

EKSPLORASI GERAK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI ANAK KORBAN KEKERASAN KELUARGA

Apriliani Rafika Dewi¹, Dwi Kusumawardani², Dinny Devi
Triana³

¹Pendidikan Tari, Universitas Negeri Jakarta)

²senitari@unj.ac.id

E-mail: Aprilianirafika25@gmail.com¹, ibudaniunj@yahoo.co.id²,
dinnydevi@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena rendahnya kepercayaan diri anak korban kekerasan keluarga. Guna memecahkan persoalan tersebut diterapkan prosedur penelitian tindakan. Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan (*action research*) oleh Kemmis dan MC Taggart dengan penerapan eksplorasi gerak. Penelitian ini menggunakan dua siklus, yang meliputi perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Data dikumpulkan melalui observasi kegiatan pembelajaran, dokumentasi, dan wawancara. Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data peningkatan percaya diri anak korban kekerasan keluarga setelah diberikan perlakuan kegiatan eksplorasi gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa eksplorasi gerak dapat meningkatkan percaya diri anak korban kekerasan keluarga. Berdasarkan dari hasil prasiklus 52,4%, siklus I meningkat menjadi 74%, dan siklus II menjadi 83,6%. Pemberian stimulus berupa *reward* disetiap pencapaian juga berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri anak korban kekerasan keluarga. Kesimpulan dari penelitian yaitu penerapan eksplorasi gerak dapat meningkatkan percaya diri anak korban kekerasan keluarga. Manfaat dari penelitian ini yaitu menghasilkan data upaya meningkatkan percaya diri anak korban kekerasan keluarga menggunakan kegiatan eksplorasi gerak.

Kata Kunci: kekerasan, percaya diri, eksplorasi gerak

Abstract

This study was conducted because of the low confidence of children victims of family violence. To solve this problem, an action research procedure is applied. The study uses an action research model by Kemmis and MC Taggart with the application of motion exploration. The study used two cycles, which include planning, acting, observation, and reflecting. Data is collected through observation of learning activities, documentation, and interviews. Data analysis is done in a statistically descriptive manner. The purpose of this study was to obtain data on the confidence of children victims of family violence after being given treatment of exploratory activities. The results showed that the exploration of motion can increase the confidence of children victims of family violence. Based on the precyclical result of 52.4%, cycle I increased to 74%, and cycle II to 83.6%. The provision of stimulus in the form of rewards in every achievement also affects the

level of confidence of children victims of family violence. The conclusion of the study is that the application of exploration of motion can increase the confidence of children victims of family violence. The benefit of this study is to produce data on efforts to increase the confidence of children victims of family violence using exploratory activities.

Keywords: violence, self-confidence, motion exploration

I. Pendahuluan

Kasus kekerasan terhadap anak di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Pengertian kekerasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perbuatan seseorang atau kelompok orang yang menyebabkan cedera atau matinya orang lain, menyebabkan kerusakan fisik atau barang orang lain (KBBI Daring, 2016). Tindak kekerasan melibatkan perilaku fisik atau emosional yang bertujuan untuk menyakiti, merusak, membunuh seseorang atau suatu benda.

Tindak kekerasan terhadap anak perlu ditindaklanjuti baik korban maupun pelaku, korban maupun pelaku harus mendapatkan perhatian dan ditangani secara hukum yang berlaku. Kekerasan terhadap anak sudah dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 yang membahas terkait dengan perlindungan anak. Kekerasan terhadap anak dapat memengaruhi kondisi mental dan tumbuh kembang anak.

Kekerasan yang terjadi kepada anak akan berdampak pada fisik maupun psikologis. Anak korban kekerasan terlihat menjadi makin “nakal dan resisten”, anak menjadi pendiam, pemurung, tertutup, dan kurang percaya diri (Widowati dan Cahyati, 2019:83). Kurangnya rasa percaya diri merupakan salah satu dampak yang terjadi pada anak. Jujur, rasa percaya diri, motivasi, kerja keras, tanggung jawab, inisiatif, perhatian, kemauan bekerja sama, saling menghargai, dan disiplin, merupakan nilai-nilai moral yang memberikan energi positif dan sangat berpengaruh dalam menentukan keberhasilan hidup. Dari sekian banyak nilai-nilai moral tersebut, rasa percaya diri adalah salah satu nilai yang menjadi fokus utama pembahasan dalam penelitian ini.

