

Pengaruh Kegiatan Menggambar Bebas Untuk Menstimulasi Kreativitas dan Well-Being Anak Usia 4-5 Tahun Tk Aisyiyah 1 Palu

Hardianti Said ⁽¹⁾ Durrotunnisa ⁽²⁾ Hesti Putri Setianingsih, ⁽³⁾ Shofiyanti Nur Zuama ⁽⁴⁾
(^{1,2,3,4}) Pendidikan Guru PAUD, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

Received: 2026, 06,16 Accepted: 2026, 07,28
Available online: 2026, 09,12

* Corresponding author.
E-mail addresses: hardiantisaid1116@gmail.com

KEYWORDS	ABSTRACT
Keywords: Menggambarbebas; kreativitas;well-being; AUD; pendidikan seni Copyright © 2026 Vifada Journal of Education. All rights	Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan menggambar bebas terhadap stimulasi kreativitas dan kesejahteraan anak usia 4-5 tahun di TK Aisyiyah 1 Palu. Desain dan Metodologi Penelitian: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain praeksperimen <i>one-group pretest-posttest</i>. Sampel penelitian terdiri atas 11 anak Kelompok A2. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan rubrik penilaian yang mencakup tiga indikator, yaitu kemampuan berimajinasi dan mengekspresikan ide, kemampuan menggunakan variasi warna dan bentuk, serta ekspresi emosi positif. Intervensi kegiatan menggambar bebas dilaksanakan selama tiga minggu. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji <i>paired-samples t-test</i>. Temuan dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata meningkat dari 5,82 pada <i>pretest</i> menjadi 8,09 pada <i>posttest</i>, atau meningkat sebesar 2,27 poin (39,00%). Hasil uji <i>paired-samples t-test</i> menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = -4,202$; $p = 0,002 < 0,05$). Kategori Berkembang Sangat Baik meningkat pada aspek imajinasi (0% menjadi 46%), variasi warna dan bentuk (0% menjadi 18%), serta ekspresi emosi (0% menjadi 36%). Implikasi: Kegiatan menggambar bebas dapat diterapkan sebagai strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak untuk menstimulasi kreativitas sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis anak usia dini. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol untuk memperkuat generalisasi temuan.

1. Pendahuluan

PAUD termasuk fondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manumur, sebab pada masa ini anak berada pada periode emas perkembangan yang mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, dan psikologis. Proses pembelajaran pada AUD idealnya dilaksanakan melalui pendekatan yang menyenangkan, bermakna, dan berpusat pada anak, sehingga bisa menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung keterlibatan aktif anak dalam kegiatan pembelajaran.(Pratama, 2022:Fauziddin, 2018)).

Menggambar bebas termasuk kegiatan menyenangkan dalam PAUD sebab memberi ruang luas untuk mengungkapkan pikiran, emosi, dan imajinasi tanpa batasan atau ekspektasi hasil. Anak tidak dipaksa meniru contoh atau membuat karya “benar” menurut orang dewasa, melainkan bebas menyebarkan ide menurut pengalaman pribadi. Kebebasan ini mendorong kreativitas sebagai proses batin yang meliputi ekspresi diri, kelenturan pikiran, dan daya imajinasi. Dengan memilih warna, bentuk, dan objek sendiri, anak belajar berpikir divergen dan mandiri.

Menggambar bebas termasuk bentuk ekspresi yang memungkinkan anak-anak untuk mengungkapkan emosi, pengalaman hidup, dan daya imajinasi mereka secara bebas. Dalam hal ini, kreativitas tidak semata-mata dilihat sebagai produk akhir berupa karya seni, melainkan sebagai proses mental yang menggambarkan keadaan emosional dan kesejahteraan psikologis anak. Apabila anak bisa menunjukkan kebiasaan beradaptasi gagasan, kelancaran berpikir, serta keunikan dalam gambarnya, hal itu bisa dijadikan tanda bahwasanya anak merasa nyaman, mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, dan menikmati well-being yang optimal

Pada masa AUD, khususnya umur 4-5 tahun, sangatlah penting untuk memberi rangsangan atau stimulasi yang tepat supaya aspek-aspek perkembangan anak bisa teroptimalkan. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan yaitu kreativitas dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) anak. Kreativitas termasuk kebiasaan berpikir divergen, mengekspresikan ide dan imajinasi, serta memecahkan masalah yang sangat krumurl pada tahap ini. (Muminah et al., 2026)

Selain itu, aktivitas ini melatih keterampilan motorik halus seperti koordinasi mata-tangan dan kontrol gerakan. Namun, aspek psikologis lebih utama: anak yang menikmati menggambar bebas merasa aman, tenang, dan percaya diri, sehingga bisa mengungkapkan emosi dan ide spontan. Kreativitas ini menunjukkan kesejahteraan psikologis anak; mereka yang stabil emosinya lebih kreatif, energik, dan terlibat dalam belajar. Oleh sebab itu, fokusnya bukan pada hasil atau teknik, melainkan proses psikologis sebagai bagian perkembangan holistik yang meliputi emosi, kognisi, dan motorik

Lingkungan belajar yang positif itu berperan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis (*well-being*) anak, yang ditandai dengan munculnya emosi positif, rasa percaya diri, serta keterlibatan anak secara optimal dalam proses belajar.

