

Meningkatkan *Self Improvement* Melalui Creative Art Pada Guru TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Aceh

Abidah Ayu¹, Lilis Darmila²

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Hamzah Fansuri Subulussalam, Aceh, Indonesia

² Universitas Dharmawangsa, Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : ¹abidahayu@stit-hafas.ac.id, ²lilisdarmila@dharmawangsa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini adalah kajian dalam konteks ilmu psikologi yang bertujuan untuk mengetahui peran *creative art* sebagai sarana meningkatkan *self improvement* pada guru TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam. *Self improvement* sangat penting bagi guru dalam menghadapi dinamika dunia pendidikan yang terus berkembang, khususnya dalam meningkatkan kompetensi personal dan profesional. *Self improvement* adalah usaha individu dalam mengembangkan kemampuan diri, potensi, karakter baik secara fisik, emosional dan psikologis. Hasil penelitian terdahulu mengatakan bahwa welas asih terhadap diri sendiri dapat menumbuhkan keinginan dan motivasi untuk meningkatkan kapasitas dan pengembangan diri. Selanjutnya, *creative art* memiliki pengaruh yang cukup baik bagi perkembangan emosional orang dewasa. Selain itu, melalui *creative art* individu dapat mengembangkan kemampuan *problem solving* menjadi lebih baik secara kognitif, fisik dan emosional. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dimana peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan yang diberikan intervensi media kreatif untuk meningkatkan *self improvement*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Guru TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam termasuk kepala sekolah dan operator. Hasil penelitiannya dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran *creative art* mampu meningkatkan *self improvement*. Hal ini terintegrasi dalam meningkatnya kesadaran diri, rasa percaya diri serta motivasi Guru TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam dalam menjalankan tugasnya. Selain itu, *creative art* juga menciptakan suasana kerja yang lebih positif di lingkungan sekolah. Dengan demikian, *creative art* terbukti menjadi sarana yang efektif bagi individu sebagai media untuk meningkatkan kompetensi pribadi maupun kompetensi sosial.

Kata kunci: Self Improvement, Creative Art, Guru TK.

Pendahuluan

Guru PAUD dan TK perlu terus meningkatkan kualitas diri, baik secara profesional maupun pribadi. Diantaranya mencakup pengembangan kompetensi, manajemen stres, dan membangun kepercayaan diri. Maka, mereka dapat memberikan dampak positif pula pada perkembangan anak usia dini. Secara profesional, Guru dituntut menguasai berbagai kompetensi, seperti pedagogik, komunikasi dan kreatif serta keterampilan



sosial lainnya. Hal ini juga harus seimbang dengan kemampuan pribadi, seperti manajemen stress, memiliki kepribadian yang stabil dan positif agar dapat menjadi teladan bagi anak-anak usia dini.

Pentingnya memahami kualitas pendidikan anak usia dini yang berkontribusi pada pembelajaran dan perkembangan anak yang optimal meningkat dalam beberapa tahun terakhir sejak disahkannya Undang-Undang *No Child Left Behind* tahun 2001 (UU Publik 107–110) dan pelengkapannya dalam kebijakan anak usia dini. Dalam prakarsa anak usia dini ini, pendidik diharuskan memenuhi kualifikasi pendidikan tertentu, seperti pengembangan profesional untuk meningkatkan kemampuan guna mendukung pembelajaran anak usia dini. Martinez-Beck & Zaslow (dalam Maria, 2023) membenarkan bahwa pengembangan profesional pendidik anak usia dini atau lebih sering di sebut Guru TK dianggap penting untuk kualitas pengalaman yang diberikan kepada anak.

Fauziani (n.d) menyebutkan pola pengajaran guru konvensional tidak lagi cocok bila diterapkan pada pembelajaran jaman sekarang. Fauziani melanjutkan rendahnya kualitas pendidikan salah satu faktornya adalah guru. Maka perlu adanya perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas dan mutu guru. Maria (2023) mengemukakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas guru adalah pengembangan pribadi, ilmiah dan pengembangan professional. Karena Guru yang terlatih dengan baik akan mampu memberikan rangsangan dan interaksi baik pendidikan maupun pengasuhan yang tepat untuk mendorong perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak usia dini.

