



Kreativitas Untuk Ketenangan: Pengaruh Kegiatan Kolase terhadap Mental Health Anak dari Keluarga Perfeksionis

Creativity for Peace: The Effect of Collage Activities on the Mental Health of Children from Perfectionist Families

Elya Siska Anggraini¹, Royani Oktavia Sipahutar², Friska Utari³, Moutia Suri Wahda⁴, Ruth Cahaya Silalahi⁵

Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan

Email Korespondensi: royanioktaviasipahutarr@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 12-04-2026

Revised : 14-04-2026

Accepted : 16-04-2026

Published : 18-04-2026

Abstract

This study aims to analyze the effect of collage activities using coconut pulp on the mental health of early childhood from families with perfectionist tendencies. This research employed a quantitative approach with a one-group pretest–posttest design involving one child at TK RA Suhada who exhibited symptoms of anxiety and fear of making mistakes. Data were collected through observation and questionnaires completed by the teacher, covering indicators of emotional regulation, self-confidence, social interaction, focus, and calmness. The intervention was conducted through collage activities that emphasized freedom of expression without the pressure of achieving perfect results. The findings indicate an increase in the average score from 2.12 to 2.25, or by 6.1%, with the most significant improvement observed in the calmness indicator. These results suggest that collage activities can serve as both a learning medium and a simple yet effective intervention in reducing children's anxiety. This study highlights the importance of process-oriented learning approaches in supporting the mental health of early childhood.

Keywords: *collage, mental health, early childhood*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan kolase berbahan ampas kelapa terhadap kesehatan mental anak usia dini yang berasal dari keluarga dengan kecenderungan perfeksionisme. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest–posttest yang melibatkan satu anak di TK RA Suhada yang menunjukkan gejala kecemasan dan ketakutan berbuat salah. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan kuesioner yang diisi oleh guru dengan indikator emosi, kepercayaan diri, interaksi sosial, fokus, dan ketenangan. Intervensi dilakukan melalui kegiatan kolase berbasis kebebasan berekspresi tanpa tuntutan hasil sempurna. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 2,12 menjadi 2,25 atau sebesar 6,1%, dengan perubahan paling signifikan pada indikator ketenangan. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan kolase dapat menjadi media pembelajaran sekaligus intervensi sederhana yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan anak. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran berbasis proses dalam mendukung kesehatan mental anak usia dini.

Kata kunci: kolase, kesehatan mental, anak usia dini

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fase fundamental dalam pembentukan aspek kognitif, sosial, dan emosional individu. Pada masa ini, anak berada pada periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan kualitas perkembangan di masa depan. Periode ini ditandai dengan



pesatnya perkembangan otak serta tingginya sensitivitas terhadap stimulasi lingkungan, sehingga pengalaman belajar yang diperoleh anak akan memberikan dampak jangka panjang terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mentalnya. Lingkungan yang mendukung akan membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi serta kesejahteraan psikologis yang optimal (Shonkoff & Phillips, 2000). Selain itu, Denham (2018) menegaskan bahwa perkembangan emosional pada anak usia dini mencakup kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara tepat, yang menjadi dasar penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Namun demikian, tidak semua anak tumbuh dalam lingkungan yang kondusif bagi perkembangan tersebut. Salah satu faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anak adalah pola asuh orang tua, khususnya yang menunjukkan kecenderungan perfeksionisme. Perfeksionisme orang tua ditandai dengan ekspektasi tinggi terhadap capaian anak serta evaluasi yang ketat terhadap hasil yang diperoleh. Dalam banyak kasus, standar yang ditetapkan sering kali tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Curran dan Hill (2019) mengungkapkan bahwa tingkat perfeksionisme pada generasi muda mengalami peningkatan yang signifikan dan berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, stres, serta gangguan kesehatan mental lainnya.

Perfeksionisme yang bersifat maladaptif dapat memengaruhi perkembangan emosional anak secara negatif. Flett dan Hewitt (2020) menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan perfeksionisme maladaptif cenderung mengaitkan harga diri dengan pencapaian yang sempurna, sehingga kegagalan atau kesalahan kecil dapat memicu perasaan cemas dan tidak berharga. Pada anak usia dini, kondisi ini dapat muncul dalam bentuk ketakutan berbuat salah, keengganan mencoba hal baru, serta kecenderungan untuk menghindari aktivitas yang dianggap berisiko menimbulkan kesalahan. Papalia dan Martorell (2021) menambahkan bahwa tekanan yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat menghambat kemampuan regulasi emosi serta menurunkan rasa percaya diri.

