

***CREATIVE COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING WITH BULLET
JOURNAL AND DRAWING UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM DI
KAMPUNG LITERASI LINGKUP KOSONG LIMA***

Maula Hanifa^{1)*}, Riris Aprilianti²⁾, Cindy Marisa³⁾

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI. Jl. Raya Tengah No.80, Jakarta Timur 13760, DKI Jakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi: maulahanifa20@gmail.com

ABSTRAK

Self-esteem merupakan salah satu aspek kepribadian seseorang, termasuk anak-anak yang penting untuk dikembangkan karena seorang anak dengan *self-esteem* yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungannya sehingga anak mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimiliki. *Self-esteem* dapat ditingkatkan melalui pendekatan konseling dengan seni kreatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* dalam meningkatkan *self-esteem* pada anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif yang melibatkan 45 anak di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima. Penelitian dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling ini dapat dijadikan sebagai media pembelajaran dan terapi dalam rangka peningkatan daya respon anak terhadap lingkungannya dan dapat menumbuhkan kemandirian di dalam diri seorang anak. Selain itu, teknik konseling ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang anak dalam berinteraksi dengan orang lain, baik teman sebaya maupun orang yang lebih tua. Dengan demikian, teknik *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* dapat dinyatakan mampu meningkatkan *self-esteem* anak di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima.

Kata kunci: *creative, cognitive, behavior, counseling, self-esteem*

ABSTRACT

Self-esteem is one aspect of a person's personality, including children which is important to develop because a child with high self-esteem can improve the child's ability to interact with his environment so that the child is able to actualize himself according to his potential. Self-esteem can be increased through a counseling approach with creative arts. This study aims to test the effectiveness of "Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing" in increasing self-esteem in children. The method used in this study is descriptive qualitative involving 45 children in the Kampung Literasi Kosong Lima. The research was conducted using interview techniques, observation, and documentation studies. The results of this study indicate that this counseling technique can be used as a media of learning and therapy in order to increase children's responsiveness to their environment and can foster independence in a child. In addition, this counseling technique can also increase a child's confidence in interacting with other people, both peers and older people. Thus, the Creative Cognitive Behavior Counseling technique with Bullet Journal and Drawing can be stated to be able to increase the self-esteem of children in the Kampung Literasi Kosong Lima.

Keywords: creative, cognitive, behavior, counseling, self-esteem

Pendahuluan

Menurut Erikson, anak usia 6 hingga 12 tahun berada ditahap perkembangan psikososial *industry versus inferiority*. Pada tahap ini, anak mengembangkan kemampuannya untuk melakukan tugas dan keterampilan yang berguna. Keberhasilan anak pada tahap ini mempengaruhi munculnya kegigihan dalam melakukan berbagai hal (dalam Mubin & Fatkhul, 2020). Kompetensi ini berkembang pesat pada anak usia sekolah karena pada tahap ini anak berinteraksi secara dekat dengan teman-temannya di sekolah maupun di tempat umum selain di rumah. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah hal yang lumrah dilakukan anak-anak zaman sekarang. Anak mengevaluasi dirinya berdasarkan kondisi fisik, sosial, intelektual, dan pribadi berdasarkan karakteristik orang lain (dalam Indrawan & Irijus, 2020). Anak usia sekolah dapat mengevaluasi dirinya berdasarkan standar yang terdapat di lingkungannya. Selain itu, anak-anak ini juga dapat mengevaluasi dirinya berdasarkan penilaian orang lain. Cara anak menilai dirinya sendiri mempengaruhi cara anak menilai dirinya sendiri (*self-esteem*). *Self-esteem* merupakan suatu penilaian anak dengan diri sendiri dan penilaian terhadap keberhargaan diri secara keseluruhan (Ervon dkk, 2023).

Penilaian positif terhadap kemampuan anak menimbulkan rasa dihargai dan diterima. Penilaian diri yang obyektif dan seimbang berarti mampu mengenali kelebihan sekaligus menyadari kelemahannya. Dengan demikian anak mempunyai harga diri yang tinggi.