Kegiatan menggambar, khususnya menggambar bebas (*free drawing*) dan menggambar ekspresif, terbukti menjadi salah satu metode efektif untuk menstimulasi kreativitas sekaligus mendukung *well-being* anak umur 4-5 tahun. (Indarwati et al., 2025). Dalam kegiatan menggambar bebas, anak diberi ruang untuk mengekspresikan ide, imajinasi, serta gagasan secara bebas tanpa batasan. Hal ini memungkinkan anak untuk menumbuhkan kelancaran dalam menuangkan ide, keluwesan dalam variasi bentuk gambar, keaslian karya, serta kebiasaan menambahkan detail pada gambar—yang termasuk indikator-indikator kreativitas. (WULANDARI, 2026)

Kesejahteraan psikologis AUD tidak bisa dipisahkan dari kesempatan anak untuk berekspresi dan berkreasi. Kreativitas termasuk salah satu aspek perkembangan yang berperan penting dalam mendukung *well-being* anak, sebab melalui aktivitas kreatif anak bisa menyalurkan perasaan, menumbuhkan imajinasi, serta membangun kepercayaan diri. Kreativitas bukan cuman dipahami sebagai kebiasaan menghasilkan karya baru, melainkan sebagai proses ekspresi diri yang berkaitan erat dengan regulasi emosi dan pengalaman belajar yang menyenangkan (Munandar; & Yumriani, 2022; Sakti & Sit, 2024)

Masalah yang terjadi pada kreativitas anak yaitu apabila daya kreativitas anak semakin berkurang, apabila di dalamnya ada persoalan persoalan seperti halnya peraturan yang tidak perlu, pola kebiasaan, pola penghargaan, dan pola asuh orang dewasa di sekitar anak bisa menghambat daya kreativitas itu. pada saat ini kreativitas anak bisa menghambat daya kreativitas itu. pada saat ini kreativitas hanya berorientasi kepada pendekatan akademik yang lebih berupa membentuk menjadi manumur seutuhnya dan kreatif. Selain itu ada juga faktor-faktor yang menghambat potensi yang kreatif anak-anak di Indonesia diantaranya hambatan diri sendiri, pola asuh, system Pendidikan latar belakang dan Sejarah Kreativitas anak umur dini tidak bisa dipisahkan dari kondisi kesejahteraan psikologis (*well-being*) anak. Anak bisa berada dalam lingkungan belajar yang aman, menyenangkan dan memberi ruang ekspresi cenderung menunjukkan kebiasaan regulasi emosi yang lebih baik serta keterlibatan belajar yang lebih tinggi (Rahayu et al., 2023)

(Durrotunnisa et al., 2022) menyatakan bahwasanya kegiatan bermain ekspresif memainkan peran krumurl dalam menumbuhkan kesejahteraan dan ketahanan AUD, terutama dengan memberi peluang untuk mengungkapkan emosi, kreativitas, dan pengalaman pribadi tanpa batasan.

Namun demikian hasil observasi awal di TK Asyiyah 1 palu menunjukkan bahwasanya kreativitas anak umur 4-5 tahun, khususnya dalam kegiatan menggambar belum berkembang secara optimal. banyak anak terjadi kesulitan dalam mengekspresikan ide kreatif, terlihat dari keterbatasan variasi bentuk, penggunaan warna yang monoton, serta rendahnya keberanian anak menuangkan imajinasi pada saat menggambar.

kondisi ini di sebabkan oleh kegiatan menggambar yang belum di laksanakan menggambar secara sistematis dan cenderung berorientasi pada hasil akhir, sehingga kurang memberi kebebasan berekspresi bagi anak. Padahal, pembelajaran yang terlalu terstruktur berpontesi menghambat kreativitas anak dan mengurangi rasa senang serta kenyamanan anak dalam belajar (Risdiyanty & Pamungkas, 2022)

Kegiatan menggambar bebas termasuk salah satu bentuk pembelajaran menyenangkan yang sesuai dengan karakteristik AUD. Melalui kegiatan ini, anak diberi kebebasan untuk menggambar sesuai dengan ide, perasaan, dan imajinasinya tanpa takut melakukan kesalahan. Menggambar bebas bukan cuman berfungsi sebagai sarana pengembangan kreativitas, melainkan sebagai media ekspresi emosi dan upaya membangun rasa percaya diri anak, yang termasuk bagian penting dari *well-being* AUD. (Neneng syifaurrahmah et al., 2021)

sejalan dengan hal itu (Durrotunnisa, 2023) menekankan bahwasanya kegiatan pembelajaran yang berlandaskan ekspresi dan permainan mempunyai peran sentral dalam membangun pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis anak-anak.

Menurut uraian itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kegiatan Menggambar Bebas Untuk Menstimulasi Kreativitas Anak Usia 4-5 Tahun TK Aisyiyah 1 Palu”

2. Research Design and Methodologi

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen. jenis penelitian yang dipergunakan yaitu one-group pretens-posttest design. Untuk menggentai pengaruh kegiatan menggambar bebas untuk menstimulasi kreativitas dan well being anak umur 4-5 tahun. Desain ini memberi pretest terlebih dahulu sebelum dilakukan treatment atau perlakuan, kemudian sesudah dilakukan treatment akan diberikan posttest. Desain ini dipilih sebab sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kegiatan menggambar bebas untuk menstimulasi kreativitas dan well being anak umur 4-5 tahun.