Setiap individu perlu percaya diri dalam menyelesaikan sesuatu agar bisa berhasil. Dalam meningkatkan kualitas diri, perlu adanya kemampuan dan kesadaran untuk meningkatkan kualitas diri. Maka dari itu, individu perlu memiliki kemampuan *self improvement*. Begitu pula dengan Guru, istilah Guru dikenal sebagai profesi karena Guru terus melakukan pengembangan diri baik secara professional maupun pribadi untuk kelangsungan perkembangan pendidikan.

Menurut American Psychological Association, memiliki harga diri berarti memiliki penghargaan yang positif terhadap karakter, nilai, dan martabat diri. Judith Zackson, PhD, Pendiri dan Direktur Klinis Zackson Psychology Group mengatakan harga diri artinya individu memiliki penghargaan terhadap diri sendiri atas identitas yang dimiliki, hal ini akan berdampak pada nilai, kondisi fisik dan emosional, komitmen serta perilaku sebagai individu. Ia menyimpulkan menghargai diri sendiri merupakan sikap yang sepatutnya dilakukan setiap hari agar muncul perasaan mencintai diri sendiri. Dengan demikian individu dapat menjalani hidup yang memiliki makna, memiliki perasaan bersyukur dan lebih terasa menyenangkan. (dalam artikel *verywellmind.com*)

Setiap individu akan berhadapan oleh berbagai kemungkinan dalam hidup, baik itu hal baik maupun hal buruk. Individu diharapkan mampu mengenal beberapa hal yang dimiliki seperti kepribadian, pola pikir maupun perasaan saat dihadapkan oleh berbagai kemungkinan tersebut. Hal ini pula yang mendorong manusia untuk meningkatkan *Self Improvement* (Hendratmo, 2021). Menurut Aprilianti (2023) berpikir positif merupakan kemampuan yang dapat meningkatkan *self improvement*. Karena dalam kondisi ini pikiran akan jauh lebih terbuka termasuk mau menerima masukan dari pihak lain terhadap masalah yang dihadapi.

Breines & Chen (2012) menyebutkan welas asih (*Self Compassion*) pada diri sendiri dapat meningkatkan motivasi diri untuk memperbaiki masalah, menyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi diri. Mereka juga melanjutkan individu yang memiliki *self compassion* memiliki kontrol diri yang lebih baik sehingga memicu dirinya untuk meningkatkan kapasitas diri (*self improvement*). Selanjutnya, Sedikides (2009) dan Fitria (2024) mengatakan persepsi diri (*Self Esteem*) yang positif akan memberikan umpan balik yang baik (*feedback*) pada perkembangan diri individu yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan *creative art* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan kompetensi, menciptakan hubungan yang harmonis dilingkungan kerja dan memiliki kemampuan menganalisis dan

memecahkan masalah dengan baik (Liebman dalam Ayu, 2021). Usman (dalam Ayu, 2018;2020) juga mengemukakan *creative art* juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif.

Gladding (dalam Ayu, 2021) mengatakan macam-macam media kreatif yang digunakan, dapat meningkatkan kompetensi yang berintegrasi melalui kognitif, sosial, emosional, fisik, psikologi dan perilaku. Fernando (2025) melanjutkan *creative art* sering dimanfaatkan untuk peningkatan emosional, ekspresi diri, dan pengendalian stres pada pendidik.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi langsung terhadap subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru TK Negeri Belegen Mulia, Kecamatan Simpang Kiri, Kota Subulussalam, termasuk kepala sekolah dan operator. Peneliti mencatat berbagai aktivitas, interaksi, dan kondisi yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan situasi nyata di lapangan (Wijaya et al., 2025).

Hasil dan Pembahasan

A. *Self Improvement*

Wordsmyth (Tambunan dalam Hilmi, 2024) mengemukakan *self improvement* merupakan upaya individu untuk memperbaiki pikiran, kemampuan maupun statusnya. Hal ini mengandung peningkatan termasuk keuangan, kesehatan, keterampilan dan pengetahuan. Pratt (Tambunan dalam Hendratmo, 2021) menambahkan *self improvement* juga merupakan kegiatan yang memanfaatkan kekuatan yang ada dalam diri sendiri untuk dapat digunakan sebagai penentu tujuan serta mengatur strategi untuk mencapai tujuan tersebut.