Rasa percaya diri adalah perasaan mampu untuk melakukan sesuatu (William, 2002). Menurut Lauster (2015: 1-14) dalam kehidupan manusia, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting. Salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Namun sebenarnya percaya diri itu bukan sekadar perasaan mampu tetapi sebuah keyakinan kuat

bahwa dia mampu melakukan sesuatu. Rasa percaya diri bisa dimiliki dan harus dikembangkan oleh siapa pun. Rasa percaya diri sebenarnya dapat tumbuh dari kombinasi pola asuh dan peristiwa yang terjadi pada masa perkembangan. Keluarga sudah mengalami pergeseran fungsi keluarga dalam hal sosialisasi, hal ini akan berdampak pada pembentukan kepribadian anak. Jika anak mendapatkan pengalaman buruk dan pola asuh yang salah pada masa perkembangannya maka rasa percaya diri anak tersebut bisa hilang, hilangnya percaya diri anak merupakan hal yang serius dan perlu ditangani. Menurut Faturohman orang tua yang sibuk bekerja menyebabkan berkurangnya interaksi orang tua dengan anak. Hal ini akan berdampak pada pembentukan kepribadian anak dan remaja menjadi lebih dipengaruhi oleh sekolah dan lingkungan sosialnya, bahkan peran media massa mungkin akan menggantikan peran yang lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa telah terjadi pergeseran peran dan fungsi keluarga dalam hal sosialisasi.

Persoalan tersebut dapat diatasi melalui kegiatan eksplorasi yang menghasilkan suatu karya tari. Teori Eksplorasi menurut Hawkins (2003) yaitu pengalaman melakukan penjajakan gerak, untuk menghasilkan ragam gerak. Pada kegiatan ini berupa imajinasi melakukan interpretasi terhadap apa yang telah dilihat, didengar, atau diraba.

Teori tersebut jika dikaitkan dengan persoalan yang terjadi kegiatan eksplorasi gerak ini akan membantu anak berimajinasi, meresapi apa yang didengar, melihat, serta mengekspresikan perasaannya melalui gerak, sehingga dapat mengurangi beban batinnya. Hasil dari kegiatan eksplorasi gerak akan menghasilkan suatu proyek tari yang prosesnya dikerjakan secara individu maupun secara berkelompok. Proyek yang dikerjakan secara berkelompok dalam prosesnya akan melatih anak dapat bertukar pendapat dan bekerjasama.

Eksplorasi menurut Subowo (1992:23) merupakan kegiatan awal dalam penyusunan sebuah komposisi tari. Langkah-langkah penciptaan tari yaitu; (1) menentukan tema, (2) menentukan judul, (3) eksplorasi gerak, (4) menyusun gerak, (5) menyusun pola lantai. Kegiatan eksplorasi gerak yang didukung oleh improvisasi, penari telah terlatih secara refleksi untuk melakukan gerak baik dengan ekspresi maupun dengan pola irama.