Kesehatan mental pada anak usia dini merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, anak yang mengalami tekanan psikologis sejak dini berpotensi mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan membangun interaksi sosial yang sehat. Menurut American Psychological Association (2020), pengalaman stres yang berkepanjangan pada anak dapat berdampak pada perkembangan psikologis dan perilaku di masa mendatang.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga memperhatikan proses serta kesejahteraan emosional anak. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui kegiatan seni. Kegiatan seni memiliki peran penting sebagai media ekspresi yang memungkinkan anak menyalurkan perasaan secara bebas dan alami. Eisner (2002) menyatakan bahwa seni memberikan ruang bagi individu untuk mengembangkan kreativitas, imajinasi, serta kemampuan memahami dan mengekspresikan emosi.

Salah satu bentuk kegiatan seni yang sesuai untuk anak usia dini adalah kolase. Kolase merupakan aktivitas menempel berbagai bahan pada suatu media untuk menghasilkan karya seni yang bersifat kreatif dan bebas. Kegiatan ini tidak menuntut hasil yang sempurna, sehingga



memberikan kesempatan bagi anak untuk berekspresi tanpa tekanan. Güngör dan Şahin (2020) menyatakan bahwa kegiatan kolase dapat meningkatkan kreativitas, kemampuan motorik halus, serta ekspresi diri anak. Selain itu, aktivitas ini juga dapat membantu anak mengembangkan fokus dan ketekunan melalui proses penyusunan karya.

Dalam perspektif psikologis, kegiatan kolase termasuk dalam pendekatan *art therapy* yang memiliki manfaat terapeutik. Malchiodi (2018) menjelaskan bahwa aktivitas seni dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan, menyalurkan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian Lenz et al. (2017) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis seni memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak, karena memberikan pengalaman yang menyenangkan dan menenangkan.

Selain aspek psikologis, penggunaan bahan dalam kegiatan kolase juga memiliki nilai edukatif. Pemanfaatan bahan alam seperti ampas kelapa merupakan inovasi dalam pembelajaran yang mendukung prinsip ramah lingkungan. Bahan ini tidak hanya mudah diperoleh dan aman digunakan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang kontekstual. Rahmawati et al. (2022) menyatakan bahwa penggunaan bahan alam dalam kegiatan seni dapat meningkatkan keterlibatan anak serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Kegiatan kolase berbahan ampas kelapa juga memberikan pengalaman multisensori yang melibatkan berbagai indera, seperti penglihatan, perabaan, dan koordinasi motorik halus. Pengalaman ini berperan penting dalam mendukung perkembangan integrasi sensorik anak. Aktivitas yang melibatkan berbagai indera diketahui dapat membantu anak dalam mengembangkan kemampuan kognitif dan emosional secara bersamaan (Papalia & Martorell, 2021).

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus membahas pengaruh kegiatan kolase terhadap kesehatan mental anak usia dini, terutama yang berkaitan dengan tekanan perfeksionisme orang tua, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih banyak menyoroti aspek kreativitas dan motorik halus, sementara aspek kesehatan mental belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan kolase berbahan ampas kelapa terhadap kesehatan mental anak usia dini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis anak, khususnya dalam menghadapi tekanan perfeksionisme dari lingkungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pretest–posttest* untuk menggambarkan perubahan kondisi kesehatan mental anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi berbasis kegiatan mozaik ampas kelapa. Subjek penelitian terdiri atas satu anak di TK RA Suhada, Kecamatan Batang Kuis, Gg. Jambu, yang telah diidentifikasi oleh guru sebagai anak dengan indikasi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, ketakutan berbuat salah, dan sensitivitas terhadap tekanan tugas akibat perilaku perfeksionis orang tua.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku anak serta pengisian kuesioner oleh guru kelas. Kuesioner ini mencakup indikator perilaku emosional dan sosial, seperti regulasi emosi, keberanian mencoba aktivitas baru, ekspresi diri, interaksi sosial,



fokus, serta tingkat ketenangan anak. Instrumen penilaian menggunakan skala 1- 4, dengan kriteria: 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Guru mengisi kuesioner sebelum intervensi (*pretest*) untuk memperoleh gambaran awal kondisi anak.

Intervensi kemudian diberikan melalui beberapa sesi kegiatan kolase menggunakan ampas kelapa berwarna yang ditempelkan anak pada gambar sesuai dengan pilihan mereka. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan bebas tekanan, sehingga anak tidak dituntut untuk menghasilkan karya yang sempurna, melainkan lebih menekankan pada proses eksplorasi dan ekspresi diri.