Penelitian yang dilakukan berlokasi di TK Aisyiyah 1 Palu, kecamatan palu barat selama tiga minggu yaitu mulai dari tanggal 18 mei-6 juli populasi penelitian yaitu Kelompok A2 yang berumur 4-5 tahun, dan berjumlah 11 anak Dimana terdiri dari 5 anak laki-laki dan 6 anak Perempuan melihat dari waktu yang terbatas

Data mengenai kebiasaan menggambar memakai lembar observasi, berupa rubrik penilaian, indikator penilaian terdiri dari (1) Kebiasaan Berimajinasi, Menuangkan Ide dalam Menggambar, yaitu anak bisa menuangkan ide lebih dari tiga gagasan dan bervariasi saat menggambar tanpa bantuan atau contoh sari guru, (2) kebiasaan memakai variasi warna dan bentuk dalam menggambar, yaitu anak memakai lebih dari empat variasi warna dan bentuk secara kreatif sesuai dengan objek gambar, (3) kebiasaan ekspresi kebiasaan positif anak selama kegiatan menggambar yaitu anak menunjukkan ekspresi senang rileks dan nyaman selama seluruh kegiatan menggambar berlangsung, setiap indikator diberikan nilai 1-4, dengan kriteria belum berkembang (BB), mulai berkembang (MB), berkembang sesuai harapan (BSH), berkembang sangat baik (BSB), skor yang maksimum di peroleh oleh anak yaitu 12, sebelum dipergunakan dalam penelitian instrumen terlebih dahulu divalidasi oleh ahli PAUD untuk memastikan sesuai dengan isi, selanjutnya reabilitas instrumen diuji untuk memastikan konsistensi hasil pengamatan sehingga layak dipergunakan sebagai alat pengumpulan data.

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap, pada tahap present, peneliti melakukan observasi terhadap kebiasaan awal anak dalam menggambar memakai instrumen yang sudah disiapkan. selanjutnya pada tahap perlakuan (treatment), anak di berikan pembelajaran berupa menggambar selama empat kali dalam tiga minggu.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan SPSS, data yang diperoleh menggunakan statistik deskriptif, untuk mengetahui angka rerata, nilai minimum, dan nilai maksimum. dan presents kebiasaan anak menggambar sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya malakukan uji hipotesis, data di uji normalitas memakai uji Shapiro wilk untuk mengetahui data present dan posttest kebiasaan menggambar berdistribusi normal sebagai salah satu syarat uji statistik. selanjutnya, untuk mengetahui apakah ada pengaruh kegiatan menggambar bebas untuk menstimulasi kreativitas dan well being anak, dilakukan uji t berpasangan dalam perbandingan skor present dan posttest pada kelompok yang sama. seluruh pengambilan keputusan statistik dilakukan pada taraf signifikan 0,05.

3. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

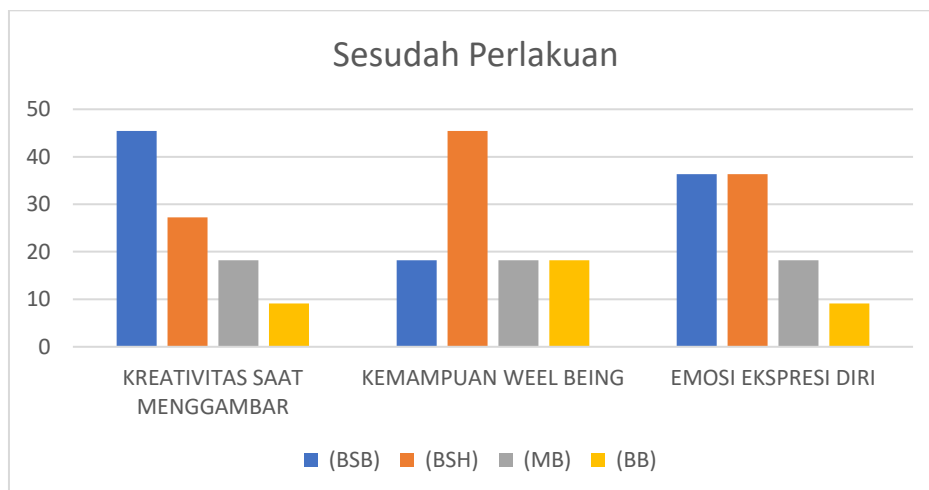
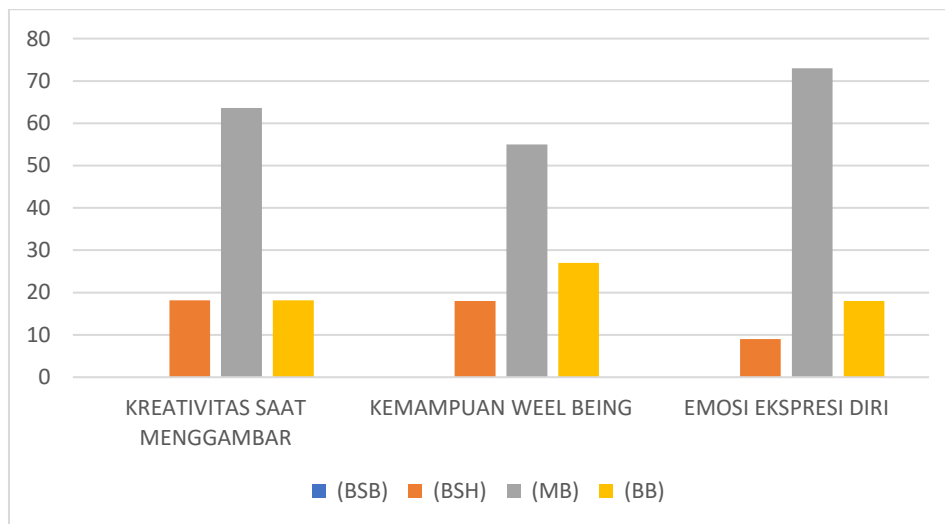
Hasil penelitian ini diperoleh dari data yang dikumpulkan selama pelaksanaan pembelajaran di TK Aisyiyah 1 Palu, yang melibatkan 11 anak di Kelompok A (umur 4-5 tahun) sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa kegiatan menggambar bebas. Tabel berikut menyajikan statistik deskriptif dan inferensial untuk kedua kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pembelajaran masing-masing.

