journal of Conflict Resolution.

- Fareez Amos., & Mohd Zahuri Khairani. (2020). Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporari Malaysia: Kajian Rintis. *Journal of Applied Arts* Vol. 2, Issue 1 (2020) 146-150
- Glaister, J.A. (1994). *Clara's Stry: Post-Traumatic Response and Therapeutic Art. Perspectives in Psychiatric Care*, 30(1), 17-22. <http://doi:10.1111/j.1744-6163.1994.tb00222.x>.
- Green, B. (2021). *Revisiting the Conceptual Domain: Educational Knowledge and the Visual Arts*. *International Journal of Art and Design Education*, 40(2), 436–448.
- Jeffery, Dharatun., & Salleh. (2020). Persepsi dan Faktor Pendorong Aplikasi Terapi Seni dalam Kalangan Kaunselor Pelatih. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 45(01SI).
- Ji Sun Yoon. (2014). *Adapting Art Therapy Techniques in Elementary Art Class to Meditate Students Who Are Going through Temporary Emotional Stresses*. Master of Arts. Corcoran College of Art Design.
- Kaimal, G., & Arslanbek, A. (2020). *Indigenous and Traditional Visual Artistic Practices: Implications for Art Therapy Clinical Practice and Research*. *Frontiers in Psychology*. Frontiers Media S.A.
- Leah Marie Carpenter. (2014). *Therapeutic Art Practices and The Impact on The Middle School Visual Arts Classroom*. Master of Arts in Teaching. Corcoran College Art Design.
- L.K. Akila., & Nandagopal C. (2015). *An Introduction to Art Therapy and Creativity in Organizations* Paper presented at the International Symposium on Emerging Trends in Social Science Research (IS15 Chennai Symposium).
- Madison W. (2020). *The Difference Between Art Therapy and Therapeutic Art Making*. Dilayari dari laman web artfromthestreet.org
- Maria, B., Vadim, M., Svetlana, P., Polina, P., & Julia, S. (2020). *The Use Of Art Therapy In Conflictology In Education*. *Universal Journal of Educational Research*, 8(2), 410–416.
- Mascarenhas, M. (2014). *Uniform to Pulp: Performance of Transformation, Critique and Community Building for Veteran Soldiers*. *Western Journal of Communication*, 78(1), 78-96. <http://doi:1080/10570314.2013.851412>.
- Mohd Aizat Abu Hassan. (2018). Pembelajaran Berbantuan Komputer dan Kesan Terhadap Sikap, Motivasi dan Hasil Pembelajaran Pendidikan Seni Visual di Sekolah Rendah. *Seminar Penyelidikan Kebangsaan*. Vol.5, 191-198.
- Moula, Z. (2020). *A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years*. *International Journal of Art Therapy: Inscape*, 25(2), 88–99.
- National Research Council. (1994). *Learning, Remembering, Believing: Enhancing Human Performance*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Nguyen, M.-N. (2015). *Dubna Psychological Journal. Art Therapy-A Review of Methodology* 4 (c), 29-43.
- Norman, M., & Hyland, T. (2003). *The Role of Confident in Lifelong Learning*. *Educational Studies*, 29 (2-3), 261-272.
- Nurhayati, N., Rosmayadi, R., & Buyung, B. (2017). *Efforts to Improve Student's Self Confidence Using Collaborative Learning Model*. *JPMI Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 2(2), 57. <http://doi.org/10.26737/jpmi.v2i2223>
- Pamelia, E. M. (2015). *Therapeutic Art-making and Art Therapy: Similarities and Differences and a Resulting Framework* (Vol. 151, Issue May).
- Pavi-Maria. (2011). *Art Therapy in Finnish Schools: Education and Research*. Vol.6 (2011) :71-86.

- Paw Eng See, Noriah Mohd Ishak., & Salleh Amat. (2008). Lukisan Sebagai Proses Diagnosis dan Intervensi Rawatan dalam Sesi Kaunseling, *Jurnal Perkama*, Vol.14, 1-22.
- Pederson, C.C. (2013). *The Veterans Book Project: A Conversation with Monica Haller*. *Afterimage*, 41(2), 21-25.
- Rohani Arbaa, Hazri Jamil., & Mohammad Zohir Ahmad. (2017). Model Bersepadu Penerapan Kemahiran Abad Ke-21 dalam Pengajaran dan Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 42(1) (2017):1-11.
- Roslina, Nik Mohd Rahimi., & Hamdzuan, (2020). Meneroka Kaedah Pengajaran Guru Cemerlang Pendidikan Seni Visual Selangor (GCPSV): Satu Kajian Kes.
- Rozman Shafie. (2008). Pemahaman Guru Seni Sekolah Rendah Terhadap Terapi Seni dalam Proses Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Seni Visual.
- Sarah, N. (2018). *Integration of Art Therapy and Art Education*. Final Paper. University of Wisconsin Superior.
- Selikowitz, A. (2020). *Therapeutic frames – exploring the relationship between psychiatry and visual art*. *Australasian Psychiatry*, 28(6), 653–655.
- Springham, N. Findlay, D., Woods, A., & Harris, J. (2012). *How can art therapy contribute to mentalization in borderline personality disorder?* *International Journal of Art Therapy*, 17(3), 115–129.
- Susan I. Buchalter. (2004). *A Practical Art Therapy*. Jessica Kingsley.
- Susan I. Buchalter. (2009). *Art Therapy Techniques and Applications*. Jessica Kingsley.