Penghargaan seseorang terhadap orang lain yang dulunya dianggap sebagai hadiah atau rasa hormat, namun kini penghargaan terhadap diri sendiri semakin menguatkan konsep diri seseorang dalam menjalani kehidupan. *Self-esteem* adalah tingkat evaluasi positif atau negatif terkait dengan konsep diri yang mendukung pencapaian kesehatan pribadi dan kebahagiaan dalam hidup. *Self-esteem* merupakan adalah penilaian yang diperoleh dari hasil komunikasi dengan orang lain yang mempunyai peranan sangat penting dalam lingkungan sekitar, serta dari penilaian, penerimaan, sikap dan perlakuan orang lain terhadap dirinya baik positif maupun negatif. Orang yang kebutuhan harga dirinya terpenuhi lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan dan masyarakat. (Nguyen dkk, 2019)

Penilaian seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan, baik negatif maupun positif, pada akhirnya mengarah pada rasa harga diri atau kegunaan dalam hidup (Refnadi, 2018).

Harga diri yang tinggi menimbulkan rasa percaya diri, harga diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, rasa berguna, dan perasaan bahwa kehadiran diri diperlukan di dunia. Contoh: Seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi akan percaya bahwa dirinya dapat mencapai apa yang diharapkan oleh dirinya dan orang lain dari dirinya. Pada gilirannya keyakinan tersebut akan memotivasi remaja untuk benar-benar mencapai apa yang diinginkannya (Refnadi, 2018). Menurut tinjauan teori harga diri, evaluasi seseorang terhadap dirinya merupakan evaluasi positif yang ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, harga diri, keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, rasa berguna, dan rasa bahwa kehadiran seseorang sangat dibutuhkan di dunia.

Kesuksesan seseorang dalam hidup tergantung pada dukungan anak usia dini. Anak-anak perlu memperoleh berbagai keterampilan, terutama keterampilan sosial yang baik. Kesuksesan seseorang lebih ditentukan oleh emosi daripada kemampuan intelektual. Keterampilan sosial merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan anak dalam berinteraksi secara lebih utuh dengan lingkungannya. Saat berhadapan dengan orang lain, tidak hanya perlu pandai berurusan dengan mereka, tetapi juga memiliki pengendalian diri.

Self-esteem sangat penting dalam kehidupan individu. Karena *self-esteem* adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang membuat kita merasa sukses, mampu, dan berguna terlepas dari kelemahan dan kegagalan kita. *Self-esteem* anak merupakan aspek yang sangat penting karena dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan hidup dan berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis (*well-being*) mereka. *Self-esteem* merupakan salah satu karakteristik terpenting dari perkembangan kesehatan mental anak. Faktanya, kehidupan sosial, perilaku, dan emosional seorang anak memainkan peran penting dalam cara mereka menghadapi masalah, tekanan teman sebaya, dan tantangan lain sepanjang hidup mereka. Jika anak-anak dapat percaya pada harga dirinya, ini merupakan faktor pelindung untuk kesehatan mental yang baik. Dengan meningkatkan rasa percaya diri anak, hal itu mempengaruhi lingkungan sosial yang positif dan bertindak sebagai pertahanan anak dalam situasi negatif. Coopersmith mendefinisikan *self-esteem* merupakan cara untuk menilai dan melihat kebiasaan diri sendiri, khususnya dalam sikap penerimaan dan penolakan, yang merupakan indikator On skor kepercayaan pada kemampuan sendiri. Pentingnya, kesuksesan dan nilai. Sederhananya, harga diri adalah hasil evaluasi diri seseorang, yang diungkapkan dalam perasaannya

tentang situasi mereka (Susanto, 2018: 263).