Casika, Dkk (2023) mengatakan *self improvement* adalah segala bentuk usaha yang dipilih seseorang untuk meningkatkan kesadaran mengenai dirinya, bakat, kemampuan, keterampilan, bahkan kesehatan

untuk kualitas kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya, hal ini penting dalam kehidupan karena selain meningkatkan kualitas pada diri kita, upaya ini bisa menjadi motivasi untuk orang lain. Pengembangan diri kita memperdulikan siapapun dia dan umur berapa, semua orang berhak untuk mendapatkan kesempatan memperbaiki diri jadi lebih baik setiap individu tentunya memiliki keinginan masing-masing yang melibatkan proses peningkatan kualitas diri dan *self growth*.

Pendapat Erikson (1982) tentang *self improvement* yaitu lebih menekankan pada aspek sosial, seperti cara kita bernegosiasi antara hasrat dasar kita dan apa yang diterima secara sosial. Sederhananya. Piaget (1954) mengemukakan bahwa *self improvement* adalah perilaku yang muncul dari hasil negosiasi antara ekspektasi dan realita sehingga memiliki dorongan yang kuat untuk berkembang lebih baik yang meningkatkan kesehatan, keterampilan dan pengetahuan.

Gagnon (2023) menambahkan *self improvement* membutuhkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas. Hal ini akan mempengaruhi motivasi, persistensi dan kesiapan individu dalam menghadapi tantangan. Pada konteks pendidikan, guru yang memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan dirinya lebih mampu menciptakan strategi pengajaran yang efektif, komitmen kerja serta memiliki manajemen stress yang baik.

Breines & Chen (2012) mengatakan dalam upaya *self improvement*, individu perlu untuk menerima dirinya dan mencintai dirinya sendiri (*self compassion*). Mereka juga menambahkan *self compassion* dapat mengubah individu menjadi pribadi yang lebih baik sehingga dapat menginspirasi orang lain dan meningkatkan integritas diri. Clucas (2020) mengatakan, manfaat mencintai dan menghargai diri diantaranya, 1) memiliki perasaan bahagia secara internal, orang yang menghargai diri sendiri memahami bahwa mereka harus terlebih dahulu melihat ke dalam diri untuk menemukan nilai, harga diri, dan kebahagiaan mereka. Hasilnya, hidup mereka lebih stabil dan memuaskan daripada mereka yang membandingkan diri mereka dengan orang lain atau mereka yang mengandalkan sumber validasi eksternal. 2)

memiliki komitmen untuk menjunjung nilai-nilai moral, mereka percaya bahwa nilai-nilai yang ada dalam diri mereka adalah penentu bagaimana mereka akan diperlakukan. 3) memiliki kemampuan untuk membuat Batasan, Dillon (2019) mengatakan, harga diri mengharuskan individu untuk memiliki keberanian dalam menetapkan batasan dan membela dirinya ketika merasa terancam. Ia menambahkan Menghargai diri sendiri dengan cukup untuk mempertahankan keyakinan dan batasan-batasannya juga membantu mendapatkan rasa hormat dari orang lain. 4) memiliki keyakinan diri yang kuat, Dillon (2019) menyebutkan individu yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri juga akan memiliki martabat yang tinggi, artinya ia menghormati posisi dirinya yang juga akan dihormati oleh orang lain pula.

Gagnon (2023) mengatakan para pendidik memakai *reflective practice* untuk merefleksi pengalaman mengajar mereka yang disusun secara sistematis, sehingga dapat merumuskan perbaikan dan strategi baru dalam konteks pembelajaran kelas mereka. Proses ini akan mempengaruhi individu untuk mengembangkan dirinya, baik secara pengetahuan dan kompetensi. Maka dapat disimpulkan refleksi berkelanjutan memperkuat kompetensi profesional dan memperluas fleksibilitas maupun adaptabilitas guru dalam situasi yang berubah (Efendi et al., 2024).