Supaya mengetahui perkembangan kebiasaan anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan pengamatan terhadap tiga aspek, yaitu kreativitas saat menggambar, kebiasaan well-being, dan emosi ekspresi diri. Hasil rekapitulasi pengamatan awal dan akhir kebiasaan anak bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. rekapitulasi nilai sebelum dan sesudah

KATEGORI	SEBELUM DIBERIKAN PERLAKUAN			SESUDAH DIBERIKAN PERLAKUAN		
	Kreativitas saat menggambar	Kebiasaan well-being	Emosi ekspresi diri	Kreativitas saat menggambar	Kebiasaan well-being	Emosi ekspresi diri

	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Berkembang Sangat Baik (BSB)	0	0	0	0	0	0	5	46	2	18	4	36
Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	2	18	2	18	1	9	3	27	5	45	4	36
Mulai Berkembang (MB)	7	63	6	55	8	73	2	18	2	18	2	18
Belum Berkembang (BB)	2	18	3	27	2	18	1	9	2	18	1	9



Menurut data pada tabel 1 rekapitulasi hasil pengamatan menunjukan peningkatan kebiasaan anak pada seluruh aspek yang di amati sebelum dan sesudah perlakuan berupa kegiatan menggambar bebas. Pada aspek pertama Aspek Kebiasaan Berimajinasi, Menuangkan Ide dalam Menggambar prosentase anak pada kategori berkembang sangat baik (BSB) meningkat dari 0% menjadi 46% kategori sesuai harapan (BSH) anik dari 18% menjadi 27% kategori mulai berkembang (MB) turun dari 63% mnjadi 18% dan kategori belum berkembang turun dari 18% menjadi 9% Pada aspek kedua, yaitu Kebiasaan Memakai Variasi Warna dan Bentuk dalam Menggambar kategori BSB meningkat dari 0% menjadi 18%, kategori BSH naik dari 18% menjadi 45%, kategori MB turun dari 55% menjadi 18%, dan kategori BB turun dari 27% menjadi 18%. Adapun pada aspek ketiga, Ekspresi Emosi Positif Anak Selama Kegiatan Menggambar

(Well Being), kategori BSB meningkat dari 0% menjadi 36%, kategori BSH naik dari 9% menjadi 36%, kategori MB turun dari 73% menjadi 18%, dan kategori BB turun dari 18% menjadi 9%.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi itu mengindikasikan terjadinya perubahan positif pada setiap aspek kebiasaan anak umur 4-5 tahun sesudah diberikan kegiatan menggambar bebas. Peningkatan persentase pada kategori tertinggi (BSB) di seluruh aspek, serta menurunnya persentase pada kategori terendah (BB), menerangkan bahwasanya kegiatan menggambar bebas memberi dampak yang berarti terhadap pengembangan kreativitas, well-being, dan kebiasaan ekspresi emosi anak di TK Aisyiyah 1 Palu.

Supaya mengetahui kebiasaan awal anak dalam kreativitas dan well-being, dilakukan pretest sebelum diberikan perlakuan. Sebagaimana disajikan pada Tabel 2, hasil pretest menunjukkan nilai rerata besarnya 5,82 dengan skor minimum 3 dan maximum 9. Hasil itu menunjukkan gambaran kebiasaan awal anak dalam kreativitas dan well-being sebelum diterapkan kegiatan menggambar bebas sebagai perlakuan.