Self-esteem bersifat berubah-ubah berdasarkan pengalaman dan keadaan yang ada pada anak. *Self-esteem* yang tinggi dikaitkan dengan anak yang percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, anak yang tidak menghindari dari masalah yang ada yang mengarah pada pengembangan keterampilan pribadi, sikap yang baik, dan hubungan yang baik dengan orang lain untuk berkomunikasi, atau tingkat tekanan yang lebih tinggi yang dialami cenderung meningkatkan pengembalian, sedangkan anak yang memiliki *self-esteem* rendah enggan mengambil risiko kegagalan dan menghindari tantangan. Sementara itu, Burn mengungkapkan *self-esteem* adalah penilaian yang dilakukan individu dan kebiasaan melihat diri mereka sendiri, terutama sikap terhadap penerimaan, penolakan dan seksualitas kesuksesan dan martabat. Secara sederhana, harga diri adalah penilaian individu tentang rasa berharga atau penting yang diungkapkan oleh sikap individu terhadap dirinya sendiri (Susanto, 2018: 263).

Orang dengan *self-esteem* rendah bertindak untuk menghindari risiko atau melindungi diri dari masalah, sedangkan orang dengan harga diri tinggi selalu berusaha membentuk perilakunya. Orang dengan *self-esteem*

rendah cenderung tidak mengungkapkan perasaannya secara terbuka, membatasi interaksinya dengan orang lain, cenderung menimbulkan kecurigaan pada orang lain, dan cenderung tidak mengungkapkan apa yang dirasakan dan juga pendapatnya, merasa sangat kesepian dalam hidup, terasing dari orang lain dan lebih pasif, dan keterampilan interpersonal juga tidak berkembang. Para ahli berpendapat bahwa *self-esteem* bukan hanya bagian mendasar dari kesehatan mental, tetapi juga melindungi dan berkontribusi pada kesehatan, kepercayaan diri, dan perilaku sosial serta mengurangi efek berbahaya lainnya. Selain itu, banyak definisi *self-esteem* para ahli nasional secara kasar konsisten dengan definisi para ahli Barat sebelumnya, menurut Handayani dkk. Misalnya, mengatakan: "*Self esteem* adalah penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap hal-hal yang mempengaruhi dirinya, menunjukkan sejauh mana individu tersebut menganggap dirinya sebagai orang yang berkualitas, penting, sukses dan orang yang berharga" (Susanto, 2018: 263-26). *Self-esteem* adalah keseluruhan nilai yang dimiliki individu dalam bentuk evaluasi atas perasaan dirinya dan juga emosional yang dimilikinya (Cadduci, et al, 2020).

Self-esteem yang sehat dapat menjadi pelindung bagi anak ketika menghadapi tantangan dalam hidupnya. Anak yang

mempunyai pandangan positif terhadap dirinya mudah menghadapi konflik dan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif. Mereka menjadi pribadi yang optimis. Sebaliknya anak yang memiliki citra diri negatif atau buruk menghadapi hambatan dalam mengatasi permasalahan, menjadi pasif, menarik diri, mudah frustrasi dan tidak bahagia. Sangat mudah bagi mereka untuk mengatakan “tidak bisa” ketika dihadapkan pada tantangan. Namun, anak-anak yang menganggap diri mereka terlalu tinggi tidak akan berhasil. Mereka cenderung merasa nyaman dengan dirinya sendiri, tidak suka dikalahkan, dan meremehkan orang lain. Sulit bagi anak seperti itu untuk menerima kekalahan dan sulit beradaptasi sehingga membatasi kebebasannya. Oleh karena itu, harga diri yang sehat adalah harga diri yang dapat mengajarkan anak untuk berperilaku baik, dimanapun berada, tidak terlalu sedikit dan tidak terlalu berlebihan. Poernomo mengungkapkan bahwa harga diri adalah penilaian seseorang terhadap nilai dirinya melalui sikapnya terhadap dirinya sendiri, yang menggambarkan bagaimana individu menilai dirinya sebagai orang yang kompeten, penting, berharga, dan berwibawa (Susanto, 2018: 26). Konsep *self esteem* adalah cara individu untuk dapat mengevaluasi diri khususnya tingkat kepercayaan mereka terhadap penilaian diri,

ketekunan, dan kesuksesan (Susanto 2018:26).