Zou (2024) dalam tulisannya menyebutkan, pendidik yang memiliki kemampuan *self improvement* adalah 1) pendidik yang memiliki sikap dan kesadaran untuk mencari informasi, hal ini akan mempengaruhi persepsi, sikap dan kebiasaan. 2) pengetahuan, dalam pendidikan konteks pengetahuan mencakup informasi untuk mengembangkan ilmu, pengajaran dan perkembangan anak didiknya sehingga seorang pendidik dapat memerankan peran positif dalam pendidikan. 3) kemampuan atau kecakapan, secara garis besar kemampuan atau kecakapan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu kemampuan untuk menerapkan teknologi informasi untuk pengajaran praktis dan kemampuan untuk menerapkan teknologi informasi untuk pengajaran dan penelitian. 4) etika, bagian ini menjadi sangat penting karena terkait dengan moral dan adab seorang pendidik.

Tambunan (dalam Hendratmo, 2021) mengatakan bahwa pikiran dalam keadaan sadar merupakan kunci utama dalam proses *self improvement* yang mampu mengubah kebiasaan, perilaku maupun sikap individu. Dilanjutkan oleh Toward (dalam Tambunan, 2008) dan aprilianti (2023), *self improvement* dilakukan dengan latihan memperbaiki dan menyeimbangkan antara persepsi dan kemauan yang dimiliki individu sehingga berpengaruh pada cara berpikir, visualisasi dan penguatan.

Deci dan Ryan (Basileo Lindsey, 2024) jika motivasi intrinsik individu dipenuhi, hal ini dapat mendorong individu untuk berkembang secara mandiri dan berkelanjutan. Motivasi intrinsik yang dimaksud adalah yang tumbuh dari kebutuhan dasar manusia, yaitu otonomi, kompetensi dan keterkaitan. Dalam konteks *self improvement*, pemenuhan tiga kebutuhan ini meningkatkan motivasi internal guru untuk belajar dan berkreasi tanpa dominasi eksternal.

Mahoney (2014) menyebutkan faktor individu dapat mengembangkan diri adalah karena memiliki ketangguhan mental dan kemampuan kendali diri dalam menyelesaikan masalah (*mental toughness*). Ketangguhan mental (*mental toughness*) adalah kemampuan psikologis untuk tetap tenang, fokus, dan percaya diri dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi sulit. Hal ini yang memungkinkan seseorang untuk bangkit setelah mengalami kegagalan atau kesulitan, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan dan mengembangkan dirinya.

Dengan demikian, *self improvement* pada seorang individu akan tercapai secara optimal jika individu memiliki perasaan yang welas asih pada diri sendiri (*self compassion*), memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap kemampuan diri sendiri (*self esteem*), memiliki kemauan untuk mengembangkan diri, memiliki mental yang tangguh, memiliki konsep diri yang baik, dan berpikir positif.

B. Creative Art

Penggunaan metode artistik untuk mengobati gangguan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental dikenal sebagai terapi seni. Terapi seni

adalah teknik yang berakar pada gagasan bahwa ekspresi kreatif dapat mendorong penyembuhan dan kesehatan mental (Van Lith, 2016). Junge (2015) mencatat sejarah *creative art* sudah sering digunakan dalam komunikasi dan ekspresi diri. Tahun 1940 *creative art* dicatat sebagai menjadi salah satu metode yang formal. Sejak itu pula *creative art* telah menjadi bagian penting dari bidang terapeutik dan digunakan dalam beberapa teknik penilaian dan pengobatan (Farokhi, 2011).

Seni adalah teknik yang kuat dalam komunikasi. Seni diakui secara luas sebagai media pikiran dan perasaan yang dikomunikasikan secara visual karena terlalu banyak hal yang tidak diungkapkan dengan kata-kata. Tujuan *creative art* adalah memanfaatkan proses kreatif untuk membantu orang mengeksplorasi ekspresi diri. *Creative art* memiliki kemampuan untuk mengeksplorasi emosi dan kemampuan diri, media untuk mengurangi stress, meningkatkan kemampuan mengatasi masalah ataupun konflik serta meningkatkan rasa welas asih terhadap diri sendiri. Selanjutnya, metode seni kreatif digunakan untuk membantu orang mengeksplorasi emosi, mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan harga diri, dan melatih keterampilan sosial (Malchiodi dalam Ayu, 2018).