Kegiatan eksplorasi dilakukan menggunakan alat pendukung seperti selendang, topeng, dan kipas dengan diberikan stimulus berupa audio maupun audiovisual. Audio yang digunakan adalah musik, musik merupakan stimulus untuk peserta menciptakan gerak sesuai dengan perasaan yang dirasa melalui musik dan sesuai dengan pola irama. Audio visual yang digunakan adalah video tari yang berguna sebagai bahan referensi untuk bereksplorasi. Kegiatan eksplorasi adalah penjelajahan lapangan dan dengan tujuan memperoleh pengetahuan lebih banyak. Eksplorasi merupakan jenis kegiatan permainan yang dilakukan dengan menjelajahi atau mengunjungi suatu tempat untuk mempelajari hal tertentu sambil mencari kesenangan atau sebagai hiburan dan permainan. Kegiatan yang dapat dikembangkan berkenaan dengan peningkatan percaya diri anak melalui proses dalam kegiatan eksplorasi ketika anak berani untuk mencoba dan mencari hal baru, belajar bertanggung jawab baik dengan kelompok maupun individu, berani mengeluarkan pendapat serta memancing kreativitas anak.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diasumsikan bahwa masalah kekerasan kepada anak dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, kemungkinan dapat diatasi dengan kegiatan eksplorasi gerak. Eksplorasi gerak dicoba diterapkan di BRSAMPK Handayani dengan kondisi anak yang kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan, tidak optimis, sulit bersosialisasi, tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, dan takut untuk melakukan sesuatu yang salah atau hal baru karena anak takut mendapatkan kekerasan jika terjadi kesalahan dari apa yang anak lakukan. Anak yang menderita penganiayaan cenderung kurang percaya diri karena mereka tidak bisa mengungkapkan perasaan yang sebenarnya, sehingga mengalami gangguan dalam kepercayaan diri. Kegiatan tari yang dilakukan di BRSAMPK Handayani bukan kegiatan yang rutin, kegiatan tari yang ada di BRSAMPK Handayani hanya dilakukan jika ada kegiatan tertentu.

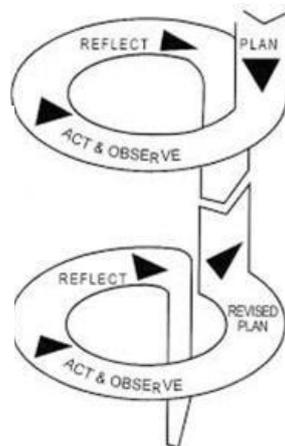
Berdasarkan kondisi tersebut maka diperlukan kompetensi untuk menumbuhkan kepercayaan diri anak. Salah satu strategi untuk meningkatkan percaya diri adalah dengan diberi kegiatan eksplorasi dan menghasilkan suatu karya tari yang dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan mengurangi tingkat stres, dan mampu menumbuhkan kembali kepercayaan diri anak. Dalam

proses pembuatan tarian tersebut anak mampu mengeksplorasi gerak, saling tukar pendapat, dan saling bekerja sama.

II. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Action Research*. Desain dalam penelitian ini menerapkan penelitian tindakan menurut Kemmis dan Mc Taggart. Penelitian ini menerapkan model Kemmis dan Mc Taggart di mana komponen *Acting* dan *Observing* dilakukan secara bersamaan, keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan. Hasil data penelitian yang diperoleh ada dua yaitu, data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif adalah data yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan pekerja sosial, hasil observasi kegiatan pembelajaran, dan hasil catatan lapangan. Data kuantitatif bersifat deskriptif tidak dalam bentuk angka. Data kuantitatif berupa statistik deskriptif, data yang diperoleh dianalisis dengan cara membandingkan hasil peningkatan percaya diri peserta pelatihan dari *pretest*, siklus 1, dan siklus 2. Penilaian sikap dapat dilakukan disetiap pertemuan selama proses pembelajaran.

Penelitian Tindakan menurut Kemmis dan Mc Taggart (Trianto, 2011:30) menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), dan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk suatu ancap-ancang pemecahan permasalahan.



Gambar 1 Desain rancangan pelaksanaan penelitian tindakan model spiral Kemmis dan Mc Taggart (Kemmis & Mc Taggart dalam Kusumah dan Dwitagama, 2009:20)

Desain penelitian model spiral Kemmis dan Mc Taggart dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Menyusun perencanaan (*planning*)

Pada tahap ini kegiatan yang harus dilakukan adalah merancang pembelajaran yang akan dilaksanakan dan dapat menjadi acuan dalam proses pembelajaran. Mempersiapkan fasilitas pembelajaran seperti *speaker* dan proyektor, serta selendang, kipas, topeng sebagai alat eksplorasi. Mempersiapkan materi pembelajaran, instrumen pedoman wawancara dengan kolaborator, instrumen validitas, instrumen untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses hasil tindakan. Setiap kegiatan yang peserta didik lakukan akan di dokumentasikan oleh pekerja sosial dengan tujuan untuk melihat perkembangan peserta pelatihan di setiap pertemuan.