Urgensi dari pengabdian masyarakat dengan program *creative cognitif behavior counseling with bullet journal and drawing* ini, yaitu untuk meningkatkan kemampuan menilai seberapa baik dan buruk dirinya sendiri. Dari nilai inilah, anak akan berusaha membawa diri di lingkungannya yang sehat untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya. Penelitian ini memberikan beberapa solusi untuk memecahkan permasalahan tentang pengembangan harga diri anak, dengan harapan anak akan berkembang menjadi individu yang mampu menghadapi tantangan kehidupannya di masa yang akan datang melalui teknik konseling dengan seni kreatif yang menyenangkan.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Literasi RW 05 Rawa Terate yang berkedudukan di Jalan Krama Yudha RT 06/ RW 05, Rawa Terate, Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur. Partisipan terdiri dari 45 anak yang berusia 6 tahun – 13 tahun. Peneliti pun memanfaatkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Perlakuan yang diberikan kepada partisipan yakni, pengenalan layanan konseling kreatif dan inovatif dengan media yang menyenangkan untuk anak melalui *drawing and finger painting* dan *bullet journal*. Pengumpulan data

yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Penilaian hasil konseling yang digunakan yaitu dengan menggunakan konsep arah konseling dari Prof. Prayitno yaitu BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab) yang didapat setelah melaksanakan atau mengikuti kegiatan *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* dari peneliti. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Wawancara 1

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap pengurus Karang Taruna RW 05 dan 45 anak yang terdapat di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima untuk mengidentifikasi kondisi self esteem anak.

2. Observasi 1

Observasi ini dilakukan untuk mengetahui kondisi target kegiatan *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* dengan menganalisis kondisi tempat yang akan digunakan, kondisi partisipan yang akan diberikan sosialisasi dan praktik kegiatan, menyusun rancangan kegiatan yang akan dilakukan, serta menyiapkan sarana dan prasarana.

3. Perlakuan

Untuk mengatasi rendahnya kondisi *self esteem* anak, peneliti

melaksanakan kegiatan *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* agar meningkatkan *self esteem* pada anak yang terdapat di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima.

4. Wawancara 2

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap beberapa anak-anak yang terdapat di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima untuk mengetahui tanggapan anak dengan diadakannya kegiatan *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing*.

5. Observasi 2

Observasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* terhadap *self esteem* pada anak.

6. Studi Dokumentasi

Mencari dan mempelajari dokumen yang berkaitan dengan *Creative Cognitive Behavior Counseling with Bullet Journal and Drawing* untuk meningkatkan *self-esteem* pada anak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing*

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa anak yang terdapat di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima diperoleh informasi bahwa mereka tertarik dengan *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing* karena kegiatannya menyenangkan dan mereka bebas menuangkan kreativitas dan mengekspresikan imajinasinya. Oleh karena itu, *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing* dapat membantu anak mengembangkan dirinya dan menggunakan potensi yang ada didalam dirinya secara optimal. Sehingga *self-esteem* anak meningkat dan tugas-tugas perkembangannya dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi di Kampung Literasi Lingkup Kosong

Lima diperoleh informasi bahwa *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada anak. Hal ini terbukti dari anak yang mulai dapat mengelola emosi dan mengekspresikan emosinya menjadi lebih baik, merespon terhadap situasi dan mengarahkan pada pengambilan keputusan yang tepat.

Berdasarkan hasil studi dokumentasi di Kampung Literasi Lingkup Kosong Lima diperoleh informasi bahwa *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing* memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan *self esteem* anak. Sehingga anak dapat mengetahui potensi yang ada didalam dirinya dan memiliki pandangan masa depan yang lebih baik. Kegiatan yang dilakukan memberikan dampak positif berupa meningkatkan bakat dan kepercayaan diri sekaligus menghilangkan kebiasaan buruk anak yang terbiasa bermain *gadget* di rumah.