Creative art juga dapat meningkatkan beberapa aspek pada diri manusia diantaranya, kesejahteraan mental, fisik, emosional, kognitif dan sosial (Montolalu dalam Ayu, 2018). Selanjutnya, Fernando (2025) mengatakan *creative art* sering dimanfaatkan untuk peningkatan emosional, ekspresi diri, dan pengendalian stres pada pendidik. Malchiodi (dalam Ayu, 2018) mengungkapkan jenis-jenis *creative art* yang dapat digunakan sebagai media konseling ataupun peningkatan kapasitas diri diantaranya:

1. Art Therapy yang terdiri dari seni gambar, Lukis dan proses kreatif lainnya. Menurut Malchiodi (Ayu, 2018) metode ini dapat berfungsi sebagai media rekonsiliasi konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengelola perilaku, memecahkan masalah, mengurangi kecemasan, membantu orientasi realitas, dan meningkatkan harga diri.

2. Musik, metode ini dapat digunakan dalam dunia kesehatan dan pendidikan yang manfaatnya dapat mempengaruhi individu secara positif yang terintegrasi dalam fungsi psikologis, fisik, kognitif dan sosial.
3. Drama merupakan *role play* yang diperankan oleh individu. Metode ini berfungsi mencapai tujuan terapeutik yaitu meredakan gejala yang timbul, integrasi emosional dan fisik, dan pertumbuhan pribadi. Melalui drama individu dapat menceritakan dan menyelesaikan permasalahannya, mencapai katarsis, meningkatkan pengalaman pribadi, memahami makna apa yang tampak, meningkatkan kemampuan dan hubungan interpersonal serta meningkatkan fleksibilitas di antara peran.
4. *Dance and movement* didasarkan pada asumsi bahwa tubuh dan pikiran saling terkait dan didefinisikan sebagai proses psikoterapeutik yang bertujuan meningkatkan integrasi emosional, kognitif, fungsi fisik dan perilaku sehingga terjadi perubahan perasaan lebih baik pada individu.
5. *Poetry and biblioterapi* adalah istilah yang digunakan secara sengaja sebagai sinonim untuk mendeskripsikan penggunaan puisi dan bentuk literatur lain sebagailangkah penyembuhan dan pertumbuhan pribadi.
6. *Play therapy* adalah metode yang paling banyak dilakukan baik dalam dunia pendidikan maupun konseling karena melalui bermain dapat membantu individu meningkatkan kemampuan *problem solving* dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
7. *Sandplay* atau bermain pasir adalah bentuk kreatif dengan membangun serangkaian "gambar pasir," untuk mengilustrasikan dan mengintegrasikan kondisi psikologisnya.
8. *Intermodal therapy* (juga dikenal sebagai multimodal) melibatkan dua atau lebih terapi ekspresif untuk menumbuhkan kesadaran, mendorong pertumbuhan emosional, dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan aktifitas seni dan kreatif dapat meningkatkan kesehatan mental karena didukung dari faktor aktivasi diri, yang berfungsi meningkatkan proses belajar, meningkatkan motivasi, mengelola rasa khawatir dan perasaan tertekan, gangguan kepanikan serta meningkatkan motivasi kesiapan belajar pada peserta didik (Ayu, 2018;2020;2021). Selanjutnya, Milfa (dalam Ayu, 2020;2021) menyebutkan bahwa *creative art* dapat meningkatkan kemampuan untuk berpikir kreatif dan meningkatkan kepercayaan diri, kompetensi sosial serta kerjasama.

C. *Self Improvement* Melalui *Creative Art*

Aktifitas pertama dalam kegiatan *self improvement* melalui *creative art* Guru TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam dikenalkan dengan konsep diri. Metode yang dilakukan adalah menggambar diri mereka dalam bentuk visualisasi yang tujuannya untuk mengeksplorasi dan mengenal diri sendiri. Selanjutnya, mereka menceritakan hasil kreatif yang mereka lakukan. Kegiatan ini berfungsi sebagai sarana individu menghargai dan welas asih terhadap dirinya, serta mengenal potensi diri. Ayu (2021) juga menambahkan aktifitas kreatif dengan menggambar dan menceritakan gambarnya dapat membantu individu untuk mengaktualisasikan dirinya serta meningkatkan kemampuan komunikasi. Kemampuan komunikasi merupakan kemampuan yang sangat penting untuk efektivitas individu secara keseluruhan (Waluyowati, 2024). Milfa (dalam Ayu, 2020) juga menyebutkan kegiatan kreatif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa.