2) Melaksanakan tindakan (*acting*).

Pada tahap ini instruktur melakukan tindakan berdasarkan rencana yang telah disusun sebelumnya dalam tahap perencanaan. Sebelum melakukan kegiatan eksplorasi gerak, instruktur terlebih dahulu menyampaikan materi serta memperkenalkan tari pada peserta. Dalam setiap tindakan ada pemantauan dari instruktur untuk mengetahui proses dan hasil pelaksanaan penelitian dalam situasi yang *actual*, yang meliputi kegiatan awal, inti dan penutup.

Instruktur akan membuat pembelajaran yang menyenangkan melalui materi pembelajaran eksplorasi gerak, instruktur juga melakukan *ice breaking* dengan mengajak peserta melakukan gerak pada aplikasi tik-tok maupun tebak gerak yang dapat memberikan semangat dan rasa nyaman pada peserta pelatihan, sehingga meningkatkan percaya diri. Peserta pelatihan terlibat langsung dalam proses pembuatan karya tari melalui kegiatan eksplorasi gerak, yang dilakukan secara berkelompok. Eksplorasi gerak yang digunakan yaitu gerak imitatif dan gerak imajinatif. Sistem berkelompok dalam belajar juga melatih peserta pelatihan untuk

bersosialisasi, berkomunikasi, kerja sama, dan optimis untuk bisa menyelesaikan proyek secara maksimal.

3) Melaksanakan pengamatan (*observing*)

Pada tahap ini yang harus dilaksanakan adalah mengamati perilaku peserta pelatihan dalam aspek optimis, yakin akan kemampuan diri, mudah bersosialisasi dan bekerjasama dengan baik serta bertanggung jawab. Memantau dan mengamati kegiatan diskusi atau kerja sama antar individu dalam kelompok untuk membuat suatu karya yang sudah di diskusikan dalam kelompok. Dengan materi eksplorasi dan kegiatan eksplorasi gerak yang sesuai dengan tema perkelompok, instruktur melihat dan mengamati perkembangan tiap-tiap peserta pelatihan dalam proses pembelajaran maupun proses pembuatan karya yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta pelatihan.

4) Melakukan refleksi (*reflecting*)

Pada tahap ini yang harus dilakukan adalah mencatat hasil observasi dari kegiatan yang telah dilakukan peserta pelatihan dalam aspek optimis, yakin akan kemampuan diri sendiri, tanggung jawab, dan bersosialisasi atau kemampuan bergaul. Mengevaluasi hasil observasi, menganalisis hasil pembelajaran, mencatat kelemahan-kelemahan peserta pelatihan seperti peserta tidak mau ketika di tunjuk untuk memimpin pendinginan atau pemanasan, peserta pelatihan tidak aktif dalam kelompok maupun antar kelompok, peserta pelatihan lebih banyak diam dan mengikuti atau tidak berpendapat. Dari hasil penilaian tersebut apakah sudah sesuai dengan tujuan penelitian yang diharapkan untuk dijadikan bahan penyusunan rancangan siklus berikutnya sampai tujuan tercapai. Penelitian ini dilakukan di BRSAMPK Handayani Bambu Apus, Jakarta Timur. Subjek penelitian ini adalah anak korban kekerasan keluarga dengan jumlah 10 peserta. Data dalam penelitian ini adalah informasi tentang hasil belajar (percaya diri). Hasil data penelitian yang diperoleh ada dua yaitu, data kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat dari cara pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes akhir.

III. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil analisis instrument kondisi awal, pelaksanaan pelatihan pada siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa terdapat peningkatan percaya diri peserta dalam bentuk persentase. Kondisi awal peserta mencapai 52,4%, sedangkan perbandingan pada siklus I setelah *treatment* mulai terjadi peningkatan yaitu 74%, kemudian dilakukan siklus II dengan memperbaiki kekurangan pada siklus I, pada siklus II percaya diri peserta sudah mencapai target yang diharapkan dengan memperoleh persentase mencapai 83,6%. Artinya kegiatan eksplorasi telah berhasil meningkatkan percaya diri peserta.

Berikut tabel yang menunjukkan peningkatan percaya diri peserta dari pra tindakan sampai siklus II:

Tabel 1 Persentase Percaya Diri Peserta

No	Nama Peserta	Prasiklus		Siklus I		Siklus II		Peningkatan Nilai dalam (%)
		Σ Skor	Nilai (Skala 1-100)	Σ Skor	Nilai (Skala 1-100)	Σ Skor	Nilai (Skala 1-100)	
1	P1	32	64	41	82	45	90	26%
2	P2	23	46	33	66	37	74	28%
3	P3	23	46	38	76	42	84	38%
4	P4	25	50	37	74	41	82	32%
5	P5	27	54	39	78	41	82	28%
6	P6	19	38	33	66	36	72	34%
7	P7	27	54	33	66	45	90	36%
8	P8	22	44	33	66	41	82	38%
9	P9	30	60	40	80	44	88	28%
0	P10	34	68	43	86	46	92	24%
Jumlah			52,4%		74%		83%	

Pembahasan

Sebelum dilakukan tindakan peneliti melakukan wawancara dengan pekerja sosial dan beberapa anak korban kekerasan untuk mengetahui kondisi awal. Dari hasil wawancara dengan pekerja sosial dan anak yang bersangkutan penyebab dari terjadinya kekerasan dalam keluarga dikarenakan faktor ekonomi, perselingkuhan, emosi orang tua yang tidak terkontrol, serta lingkungan sekitar. Kekerasan yang terjadi terhadap anak berdampak pada psikologis dan fisik anak. Dampak psikis dari tindak kekerasan adalah merasa takut, tidak nyaman, tidak mempercayai orang, sulit bersosialisasi, kehilangan percaya diri, tertekan, bahkan menyebabkan trauma pada anak. Dampak fisik pada anak adalah luka lebam, luka sobek, luka bakar, serta terjadi beberapa penyakit akibat dari kekerasan hingga cacat fisik. Korban kekerasan fisik yang ada di BRSAMPK Handayani rata-rata berumur 8-16 tahun.

Sistem yang digunakan untuk dapat direhabilitasi di BRSAMPK Handayani baik untuk korban maupun pelaku, melalui pihak kepolisian. Bagi korban biasanya dibuatkan laporan kepada polisi oleh tetangga yang menyaksikan atau mengetahui adanya kekerasan di dalam suatu keluarga. Saudara bahkan anak tersebut dapat membuat laporan kepada polisi untuk ditindak lanjuti, namun terdapat kasus jika anak tersebut berani melapor pada orang sekitar ataupun polisi, anak tersebut akan mendapatkan kekerasan yang lebih dari pelaku, sehingga seringkali korban tidak berani untuk melapor, peran tetangga serta saudara sangat penting untuk membantu dan menolong korban.