Tabel 1. Kondisi *Self-esteem* Anak Sebelum dan Sesudah *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing*

Aspek	Sebelum <i>Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing</i>	Sesudah <i>Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing</i>
Berpikir	Anak berpikir bahwa menghabiskan waktu	Anak berpikir bahwa menghabiskan waktu

	sendiri dengan handphone tidak berbahaya bagi kehidupannya	sendiri dengan handphonenya yang ia lakukan merupakan sesuatu yang berbahaya yang berakibat pada kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu (KES-T).
Merasa	Anak merasa tidak percaya diri, canggung dan malu berinteraksi dengan lingkungannya karena merasa bahwa orang lain lebih baik daripada dirinya	Anak menjadi percaya diri dan dapat merasakan suasana dan kondisinya nyaman dan senang melakukan interaksi
Bersikap	Anak bersikap acuh terhadap temannya	Anak mampu bersikap baik dan mampu mengelola emosinya terhadap perasaan negatif yang dialaminya
Bertindak	Anak melakukan tindakan menyakiti diri karena tidak dapat mengungkapkan perasaan yang dialaminya	Anak dapat mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami dengan sukarela
Bertanggungjawab	Anak tidak dapat bertanggungjawab atas hal yang sudah dilakukannya	Anak berkomitmen untuk dapat bertanggungjawab atas hal yang sudah dilakukannya

Berdasarkan hasil layanan konseling *Creative Cognitive Behavior Counseling Bullet Journal and Drawing* ini dapat dilihat bahwa anak yang memiliki pola perilaku negatif dan *self-esteem* yang rendah mampu mengubah perilakunya ke arah yang

positif, perkembangan tersebut diarahkan oleh proses kognitif, sehingga berdasarkan pemahaman dan pemahaman yang diterima, akhirnya yang diawasi akan memahami dan memahami dirinya.



Gambar 1. Peserta Aktif Mengikuti Program *Creative Cognitive Behavior Counseling With Bullet Journal and Drawing*

Perubahan cara berpikir di awal sangat penting. Anak membutuhkan bantuan ketika anak mudah tersinggung dan senang menyendiri dibandingkan melakukan interaksi dengan lingkungannya. Hal tersebut didasari oleh kognitif yang negatif. Kognitif yang negatif berupa keyakinan dan kesalahan paham dalam menanggapi pandangan kurang baik mengenai diri sendiri dan lingkungan sosial. Selanjutnya, kognitif yang negatif diidentifikasi dan diubah menjadi positif.

Setelah perubahan pada proses berpikir, penelitian ini selanjutnya mengembangkan perasaan positif yang dimiliki anak agar dapat mengembangkan diri, mengelola emosinya, melakukan interaksi dengan lingkungan, dan point merasa dapat ditangani dengan baik oleh peneliti. Terapi perilaku digunakan untuk mempelajari kembali bahwa manusia

merupakan makhluk sosial yang tidak dapat lepas dari interaksi sesama makhluk hidup dan setiap manusia berharga dengan kemampuan yang dimiliki. Sejalan dengan itu dalam penelitian ini pengembangan dan arahan anak untuk berperilaku positif dengan menunjukkan sikap, tindakan dan bertanggung jawab yang positif untuk membantu meningkatkan *self-esteem* pada anak. Perubahan positif antara ketiga unsur ini menjadi puncak dari perubahan atau usaha yang akan dilakukan oleh anak dalam mengembangkan diri, mengelola emosinya, melakukan interaksi dengan lingkungan. Sikap positif, tindakan yang terarah dan tanggung jawab yang dipilih untuk mengembangkan diri, mengelola emosinya, melakukan interaksi dengan lingkungan sejalan dengan perubahan cara berpikir dan perasaan yang telah di miliki sebelumnya.

Program *Creative Cognitive Counselinge with Journal and Drawing* terdiri dari dua kegiatan yaitu kegiatan *drawing and finger painting* dan *bullet journal*. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu anak belajar mengelola emosi dan mengekspresikan emosinya menjadi lebih baik, belajar untuk tetap tenang, merespon terhadap situasi dan mengarahkan pada pengambilan keputusan yang tepat.