Aktifitas selanjutnya adalah mengajak seluruh Guru TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam bermain. Malchiodi (dalam Ayu, 2021) mengatakan metode yang paling banyak dilakukan baik dalam dunia pendidikan maupun konseling adalah bermain, karena melalui bermain dapat membantu individu meningkatkan kemampuan *problem solving* dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Kegiatan selanjutnya adalah, menggunakan metode musik. Guru-guru membuat irama yang dapat mewakili perasaan mereka. Metode

ini bukan saja dapat meningkatkan perasaan positif pada individu tetapi juga menumbuhkan perasaan bahagia dan bersyukur. Dengan demikian, *creative art* dapat membantu orang dari segala usia untuk mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan mereka.

Menurut sebuah studi tahun 2016 yang diterbitkan dalam *Journal of the American Art Therapy Association*, kurang dari satu jam aktivitas kreatif dapat mengurangi stres dan memberikan efek positif pada kesehatan mental individu, terlepas dari pengalaman artistik atau bakat yang dimiliki masing-masing individu (Kaimal, 2016). Kegiatannya pun dapat berbagai metode termasuk menggambar, melukis, bermain, dan musik seperti halnya yang dilakukan oleh guru-guru di TK Negeri Belegen Mulia Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam. Kaimal (2016) dan Milfa (dalam Ayu, 2018) menyebutkan aktifitas seni dapat membantu manusia dari segala usia, anak-anak hingga orang dewasa. Melalui kegiatan *creative art* individu dapat mengekspresikan masalah psikologisnya serta memperoleh kemampuan untuk mengatasi permasalahan mereka sehingga muncul keberanian untuk mengembangkan diri.

Kesimpulan

Meningkatkan kapasitas diri (*self improvement*) bagi seorang Guru TK perlu dilakukan karena Guru bukan hanya sebagai tauladan tetapi, sebagai fasilitator dan pembimbing yang akan berpengaruh langsung terhadap perkembangan anak-anak usia dini. Seni kreatif (*creative art*) menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan *self improvement* atau kompetensi sosial lainnya. *Creative art* tidak berfokus pada kegiatannya namun pada individu yang mengeksplorasi kegiatan tersebut sehingga dapat mencapai tujuan perkembangan diri. Kegiatan *creative art* efektif diberikan pada orang dewasa, hal ini terbukti dari banyaknya temuan hasil penelitian terdahulu sehingga kegiatan ini bisa dilakukan lagi sebagai media konseling.

Daftar Pustaka

- Aprilianti, D. (2023). Self-Improvement: Model Peningkatan Kualitas Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 261–267. <https://doi.org/10.70508/literaksi.v1i01.326>
- Ayu, & Meutia, E. (2020). Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Melalui Creative Art : Teori Dan Aplikasi. *Jihafas*, 3(2), 120–131.
- Ayu, A. (2021), Model *Creative Art* Dalam Konseling Untuk Meningkatkan *Quality Of Work Life* Dan *Coping Stress* Pada Karyawan di LP3I Kampus Medan Baru. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2 (1): 28-38. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.85>
- Basileo Lindsey D. , Otto Barbara , Lyons Merewyn , Vannini Natalie , Toth Michael D.(2024). The role of self-efficacy, motivation, and perceived support of students' basic psychological needs in academic achievement. *JOURNAL Frontiers in Education*, Vol. 9, 2024. <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1385442>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Casika, A., Agniya, A. N., & Hermawan, M. B. (2023). Self-Improvement: Menata Karier dan Masa Depan di Usia 20-an. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 1–6. <https://doi.org/10.70508/literaksi.v2i01.281>
- Clucas, C. (2020). Understanding Self-Respect and Its Relationship to Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(6), 839–855. <https://doi.org/10.1177/0146167219879115>
- Darwish, M. A. (2018). *The Theories of Creativity in Fine Arts (Analytical Study)*. Retrieved July 12, 2025, from <https://www.researchgate.net/publication/329328334>
- Dillon, R. (2019). Self-Respect and Self-Esteem. *The International Encyclopedia of Ethics*, 1–12. <https://doi.org/10.1002/9781444367072.WBIEE221.PUB2>
- Efendi, S., Ramli, R., & Zulhendra, D. (2024). Strategi Pengembangan Profesionalisme Pendidik di Era Digital. *Arini: Jurnal Ilmiah Dan Karya Inovasi Guru*, 1(1), 53-66. <https://doi.org/10.71153/arini.v1i1.105>