Table 2.statistik descriptive

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	11	3	9	5.82	1.779
Sesudah	11	4	12	8.09	3.048
Valid N (listwise)	11				

Menurut tabel di atas, diketahui bahwa angka rerata (mean) skor kreativitas anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu 5,82 dengan standar deviasi 1.779. nilai minimum present yaitu 3 dan nilai maksimum yaitu 9. Sesudah diberikan perlakuan kegiatan menggambar bebas, rerata skor kreativitas anak meningkat menjadi 8,09 dengan standar deviasi 3.048. nilai minimum present yaitu 4 dan nilai maksimum yaitu 12.

Peningkatan rerata skor kreativitas anak besarnya 2.27 poin atau setara dengan 39.00% menunjukkan bahwasanya kegiatan menggambar bebas memberi dampak positif terhadap peningkatan kreativitas anak umur 4-5 tahun. Standar deviasi posttest 3,048 yang lebih besar dibandingkan standar deviasi pretest 1,779 menunjukkan bahwasanya sesudah perlakuan kebiasaan kreativitas menjadi lebih bervariasi, yang mengindikasikan bahwasanya setiap anak merespon perlakuan dengan tingkat peningkatan yang berbeda-beda.

Table 3. uji normality

uji normality						
		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum_perlakuan	187	11	200	959	11	756
Sesudah_perlakuan	256	11	046	863	11	064

Menurut tabel 2, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-wilk. Metode Shapiro-wilk yaitu metode uji normalitas yang efektif dan valid untuk dipergunakan pada sampel berjumlah kecil, jumlah sampel <50. Penggunaan Shapiro-wilk mendeteksi kenormalan dalam penelitian. Tabel di atas diketahui nilai signifikan, untuk kegiatan sebelum perlakuan 0,756 dan sesudah perlakuan 0,064 sesudah kedua nilai perlakuan signifikan itu > 05, maka bisa disimpulkan bahwasanya data hasil penelitian sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi normal.

Table 4. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-Tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 Sebelum- perlakuan Sesudah- perlakuan	-2.273	1.794	.541	-3.478	-1.068	-4.202	10	.002

Menurut tabel output Paired Samples Test di atas, diperoleh nilai t hitung besarnya -4,202 dengan taraf signifikansi (Sig. 2-tailed) besarnya 0,002. Sebab nilai signifikansi $< 0,05$ ($0,002 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, bisa dinyatakan bahwasanya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kreativitas anak sebelum dan sesudah diberikan kegiatan menggambar .

Nilai Mean Paired Differences yaitu besarnya -2,273. Rerata skor kreativitas anak sebelum kegiatan yaitu 5,92, sedangkan sesudah kegiatan meningkat menjadi 8,193 ($5,92 + 2,273$), sehingga terjadi peningkatan rerata besarnya 2,273. Penelitian lain juga menunjukkan peningkatan kreativitas anak sesudah diberi kegiatan menggambar bebas, dengan kenaikan persentase pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) dan Berkembang Sesuai Harapan (BSH) . Selisih perbedaan itu berada antara -3,478 sampai dengan -1,068 pada interval kepercayaan 95% (95% Confidence Interval of the Difference Lower dan Upper). Nilai t hitung yang bernilai negatif (-4,202) disebabkan sebab angka rerata kreativitas anak sebelum perlakuan lebih rendah daripada angka rerata sesudah perlakuan. Namun, nilai t hitung negatif itu bisa dipositifkan menjadi 4,202 untuk keperluan perbandingan dengan t tabel. Dengan derajat kebebasan (df) = 10 dan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai t tabel besarnya 2,228 (uji dua sisi). Sebab nilai t hitung $4,202 > t$ tabel 2,228, maka sebagaimana pengambilan keputusan di atas, bisa disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini secara tegas mengonfirmasi hipotesis utama bahwasanya kegiatan menggambar bebas secara signifikan menstimulasi kreativitas dan *well-being* anak umur 4-5 tahun di Kelompok A2 TK Aisyiyah 1 Palu. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebiasaan kreativitas dan *well-being* anak sesudah diberikan perlakuan berupa kegiatan menggambar bebas. Angka rerata anak meningkat 5,82 pada saat *pretest* menjadi 8,09 pada saat *posttest*, dengan peningkatan besarnya 2,27 poin (39,00%). Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = -4,202$ dengan nilai signifikansi besarnya 0,002 yang berarti $< 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kebiasaan kreativitas dan *well-being* anak sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini terbukti bahwasanya kegiatan menggambar bebas termasuk metode pembelajaran yang efektif untuk menstimulasi kreativitas dan *well-being* pada PAUD.

temuan penelitian ini menunjukkan sesudah mengikuti kegiatan menggambar bebas, kebiasaan anak dalam memakai variasi warna dan bentuk terjadi peningkatan. Sesudah kegiatan menggambar bebas, anak bisa memakai lebih dari empat variasi warna dan bentuk secara kreatif sesuai dengan objek gambar. Kebebasan dalam memilih warna dan bentuk memberi pengalaman belajar yang lebih konkret sehingga anak lebih mudah menghubungkan imajinasi dengan representasi visual. Temuan ini didukung oleh penelitian (Bosgraaf et al., 2020) yang menjelaskan bahwasanya terapi seni pada anak-anak bisa menjadi sarana ekspresi dan membantu mengatasi masalah psikososial . Selain itu, penelitian (Nurliani et al., 2026) juga menerangkan bahwasanya kegiatan seni visual seperti finger painting dan menggambar berperan penting dalam perkembangan artistik dan keterampilan motorik halus anak Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti bahwasanya kegiatan menggambar bebas termasuk metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kebiasaan anak memakai variasi warna dan bentuk sebab bisa mengintegrasikan kebebasan berekspresi yang mendukung kreativitas sejak umur dini.