Kegiatan pertama *drawing and finger painting*, terapi motorik halus



Gambar 2. Peserta Aktif Melakukan Kegiatan *Drawing and Finger Painting*

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak yaitu melatih motorik halus anak sebab jari-jari anak bergerak dan bergesekan dengan cat dan bahan lukis, mengembangkan dan mengenalkan macam-macam warna dan bentuk, meningkatkan imajinasi dan kreativitas anak, meningkatkan koordinasi tangan-mata, konsentrasi, dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengungkapkan perasaan anak. Pada saat dilakukan kegiatan *finger painting* terlihat anak-anak sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan.

Pada awalnya, beberapa anak tampak ragu-ragu untuk mencelupkan jari mereka ke dalam cat, namun lama kelamaan mereka melakukannya dengan baik. Banyak anak yang beraktivitas dan bercerita tentang foto-foto yang diambilnya serta aktivitas yang dilakukannya di rumah.

Kegiatan *finger painting* anak akan mengalami proses berpikir agar lebih fokus dan meningkatkan imajinasi anak sehingga anak mampu merespon lebih tepat dan bijak. Anak akan mengeksplorasi berbagai macam gerak

jari-jari tangan dan membuat beragam coretan atas sapuan tangan. Kegiatan mengasah emosi anak. Ekspresi anak terlihat dari gerakan yang dilakukan pada kertas, baik itu garukan yang tidak beraturan maupun teratur dengan variasi yang berbeda-beda, anak dapat mengembangkan kemampuan seninya dan dapat mempengaruhi perkembangan motorik halusya. (Herawati, 2018). Perkembangan kreativitas anak dinyatakan berkembang setelah menggunakan teknik *finger painting*. Hal ini dapat dilihat dengan berkembangnya hasil pencapaian anak pada setiap tahapan.

Kegiatan kedua *bullet journal*, hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa *bullet journal* dapat digunakan sebagai terapi alternatif bagi permasalahan psikologis yang mempengaruhi kondisi

finger painting akan dapat merekam

fisiologis, kognitif, dan emosional individu. Dengan melakukan *journaling*, otak kiri yang cenderung rasional dan analitis sibuk berpikir, sedangkan otak kanan yang cenderung kreatif, sensitif, dan intuitif juga tetap aktif “bermain” dan “berkelana”. Sehingga dapat membantu menghilangkan hambatan mental pada diri individu. Hal ini juga memungkinkan setiap individu menggunakan lebih banyak kekuatan otak untuk lebih memahami diri sendiri dan lingkungannya. Berdasarkan James Pennebaker, *expressive writing, journaling* dapat menurunkan tingkat depresi dan *anxiety*, serta meningkatkan kualitas hubungan sosial manusia (dalam Mufarrida, 2023)



Gambar 3. Peserta Aktif Melakukan Kegiatan *Bullet Journal*

Hubungan sosial dalam masyarakat saat ini semakin berkembang pesat di dunia maya. Oleh karenanya era *society* 5.0 hadir untuk menjadi solusi dari kesenjangan sosial pada era revolusi 4.0. Setiap individu selalu memerlukan orang lain dan membutuhkan interaksi

sosial dengan lingkungan sekitarnya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pada era *Society* 5.0 kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi pada lingkungan sekitar sangat diperlukan. Jika seseorang mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan

sosialnya, maka akan terbangun proses interaksi sosial yang melaluinya individu dapat berkomunikasi satu sama lain dan mewujudkan dirinya dalam lingkungannya.

Dengan program *Creative Cognitive Behavior Counseling With Bullet Journal and Drawing*, tidak hanya sebagai katarsis emosional, temuan baru peneliti penelitian ini adalah dengan membuka diri kepada partisipan tentang pikiran, perasaan atau dirinya sendiri, dapat membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial, memudahkan terciptanya hubungan, rasa percaya diri dan lebih mudah meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mereka dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi dengan cara saling berbicara dan berbagi pengalaman dengan orang-orang disekitarnya.