- Farokhi, M. (2011). Art therapy in humanistic psychiatry. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2088–2092. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2011.10.406>
- Fauziani, S. A., Munif, M., & Fitriyaningtyas, A. (2024). Personal Growth Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Early Childhood Education and Development Journal* 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.20961/ecedj.v6i1.102460>
- Fernando, F., Trimulat, & Ismawati Safitri. (2025). ART THERAPY FOR EARLY CHILDHOOD (Enhancing Emotional Well-being through Creativity). *PROCEEDING AL GHAZALI International Conference*, 2, 31-46. <https://doi.org/10.52802/aicp.v1i1.1220>
- Fitria, A., Shayidah, D. N., Wulansari, P., Mutianisa, R., & Rahmawati, V. (2024). *Self-Esteem Pada Guru Taman Kanak-Kanak (TK)*. *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 2(1), 275–283. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i1.760>
- Gagnon, N., Dubeau, A. Building and Maintaining Self-Efficacy Beliefs: A Study of Entry-Level Vocational Education and Training Teachers. *Vocations and Learning* 16, 511–532 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12186-023-09326-x>
- Hendratmo, A. A., Anwar, E. S., Pangarak, E. C., Yuliana, E. L., & Sulastri, T. (2021). Penerapan Self Improvement Guna Meningkatkan Kualitas Diri Melalui Penggunaan Tools Points of You©. *Pengabdian*, 2(2), 151–159. <https://doi.org/10.26858/pengabdian.v2i2.24970>
- Hilmi, A. W., Nurmala, M. D., & Dalimunthe, R. Z. (2024). Pengembangan Self Improvement Book Untuk Menemani Rasa Loneliness. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v9i1.24483>
- Jennifer Hensley dkk, 5.1 Theories of Self-Development - Introduction to Sociology 3e | OpenStax. (n.d.). Retrieved July 11, 2025, from <https://openstax.org/books/introduction-sociology-3e/pages/5-1-theories-of-self-development>
- Junge, M. B. (2015). History of Art Therapy. *The Wiley Handbook of Art Therapy*, 7–16. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.CH1>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: a self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184–197. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.925951>
- Maria, I., Hartati, S., & Dhieni, N. (2023). Analisis Pengembangan Profesional Pendidik Anak Usia Dini; Tren, Penelitian dan Praktik. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4276–4286. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4567>
- Sedikides, C., & Hepper, E. G. D. (2009). Self-Improvement. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 899–917. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2009.00231.X>
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *Arts in Psychotherapy*, 47, 9–22. <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2015.09.003>
- Waluyowati, N. P., Salisa, M. R., Rachman, H. A., & Putri, I. L. A. (2024). Pengembangan Keterampilan Leadership dan Self Development Bagi Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(1), 340–346.
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Metodologi Penelitian: Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.
- Zangwill, Nick. The Creative Theory of Art, *American Philosophical Quarterly* Vol. 32, No. 4 (Oct., 1995), pp. 307-323 (17 pages) <https://www.jstor.org/stable/20009834>
- Zou, L., & Yu, L. (2024). Research on Self-Improvement in Information Literacy of International Chinese Teachers. *Frontiers in Educational Research*, 7(3), 171–176. <https://doi.org/10.25236/fer.2024.070329>
- <https://dictionary.apa.org/self-respect>
- Self-Determination Theory: How It Explains Motivation*. Retrieved July 11, 2025, from <https://www.verywellmind.com/what-is-self-determination-theory-2795387>