Setelah intervensi selesai, guru kembali mengisi kuesioner (*posttest*) untuk menilai perubahan perilaku dan kondisi emosional anak berdasarkan indikator yang sama. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif deskriptif dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, menghitung jumlah skor pada masing-masing indikator, kemudian menentukan nilai rata-rata menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = nilai rata-rata,

$\sum X$ = jumlah seluruh skor,

N = jumlah indikator.

Kedua, menghitung persentase peningkatan untuk mengetahui besarnya perubahan setelah intervensi dengan rumus:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Posttest} - \text{Pretest}}{\text{Pretest}} \times 100\%$$

Selain itu, analisis juga dilakukan secara deskriptif pada setiap indikator untuk melihat perubahan perilaku anak secara lebih mendalam. Hasil perbandingan antara *pretest* dan *posttest* digunakan untuk menentukan sejauh mana kegiatan kolase berbahan ampas kelapa berpengaruh terhadap kesehatan mental anak, yang kemudian diperkuat dengan hasil observasi selama proses intervensi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada kondisi emosional dan perilaku anak setelah diberikan intervensi berupa kegiatan kolase berbahan ampas kelapa. Berdasarkan data observasi, skor rata-rata mengalami peningkatan dari 2,12 pada tahap *pretest* menjadi 3,38 pada tahap *posttest*. Jika dihitung menggunakan rumus persentase peningkatan, diperoleh kenaikan sebesar 59,4%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan kolase memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental anak, khususnya dalam aspek yang berkaitan dengan kecemasan dan kepercayaan diri.

Secara lebih rinci, peningkatan yang paling signifikan terjadi pada indikator berani mencoba dan menunjukkan karya, yang mengalami perubahan dari skor 1 menjadi 4. Hal ini mengindikasikan bahwa anak yang sebelumnya cenderung takut melakukan kesalahan mulai menunjukkan



keberanian untuk mencoba aktivitas baru serta lebih percaya diri dalam menampilkan hasil karyanya. Perubahan ini tidak terlepas dari karakteristik kegiatan kolase yang tidak menuntut kesempurnaan hasil, sehingga anak merasa lebih aman dalam berekspresi. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Malchiodi (2018) yang menyatakan bahwa aktivitas seni dalam konteks art therapy mampu menciptakan ruang ekspresi yang bebas tekanan, sehingga membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Selain itu, peningkatan juga terlihat pada indikator ketenangan (tidak gelisah) yang berubah dari skor 1 menjadi 3. Pada tahap awal, anak menunjukkan perilaku gelisah seperti sering mengulang pekerjaan, takut salah, dan menunjukkan ekspresi cemas. Namun setelah intervensi, anak tampak lebih tenang, mampu menyelesaikan tugas tanpa tekanan berlebih, serta tidak lagi menunjukkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap hasil. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Lenz et al. (2017) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis seni efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak karena memberikan pengalaman yang menyenangkan dan menenangkan secara emosional.

Dari perspektif perkembangan emosional, perubahan ini juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi anak. Denham (2018) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkembang melalui pengalaman langsung yang memungkinkan anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Dalam kegiatan kolase, anak tidak hanya terlibat secara kognitif, tetapi juga secara emosional melalui proses memilih, menyusun, dan menempel bahan sesuai keinginannya. Proses ini memberikan kesempatan bagi anak untuk mengelola perasaan tanpa tekanan evaluasi yang ketat.

Di sisi lain, indikator seperti emosi (senang), tidak mudah marah, interaksi sosial, dan fokus tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Hal ini disebabkan karena pada tahap pretest indikator tersebut sudah berada pada kategori cukup hingga baik, sehingga ruang peningkatannya relatif kecil. Papalia dan Martorell (2021) menyatakan bahwa perkembangan anak bersifat bertahap dan tidak selalu mengalami peningkatan pada semua aspek secara bersamaan, melainkan lebih dominan pada aspek yang membutuhkan stimulasi.

Peningkatan pada aspek kepercayaan diri juga dapat dikaitkan dengan teori perfeksionisme yang dikemukakan oleh Flett dan Hewitt (2020), yang menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan perfeksionisme maladaptif cenderung mengalami kecemasan karena takut tidak mencapai standar yang tinggi. Dalam penelitian ini, tekanan tersebut dikurangi melalui pendekatan pembelajaran berbasis proses, sehingga anak tidak lagi berorientasi pada hasil sempurna. Akibatnya, anak menjadi lebih berani mencoba dan lebih menerima hasil karyanya sendiri.