BRSAMPK Handayani menerapkan sistem rumah rehabilitasi yang berbasis keluarga, didalamnya terdapat ibu asuh yang mengurus serta mengontrol kegiatan anak didalam rumah rehab tersebut. Kasus yang dimiliki anak berbeda beda dan memiliki tingkatan, di BRSAMPK Handayani terdapat rumah rehab dan rumah aman, pada rumah aman tidak bisa didatangi sembarang orang dikarenakan rumah aman merupakan tempat untuk anak yang memiliki trauma dan kasus yang berat. Untuk korban maupun pelaku yang baru masuk akan dikarantina terlebih dahulu dirumah antara selama dua

minggu hingga hasil keputusan dalam sidang dari kepolisian keluar lalu dipindahkan ke rumah rehab selama waktu yang ditentukan pihak kepolisian. Pada kondisi awal ada beberapa peserta yang merasa takut untuk bertemu dan ikut serta dalam kegiatan, seperti contoh yaitu ketika peserta bertemu dengan peneliti peserta tersebut merasa takut dan bertanya “apakah saya melakukan kesalahan?” sehingga peneliti harus melakukan pendekatan dengan memberikan penjelasan dan menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman.

Pada kondisi awal suasana kelas masih terasa pasif. Dari pertanyaan awal tentang pengalaman dalam tari, hanya terdapat beberapa peserta yang sudah pernah menari dan mengetahui tari. Ketika peneliti yang berperan sebagai instruktur melakukan tes kemampuan awal terlihat hanya beberapa peserta yang bersemangat.

Tes kemampuan awal dilakukan dengan memberi peserta alat untuk eksplorasi gerak dengan diberikan stimulus musik tari yang berjudul “gajak gijik”. Terdapat beberapa peserta yang hanya diam dan peserta yang aktif bergerak. Peserta yang aktif merupakan peserta yang sudah terbiasa dan tau tentang tari, sedangkan peserta yang tidak bergerak merupakan peserta yang tidak mengetahui tentang tari sehingga peserta tersebut bingung untuk bergerak dan tidak bersemangat. Hal ini menggambarkan bahwa semangat setiap peserta berbeda beda, tergantung pada pengalaman peserta itu sendiri. Aktivitas dalam tes awal tersebut, diamati dengan lembar observasi untuk dilakukan penilaian.

Berdasarkan hasil *pretest*, maka dapat dilihat bahwa tingkat kepercayaan diri peserta pelatihan dalam aspek optimis, yakin pada kemampuan diri sendiri, bertanggung jawab, dan kemampuan bergaul/bersosialisasi masih rendah. Maka setelah diadakannya *pretest* selanjutnya diterapkan kegiatan eksplorasi gerak yang akan menghasilkan suatu tarian untuk meningkatkan percaya diri peserta pelatihan yang akan dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Proses pelaksanaan dilakukan bersama dengan observasi Pembahasan Siklus I.

Penerapan kegiatan eksplorasi pada siklus I, instruktur memberikan pemahaman pada peserta mengenai langkah-langkah membuat tari dengan melakukan eksplorasi gerak. Eksplorasi yang dilakukan adalah gerak bebas, seperti gerak hewan, gerak tumbuhan, gerak berdasarkan pengalaman, gerak berdasarkan suasana hati, dan lain sebagainya. Ketika peserta melakukan proses pembuatan karya tari maka dapat dilihat dan dinilai perkembangan percaya diri peserta. Peserta masih menyesuaikan diri pada saat pelaksanaan pelatihan, dikarenakan trauma yang dialami peserta, instruktur melakukan pendekatan kepada peserta dengan cara bercerita untuk mengetahui apa yang disukai peserta dan apa yang tidak disukai peserta, mengadakan beberapa games seperti tebak gambar, maupun bermain *Tik-Tok*, sehingga peserta menjalani pembelajaran dengan aman, nyaman, dan senang.

Berdasarkan hasil penilaian tes unjuk kerja siklus I dapat dilihat dari nilai yang diperoleh pada aspek optimis (indikator pertama) memperoleh rata-rata 3,8, aspek optimis (indikator kedua) memperoleh rata-rata 2,9, aspek optimis (indikator ketiga) memperoleh rata-rata 3,7, aspek optimis (indikator keempat) memperoleh rata-rata 3,1, aspek yakin pada diri sendiri (indikator pertama) memperoleh rata-rata 3,9, aspek yakin pada diri sendiri (indikator kedua) memperoleh rata-rata 3,8, Aspek bertanggung jawab (indikator pertama) memperoleh rata-rata 4,1, aspek bertanggung jawab (indikator kedua) memperoleh rata-rata 4,1. Aspek kemampuan bersosialisasi dan bergaul (indikator pertama) memperoleh rata-rata 4,3, aspek kemampuan bersosialisasi dan bergaul (indikator kedua) memperoleh rata-rata 4,3.