Kegiatan menggambar bebas memberi pengalaman konkret yang memungkinkan anak menghubungkan ide abstrak dengan representasi visual, sehingga proses pengolahan informasi menjadi lebih optimal. Hal ini membuktikan bahwasanya menggambar bebas bisa meningkatkan perhatian,

konsentrasi, dan daya imajinasi anak (Siti Aminah & Rozy, 2023). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori self-determination yang menyatakan bahwasanya pemenuhan kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi, dan keterhubungan) berperan penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan well-being individu. Kegiatan menggambar bebas memberi ruang bagi anak untuk memilih, berekspresi, dan berinteraksi, sehingga mendukung peningkatan well-being anak (Bosgraaf et al., 2020;Saadi, 2025).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan prinsip belajar melalui pengalaman langsung yang ditekankan dalam teori Piaget. Anak umur praoperasional membutuhkan stimulasi yang bisa mengubah konsep abstrak menjadi pengalaman konkret dan menyenangkan . Melalui kegiatan menggambar bebas, anak-anak diberikan kebebasan untuk memilih objek, warna, dan cara menggambar sesuai dengan imajinasi mereka. Aktivitas ini memberi pengalaman nyata dalam menuangkan gagasan ke dalam bentuk visual, sehingga anak lebih mudah menumbuhkan kreativitas, kebiasaan berpikir simbolik, dan kepercayaan diri dalam berekspresi. (Junaedi et al., 2025).

Peningkatan kreativitas dan *well-being* pada penelitian ini meliputi tiga aspek: (1) kebiasaan berimajinasi dan menuangkan ide, (2) kebiasaan memakai variasi warna dan bentuk, serta (3) ekspresi emosi positif sebagai indikator *well-being*. Perkembangan ini sejalan dengan temuan (Faizin, 2024) yang menyatakan bahwasanya menggambar bebas menjadi media efektif untuk mengekspresikan emosi dan menumbuhkan kreativitas anak. Temuan juga didukung oleh penelitian (Siti Aminah & Rozy, 2023) bahwasanya metode menggambar bebas efektif dalam menumbuhkan kreativitas AUD, serta penelitian (Amalia et al., 2026) yang mengkonfirmasi bahwasanya kegiatan menggambar meningkatkan kreativitas dan kebiasaan ekspresi anak. Dan juga temuan (WULANDARI, 2026), yang mengidentifikasi peningkatan kreativitas anak umur 4-5 tahun sesudah mengikuti kegiatan menggambar bebas, yang sebelumnya terjadi kesulitan dalam menumbuhkan ide dan variasi gambar menjadi lebih lancar dan percaya diri dalam berkarya.

Dari aspek *well-being*, temuan ini sejalan dengan penelitian (Saadi, 2025) yang menerangkan bahwasanya gambar anak termasuk ekspresi dari keadaan psikologis yang mereka alami. Penelitian (Bosgraaf et al., 2020) juga menjelaskan bahwasanya terapi seni pada anak bisa menjadi sarana ekspresi dan membantu mengatasi masalah psikososial. Penelitian ini memberi kontribusi dengan: (a) mengisolasi pengaruh kegiatan menggambar bebas dalam konteks PAUD di Indonesia; (b) memakai indikator penilaian yang komprehensif; dan (c) menerangkan bahwasanya menggambar bebas meningkatkan kreativitas sekaligus menciptakan pembelajaran yang menarik dan sesuai karakteristik anak.

Dari perspektif praktis, temuan penelitian ini mempunyai implikasi langsung bagi pengembangan kurikulum PAUD, khususnya dalam pembelajaran seni dan pengembangan kreativitas serta *well-being*. Penggunaan kegiatan menggambar bebas termasuk strategi pembelajaran yang relatif mudah diterapkan sebab hanya memerlukan perangkat pendukung sederhana, seperti kertas, pensil warna, krayon, atau cat air, serta kompetensi guru dalam mengelola pembelajaran berbasis aktivitas kreatif . Melalui kebebasan dalam memilih tema, warna, dan objek gambar, kegiatan menggambar bebas bisa menumbuhkan perhatian, motivasi, imajinasi, dan kebiasaan regulasi emosi anak terhadap ekspresi seni sehingga berdampak positif pada peningkatan kreativitas dan *well-being*. (Drake, 2021;Donnini, n.d.) Kemudahan penerapan dan efektivitasnya menjadikan kegiatan menggambar bebas sebagai strategi yang layak diperluas penggunaannya, terutama pada satuan PAUD yang berupaya menumbuhkan kualitas pembelajaran seni dan kesejahteraan emosional anak secara lebih menarik dan interaktif. (Faizin, 2024).Oleh sebab itu, para pembuat kebijakan dan pengembang kurikulum perlu mempertimbangkan tegrasi kegiatan menggambar bebas sebagai salah satu komponen penting dalam pembelajaran kreativitas dan *well-being* di taman kanak-kanak, yang didukung dengan pelatihan guru secara berkelanjutan mengenai pemanfaatan metode pembelajaran kreatif supaya proses belajar menjadi lebih efektif dan bermakna bagi anak