Selain aspek psikologis, penggunaan bahan alami seperti ampas kelapa juga memberikan kontribusi terhadap kenyamanan anak selama kegiatan berlangsung. Tekstur bahan yang unik memberikan stimulasi sensorik yang dapat membantu menenangkan anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Shonkoff dan Phillips (2000) yang menyatakan bahwa pengalaman sensorik yang positif berperan penting dalam mendukung perkembangan emosional dan kognitif anak usia dini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan kolase tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran seni, tetapi juga sebagai bentuk intervensi sederhana yang efektif dalam mendukung kesehatan mental anak usia dini, khususnya bagi anak yang mengalami



tekanan perfeksionisme. Pendekatan yang berorientasi pada proses terbukti mampu membantu anak mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kegiatan kolase berbahan ampas kelapa terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental anak usia dini, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri, keberanian mencoba, dan ketenangan anak yang sebelumnya mengalami kecemasan akibat tekanan perfeksionisme. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor rata-rata dari 2,12 menjadi 3,38 setelah intervensi. Kegiatan kolase yang berorientasi pada proses memberikan ruang bagi anak untuk berekspresi tanpa takut salah sehingga membantu mengurangi rasa cemas. Oleh karena itu, guru disarankan untuk lebih sering menggunakan kegiatan seni yang menekankan proses, sedangkan orang tua diharapkan mengurangi tuntutan kesempurnaan pada anak dan memberikan dukungan emosional yang positif. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak subjek agar hasil penelitian dapat lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, I. D. (2020). *Pengaruh Perfeksionisme Siswa dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar*. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(1), 48-56
- Ardiansyah, Sandy, dkk. 2023. *Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Arifudin, dkk. (2021). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M., & Faisca, L. (2021). The influence of parental perfectionism and parenting styles on child perfectionism. *Children*, 8(9), 777.
- Dewi, K. S. (2017). *Buku ajar kesehatan mental*.
- Hasanah, M. (2017). *Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak*. Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education, 2(2), 207-214
- Isbell, R., & Raines, S. (2013). *Creativity and the arts with young children* (2nd ed.). Belmont: Wadsworth.
- Kartikasari, T., Sumayni, W., & Susanti, D. (2023). *Membangun Kesehatan Mental Anak Usia Dini dengan Pengasuhan Positif*. JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(11), 8521-8526.
- Malchiodi, C. A. (2018). *Creative arts therapy approaches to trauma: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Nasution, D. N., Zuhriyah, M. M., & Altafunni, A. (2025). *Protecting Early Childhood Mental Health through Parent Coaching*. Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 9(1), 41-51
- Nurhayati, W., Ashari, N., Mayda, S. C. E., Purwati, S. M. H., Sabila, A. S., Faizah, A. N., ... & Rizal, A. (2025). *Edukasi Seputar Digital dan Mental Health bagi Gen Alpha di MI Bustanul Ulum Sumobito*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara, 6(2), 1970-1977.
- Rahmawati, Y., et al. (2022). *Pemanfaatan bahan alam dalam pembelajaran seni anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Romadhona, A., Sibawaihi, S., Purnama, S., Junianti, F., Khoirotn, K., Kuswanto, C. W., & Futhira, N. (2025). *Pola Asuh yang Mendukung Kesehatan Mental Anak Usia Dini dalam Menghadapi Stres*. Aulad: Journal on Early Childhood, 8(3), 1104-1113.



- Romadhona, A., Sibawaihi, S., Purnama, S., Junianti, F., Khoirotin, K., Kuswanto, C. W., & Futhira, N. (2025). *Pola Asuh yang Mendukung Kesehatan Mental Anak Usia Dini dalam Menghadapi Stres*. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(3), 1104-1113.
- Setianingsih, L. Z., Fitriani, L., ST, S., Keb, M., Lieskusumastuti, A. D., Setyorini, C., ... & Stat, S. (2024). *Buku Ajar Kesehatan Mental Dalam Asuhan Kebidanan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Smith, P. (2017). *Mental health care in settings where mental health resources are limited: An easy-reference guidebook for healthcare providers in developed and developing countries*. Bloomington, IN: Archway Publishing
- Suryani, N. A. (2019). Kemampuan sosial emosional anak melalui kegiatan bermain berbasis seni. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 4(2), 115–123.
- Yusuf, R. N., Al Khoeri, N. S. T. A., Herdiyanti, G. S., & Nuraeni, E. D. (2023). Urgensi pendidikan anak usia dini bagi tumbuh kembang anak. *Plamboyan Edu*, 1(1), 37-44.