Pada siklus I terlihat perkembangan percaya diri peserta, namun ada dua indikator yang masih belum mencapai target keberhasilan. Oleh karena itu instruktur dan kolaborator berdiskusi untuk memperbaiki permasalahan dan melakukan *treatment* pada siklus II.

1. Pembahasan Siklus II

Pada tindakan siklus II dilakukan kembali tes unjuk kerja percaya diri peserta pelatihan, hasil peningkatan percaya diri dapat dilihat dari nilai yang diperoleh dari aspek optimis (indikator pertama) memperoleh rata-rata 4, pada

aspek optimis (indikator kedua) memperoleh rata-rata 3,8, aspek optimis (indikator ketiga) memperoleh rata-rata 4, aspek optimis (indikator keempat) memperoleh rata-rata 3,8. Pada aspek yakin pada diri sendiri (indikator pertama) memperoleh rata-rata 4, aspek yakin pada diri sendiri (indikator kedua) memperoleh rata-rata 4,3. Pada aspek bertanggung jawab (indikator pertama) memperoleh rata-rata 4,5, aspek bertanggung jawab (indikator kedua) memperoleh rata-rata 4,4. Pada aspek kemampuan bersosialisasi dan bergaul (indikator pertama) memperoleh rata-rata 4,6, aspek kemampuan bersosialisasi dan bergaul (indikator kedua) memperoleh rata-rata 4,4. Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan percaya diri peserta, hal tersebut terjadi karena perolehan nilai peserta pada semua aspek sudah mencapai target keberhasilan.

Jika dibandingkan dengan pratindakan, siklus I, dan hasil siklus II mengalami peningkatan pada aspek optimis indikator pertama diperoleh peningkatan sebesar 26%, indikator kedua diperoleh peningkatan sebesar 28%, indikator ketiga diperoleh peningkatan sebesar 38%, indikator keempat diperoleh peningkatan 32%. Pada aspek yakin pada diri sendiri indikator pertama diperoleh peningkatan 28%, indikator kedua diperoleh peningkatan 34%. Pada aspek bertanggung jawab indikator pertama diperoleh peningkatan sebesar 36%, indikator pertama diperoleh peningkatan sebesar 38%. Pada aspek kemampuan bergaul indikator kedua diperoleh peningkatan sebesar 28%, indikator kedua diperoleh peningkatan sebesar 24%.

Peningkatan hasil belajar tersebut jika dikaitkan dengan penelitian relevan yang dilakukan oleh Cyndi yang berjudul “Usaha mengatasi trauma kekerasan pada anak”, menyatakan bahwa tindak kekerasan menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dikarenakan rasa trauma. Untuk mengatasi rasa trauma maka dilakukan tindakan dengan metode *sharing* dan pemberian materi. Hasil penelitian yaitu meningkatnya percaya diri anak didepan umum dan lebih terbuka terhadap lingkungan luar. Persamaan dengan penelitian ini adalah tujuan dan penyebab permasalahan, tujuan penelitian yang diteliti Cyndi adalah mengatasi trauma untuk meningkatkan percaya diri, sedangkan tujuan penelitian ini untuk meningkatkan percaya diri anak korban kekerasan keluarga.

Perbedaannya terdapat pada penerapan *treatment* yang diberikan, penelitian yang diteliti oleh Cyndi dkk menggunakan metode *sharing*, sedangkan penelitian ini meningkatkan percaya diri dengan diberikan kegiatan eksplorasi sebagai *treatment*. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, hasil percaya diri peserta di BRSAMPK Handayani mengalami peningkatan dari pra siklus ke siklus I sebesar 24,8% dan siklus I ke siklus II sebesar 6%. Hal tersebut sesuai dengan tujuan penerapan kegiatan eksplorasi dengan aspek optimis, yakin pada diri sendiri, bertanggung jawab, dan kemampuan bersosialisasi/bergaul, untuk meningkatkan percaya diri peserta.