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan yaitu, jumlah sampel hanya terdiri atas 11 anak dari satu taman kanak-kanak sehingga hasil penelitian belum bisa digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian memakai desain pre-experimental one-group pretest-posttest, sehingga belum melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Kemudian, waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama tiga minggu sehingga belum bisa menggambarkan keberlangsungan peningkatan kebiasaan anak dalam kreativitas dan *well-being* dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan memakai desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta waktu intervensi yang lebih panjang supaya diperoleh bukti empiris yang lebih kuat. Secara keseluruhan, penelitian ini menerangkan bahwasanya kegiatan menggambar bebas termasuk metode pembelajaran yang efektif untuk menstimulasi kreativitas dan *well-being* anak umur 4-5 tahun. Peningkatan angka rerata dari 5,82 menjadi 8,09, yang diperkuat oleh hasil uji Paired Sample t-Test ($t = -4,202$; $p < 0,002$), menerangkan bahwasanya kegiatan menggambar bebas bisa memberi pengaruh yang signifikan terhadap kreativitas dan *well-being* anak.

Temuan ini memperkuat teori perkembangan kognitif AUD dan teori *self-determination* serta memberi kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di lembaga PAUD melalui pemanfaatan kegiatan menggambar yang lebih inovatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik belajar AUD.

4. Simpulan

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di TK Aisyiyah 1 Palu pada kelompok A2 (umur 4-5 tahun), bisa disimpulkan bahwasanya kegiatan menggambar bebas memberi pengaruh yang signifikan terhadap stimulasi kreativitas dan well-being anak. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rerata skor kebiasaan anak dari 5,82 pada saat pretest menjadi 8,09 pada saat posttest, dengan peningkatan besarnya 2,27 poin atau setara dengan 39,00%. Hasil uji statistik memakai Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t = -4,202$ dengan signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kebiasaan kreativitas dan well-being anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa kegiatan menggambar bebas.

Peningkatan kebiasaan anak terlihat pada tiga aspek yang diamati, yaitu: (1) kebiasaan berimajinasi dan menuangkan ide dalam menggambar, (2) kebiasaan memakai variasi warna dan bentuk secara kreatif, serta (3) ekspresi emosi positif sebagai indikator well-being. Pada seluruh aspek itu, terjadi peningkatan persentase pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) dan penurunan pada kategori Belum Berkembang (BB), yang menerangkan bahwasanya kegiatan menggambar bebas efektif dalam menumbuhkan kreativitas sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis AUD. Temuan penelitian ini menguatkan teori *self-determination* dan teori perkembangan kognitif AUD, sekaligus memberi kontribusi praktis bagi pengembangan pembelajaran di lembaga PAUD melalui pemanfaatan kegiatan menggambar bebas sebagai strategi pembelajaran yang inovatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak umur 4-5 tahun. Kegiatan menggambar bebas terbukti bisa menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, memberi ruang ekspresi yang luas, serta meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran.

Temuan itu memberi kontribusi terhadap literatur PAUD dengan menghadirkan validasi eksperimen mengenai efektivitas pembelajaran melalui kegiatan menggambar bebas dalam menumbuhkan kreativitas dan well-being pada anak. Kegiatan yang memberi kebebasan kepada anak untuk mengekspresikan ide, imajinasi, dan perasaan melalui gambar bisa memberi pengalaman belajar yang lebih menarik sehingga anak lebih mudah menumbuhkan kelancaran menuangkan ide, keluwesan variasi bentuk gambar, keaslian karya, serta kebiasaan menambahkan detail pada gambar. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori perkembangan kognitif Piaget yang menyatakan bahwasanya AUD berada pada tahap praoperasional, yaitu tahap ketika anak lebih mudah memahami konsep melalui pengalaman yang bersifat konkret dan bermakna. Selain itu, temuan ini mendukung teori ekspresi diri dan pendekatan humanistik yang menjelaskan bahwasanya pemberian kebebasan berekspresi melalui kegiatan seni bisa menumbuhkan perhatian, kreativitas, serta kesejahteraan emosional (well-being) anak dibandingkan pembelajaran yang hanya memakai metode konvensional yang terstruktur dan kaku.

Meskipun demikian, penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil ($n = 11$), penelitian yang hanya dilakukan selama tiga minggu, serta penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol sehingga hasil penelitian masih terbatas untuk digeneralisasikan. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan dengan melibatkan sampel yang lebih besar, serta memakai desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol. Penelitian berikutnya juga bisa mengkaji efektivitas berbagai jenis kegiatan seni kreatif, seperti menggambar dengan berbagai media (cat air, krayon, pensil warna), terhadap setiap aspek kreativitas dan well-being anak sehingga bisa menghasilkan rekomendasi pembelajaran yang lebih lengkap bagi pendidik AUD.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang besarnya-besarnya kepada kedua orang tua saya. terima kasih atas doa, pengerbanan, dan dukungan moral maupun materi yang tidak pernah putus, dan terima kasih juga kepada ibu dosen pembimbing yang telah sabar membimbing saya. Kepala TK Aisyiyah 1 Palu, para guru, serta anak-anak kelompok A2 yang sudah memberi kerja sama, keterbukaan, dan berpartisipasi aktif selama proses pengumpulan data penelitian.