Kesimpulan

Kegiatan konseling kreatif dan inovatif untuk anak-anak di Kampung Literasi RW 05 Rawa Terate menjadi sarana yang bermakna dan berpengaruh bagi mereka dalam meningkatkan *self esteem*. Melalui beberapa kegiatan seperti *drawing and finger painting*, dan *bullet journal*, anak-anak di Kampung Literasi RW 05 Rawa Terate dapat mengkomunikasikan dan mengekspresikan berbagai permasalahan atau emosi yang dirasakannya, menulis mengenai pengalaman-pengalaman positif dan

bahagia yang dirasakan dalam kehidupan sehari-harinya sehingga anak dapat mengubah keraguan yang ada didalam dirinya menjadi kompeten dan optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Abdi, D. T. (2022) 'Pengembangan konseling ekspresif melalui Bullet Journal menulis kreatif untuk meningkatkan self disclosure remaja di Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya'. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Alhadi, S. and Saputra, W. N. E. (2019) 'Creative Cognitive-Behavior Counseling (CCBC): optimalisasi seni kreatif dalam konseling', in *Prosiding University Research Colloquium*, pp. 156–159.
- Bidakwati, Z. (2018) 'meningkatkan kemampuan motorik halus anak melalui kegiatan finger painting', *ECEIJ (Early Childhood Education Indonesian Journal)*, 1(3).
- Handayani, S. R. and Kurniawaty, L. (2022) 'Pengaruh metode bercerita terhadap kecerdasan emosi anak usia dini usia 5-6 tahun di Tk Tahfidz Yarqi, Mustika Jaya, Kota Bekasi', *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 1(3), pp. 48–55.

- Nasional, P. S. (2018) 'Memaksimalkan peran pendidik dalam membangun karakter anak usia dini sebagai wujud investasi bangsa, jilid 4', in. Tuban: FKIP Universitas PGRI.
- Refnadi (2018) 'Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa', *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), pp. 16–22.
- Sandy, L. L., Wahyuni, Y. and Masruri, A. M. (2022) 'Pengaruh art therapy dan self-esteem terhadap hasil belajar siswa', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(1), pp. 734–740.
- Swasono, M. A. H. *et al.* (2020) 'Membangun kebiasaan membaca pada anak di masa pandemi Covid-19 melalui program satu jam tanpa gawai di griya baca desa karangrejo', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 38–50.
- Ayhan, D., & Seki Öz, H. (2021). 'Effect of assertiveness training on the nursing students' assertiveness and self-esteem levels: Application of hybrid education in COVID-19 pandemic', *In Nursing Forum*, 56(4), pp. 807-815.
- Oducado, R. M. (2021). 'Influence of self-esteem, psychological empowerment, and empowering leader behaviors on assertive behaviors of staff nurses', *Belitung Nursing Journal*, 7(3), 179-185.
- Yektiningsih, E. (2020) 'Hubungan Assertiveness terhadap Self Esteem pada Mahasiswa Keperawatan di STIKES Pamenang Pare Kediri', *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 57-62.
- Mubin, F. (2020). Isu-isu Kontemporer dalam Pendidikan Islam Anak Usia Dini.
- Setyawan, C. F., Sudirman, D. F., Sari, D. P., Nurulita, F. R., & Eva, N. (2021, June). Asesmen Perkembangan Sosio Emosional pada Anak Usia Dini. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 58-70).
- Ervon Veriza, S. K. M., Rosa, E., SPsi, M., & Pahrurazi, S. K. M. (2023). *MODEL INTERVENSI MODIFIKASI PERILAKU SELF ESTEEM (MIMSE) DALAM MENURUNKAN PERILAKU BERISIKO PADA KESEHATAN REMAJA*. CV Pena Persada.
- Mufarrida, A. (2023). *Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling For Self Healing)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020).

Meningkatkan Self-Esteem
Melalui Layanan Konseling
Individual Menggunakan
Pendekatan Rational Emotif
Behaviour Therapy (REBT).
IJoCE: *Indonesian Journal of
Counseling and Education*, 1(1), 6-
12.

*Journal of Information Systems
and Management (JISMA)*, 3(2),
60-64.

Permata, I., Asbari, M., & Aprilia, M.
(2024). Pengaruh Kecerdasan
Intelektual dan Kecerdasan
Emosional dalam Perspektif
Neurosains di Dunia Pendidikan.