V. Kesimpulan

Percaya diri dapat di tingkatkan melalui kegiatan eksplorasi gerak. Faktor yang menyebabkan meningkatnya percaya diri peserta adalah instruktur menerapkan langkah-langkah secara sistematis, dimulai dari instruktur memberikan pemahaman pada peserta mengenai materi tari dan langkah-langkah pembuatan tari untuk menghasilkan proyek dari hasil eksplorasi gerak. Instruktur menciptakan situasi belajar yang aman dan nyaman bagi peserta, sehingga percaya diri yang dimiliki peserta berangsur membaik. Belajar bersama kelompok membuat peserta terasah kemampuan bersosialisasi dan bergaul, serta kerja sama antar peserta. Selain itu instruktur memberikan stimulus berupa tugas membuat karya tari dan kritik tari bertujuan untuk melatih peserta untuk berpendapat, aktif dalam tanya jawab, sikap optimis pada peserta dan keyakinan pada dirinya sendiri bahwa peserta mampu untuk melakukan, sehingga membuat percaya diri peserta meningkat.

Peningkatan percaya diri anak setelah diberi perlakuan dengan kegiatan eksplorasi gerak dapat dilihat dari perbandingan hasil *pretest* pada kondisi awal menunjukkan hasil rata-rata peserta yang diperoleh adalah 2,6 dengan persentase 52,4%. Pada siklus I diberikan *treatment* selama delapan kali pertemuan, terlihat adanya peningkatan dari kondisi awal yang semula mencapai 52,4%, pada siklus I menjadi 74%.

Akan tetapi belum mencapai hasil yang diinginkan karena terdapat dua indikator yang nilai rata-ratanya masih belum mencapai target yang diharapkan, yaitu pada indikator aktif dalam tanya jawab dan indikator berpendapat, sehingga dilaksanakan *treatment* pada siklus II sebanyak dua kali pertemuan. Pada siklus II setelah diberikan *treatment* dengan diberikan tugas mengkritik dan berpendapat, terlihat adanya peningkatan sebesar 9,6%, yaitu menjadi 83,6%. Hasil pada siklus II memuaskan, karena hampir seluruh peserta mencapai nilai rata-rata yang telah ditetapkan pada setiap aspek percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I dan II, dapat disimpulkan bahwa percaya diri peserta dapat di tingkatkan melalui model *Project Based Learning* pada anak korban kekerasan keluarga di BRSAMPK Handayani.

REFERENSI

- Lauster, Peter. (2015). Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara
- Kusamah, Wijaya., & Dwitagama, Dedi. (2009). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Idenks
- Maradewa, Rega. (2020). Diakses dari <https://www.kpai.go.id/publikasi/infografis/update-data-infografis-kpai-per-31-08-2020>
- Setiawan, Ebta. Diakses dari <https://kbbi.web.id/eksplorasi>
- Sulistiawati, C. et al. (2019). *Pekan Angan: Usaha Mengatasi Trauma Kekerasan pada Anak*. Jurnal Indonesia Mengabdi. Vol. 1. No. 2. hlm 34-36.
- Trianto. (2011). *Paduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Wena, M. (2014). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widowati, E., & Cahyati, W. H. (2019). *Kejadian Kekerasan Terhadap Anak Tenaga Kerja Indonesia Di Kabupaten Kendal*. Palastren Jurnal Studi Gender Vol.12. No.1. hlm 65-98.
- William, Damon (Ed.). (2002). *Bringing in a New Era in Character Education*. Standford: Hoover Instution Press. Stanford University
- Yohanes Subowo. (1992). *Eksplorasi dan Improvisasi dalam Komposisi Tari*. Yogyakarta: ISI.