References :

- Amalia, M., Alim, M. L., & Puspita, Y. (2026). *Peningkatan Kreativitas Anak Melalui Kegiatan Menggambar Bebas Pada Kelompok B2 TK Aisyiyah Sumpadang*. 3, 28-42.
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & Hooren, S. Van. (2020). *Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents : A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression , Therapist Behavior , and Supposed Mechanisms of Change*.

- 11(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- Donnini, G. (n.d.). *sinergia e benessere mente-corpo in età evolutiva . Il disegno libero nella Pratica Psicomotoria Aucouturier*. 65-75. <https://doi.org/10.4454/graphos.10>
- Drake, J. E. (2021). *How Drawing to Distract Improves Mood in Children*. 12(February), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622927>
- Durrotunnisa, D. (2023). *Students Life Satisfaction , Personality , Gratitude and Resilience of Students*. 7(4), 4966-4974. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4964>
- Durrotunnisa, D., Munifah, M., Silalahi, M. F., & Nurwahidin, M. (2022). *Life satisfaction , kesyukuran , dan resiliensi siswa pasca pandemi*. 10(2), 364-371.
- Faizin, I. (2024). *Menggores Imajinasi , Menyentuh Emosi : Studi Peran Menggambar Bebas pada AUD*. 5, 80-90.
- Fauziddin, M. (2018). *Jurnal Obsesi : Jurnal PAUD Useful of Clap Hand Games for Optimize Cognitive Aspects in Early*. 2(2), 162-169. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.76>
- Indarwati, A., Tupamahu, F., Muhammad, Z., Syamsuddin, L., & Dangkoa, T. (2025). *Pendampingan Kreativitas dan Emosi Positif Melalui Program Menggambar Ekspresif Pada AUD di Pohuwato*. 1(1), 85-89.
- Junaedi, L., Arif, M., Virdaus, V. V., Rofiyarti, F., Narotama, U., Narotama, U., & Narotama, U. (2025). *THE DESIGN AND EFFICACY OF INTERACTIVE DIGITAL SIMULATIONS FOR PRESCHOOL COGNITIVE DEVELOPMENT : INTEGRATING PIAGET S PREOPERATIONAL THEORY AND MAYER S*. 9(2), 113-127.
- Muminah Mutoharoh, Tito Parta Wibowo, Vina Karina Putri, I. R. (2026). *Upaya Meningkatkan Kreativitas AUD Melalui Kegiatan Menggambar Bebas Anak Umur 4-5 Tahun*. 5, 595-600.
- Munandar2;, A. R. B. S. A., & Yumriani5, A. F. Y. K. (2022). *Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan*. 2(1), 1-8.
- Neneng syifaurrehman, S., Siti Aisyah, D., & Karyawati, L. (2021). *Pengembangan Kreativitas Anak Umur 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Menggambar Bebas*. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 105-118. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v5i2.1346>
- Nurliani, W. F., Jayadinata, A. K., & Ardiyanti, D. (2026). *Analysis of Scribbling Activities as Self-Expression and Creativity in Early Childhood*. <https://doi.org/10.26858/tematik.v12i1.12638>
- Pratama, L. R. (2022). *Manajemen Pendidikan Karakter PAUD*. 4, 182-194.
- Rahayu, N., H, S. P., Nunlehu, M., Madi, M. S., Khalid, & Nurbani. (2023). *Kreatifitas dan Inovasi Pembelajaran dalam Pengembangan Kreatifitas*. 4, 89-96.
- Risdianty, R., & Pamungkas, J. (2022). *Model Penerapan Metode Menggambar untuk Meningkatkan Kreativitas pada AUD*. *Jurnal Obsesi : Jurnal PAUD*, 6(6), 6478-6501. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3149>
- Saadi, N. Al. (2025). *Children s Drawings : An Expression of the Psychological States Experienced by the Child*. 13(10), 705-717. <https://doi.org/10.4236/jss.2025.1310040>
- Sakti, A. N. L., & Sit, M. (2024). *Analisis Perkembangan Kreativitas Anak Umur 5-6 Tahun Analysis of the Development of Creativity in Children Aged 5-6 Years*. *JlIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 844-852. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Siti Aminah, & Rozy, F. S. (2023). *PENERAPAN METODE MENGGAMBAR BEBAS DALAM PERKEMBANGAN KREATIVITAS AUD DI TK HARAPAN SIDOTOPO WETAN KEC. SEMAMPIR KOTA SURABAYA Siti*. 1(1), 123-139.
- WULANDARI, S. W. (2026). *PENGARUH KEGIATAN MENGGAMBAR BEBAS DALAM MENUMBUHKAN KREATIVITAS ANAK UMUR 4-5 TAHUN DI TK MUSLIMAT NU KUREKSARI SIDOARJO*.