



***COLOURING ACTIVITIES* UNTUK MEREDUKSI  
STRES SEKOLAH PADA SISWA SD**

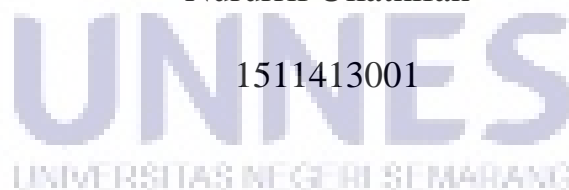
**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Nururif Ullathifah

1511413001



**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2017**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul **“Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”** ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat atau karya orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 3 Agustus 2017

Yang menyatakan

Nururrif Ullathifah

1511413001



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Colouring Activities* untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”. Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi FIP Universitas Negeri Semarang pada tanggal 3 Agustus 2017.

Panitia Ujian Skripsi

Ketua

Sekretaris

Dr. Sungkowo Edy Mulyono, S.Pd., M.Si.  
NIP. 196807042005011001

Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.  
NIP. 195701251985031001

Penguji I

Penguji II

Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si.  
NIP. 195406241982032001

Moh. Iqbal Mabruri, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197503092008011008

Penguji III

Abdul Azis, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 198204232014041001

## MOTTO DAN PERUNTUKAN

### Motto

*“The darkest places in hell are reserved for those who maintain their neutrality in times of moral crisis”*. (Dan Brown-Inferno)

“Tuhan ciptakan banyak warna dalam kehidupan. Jadi, kenapa hanya terpaku pada hitam-putih-abu saja? Jelajahi warnamu!” (Penulis)

Membaca bukan tentang seberapa banyak halaman yang dipindai mata, tapi seberapa banyak yang merasuk ke dalam dirimu. (Penulis)

### Peruntukan

Penulis peruntukan karya ini bagi:

Bapak Rifai & Ibu Sulistiani

Adik Nita Widayanti

Keluarga besar Alm. Mbah Sapuan & Mbah Munichah

Teman-teman Psikologi Unnes Angkatan 2013

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala berkat, rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”**. Karya tulis ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari peran dan bantuan baik moril, materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Fakhruddin M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Sungkowo Edy Mulyono, S.Pd., M.Si. sebagai Ketua Panitia Sidang Skripsi.
3. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi FIP Unnes sekaligus Sekretaris Sidang Skripsi.
4. Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si. sebagai penguji 1 atas masukan dan saran yang diberikan.
5. Moh. Iqbal Mabruki, S.Psi., M.Si. sebagai Dosen Pembimbing I sekaligus penguji 2 yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.
6. Abdul Azis, S.Psi., M.Psi. sebagai Dosen Pembimbing II sekaligus penguji 2 yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.

7. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A. sebagai Dosen Wali Rombel 1 angkatan 2013
8. Seluruh Dosen dan Staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
9. Teman-teman Psikologi FIP Unnes angkatan 2013
10. Bapak, ibu, dan adik atas segala doa, perhatian, kasih sayang dan motivasi yang telah diberikan.

Semarang, 3 Agustus 2017

Penulis



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## ABSTRAK

Ullathifah, Nururrif. 2017. *Colouring Activities untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Moh. Iqbal Mabruhi, S.Psi., M.Si. Pembimbing II : Abdul Azis, S.Psi., M.Psi.

Kata Kunci: *Colouring Activities*, Stres Sekolah, Siswa SD

Stres yang dialami siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut dengan stres sekolah. Stres sekolah dapat mengakibatkan dampak buruk bagi performa siswa di sekolah. Salah satu upaya mudah yang dapat dilakukan untuk mereduksi stres sekolah adalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan, salah satunya dengan melakukan aktivitas mewarnai (*colouring activities*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Colouring activities* efektif untuk mereduksi stres sekolah pada siswa SD.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen murni *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas 4-6 SD 3 Besito yang memenuhi kriteria mengalami stres sekolah dalam tingkatan sedang hingga berat. Jumlah sampel yang didapatkan yaitu sebanyak 37 siswa yang kemudian dibagi ke dalam kelompok eksperimen (18 siswa) dan kelompok kontrol (19 Siswa) dengan teknik randomisasi. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *Total Sampling* atau Sampel Jenuh. Data penelitian diambil menggunakan skala Stres Sekolah untuk *pretest* dan *posttest* yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien validitas aitem antara 0,300 sampai dengan 0,588 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,843.

Uji hipotesis dengan analisis statistik *Independent Sample T-Test* didapatkan nilai t-hitung sebesar 7,298 dengan probabilitas (Sig.) 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan t-tabel sebesar 2,03224 (t-hitung > t-tabel), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “*Colouring activities* efektif untuk mereduksi stres sekolah pada siswa SD” diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *colouring activities* efektif untuk mereduksi stres sekolah yang dialami oleh siswa kelas 4-6 SD 3 Besito, di mana terdapat perbedaan tingkat stres sekolah antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa *colouring activities* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERUNTUKAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	12
1.4.2 Manfaat Praktis.....	13
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
2.1 Pengertian Stres Sekolah .....	14
2.1.1 Pengertian Stres .....	14
2.1.1.1 Tahap-Tahap Stres.....	15
2.1.1.2 Tipe Stres.....	17
2.1.1.3 Sumber Stres .....	19



2.1.1.4	<i>Reaksi terhadap Stres</i> .....	21
2.1.1.4.1	<i>Reaksi Psikologis terhadap Stres</i> .....	21
2.1.1.4.2	<i>Reaksi Fisiologis terhadap Stres</i> .....	23
2.1.1.5	<i>Tingkatan Stres</i> .....	24
2.1.2	<i>Stres Sekolah</i> .....	25
2.1.2.1	<i>Sumber Stres Sekolah</i> .....	27
2.1.2.2	<i>Dampak Stres Sekolah</i> .....	32
2.2	<i>Colouring Activities</i> .....	34
2.2.1	<i>Pengertian Colouring Activities</i> .....	34
2.2.2	<i>Manfaat Kegiatan Mewarnai</i> .....	34
2.2.3	<i>Psikologi Warna</i> .....	36
2.2.4	<i>Aturan Mewarnai</i> .....	39
2.3	<i>Colouring Activities dalam Mereduksi Stres</i> .....	39
2.4	<i>Kerangka Berpikir</i> .....	44
2.5	<i>Hipotesis</i> .....	45
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b> .....		46
3.1	<i>Jenis dan Desain Penelitian</i> .....	46
3.1.1	<i>Jenis Penelitian</i> .....	46
3.1.2	<i>Desain Penelitian</i> .....	47
3.2	<i>Prosedur Penelitian</i> .....	49
3.2.1	<i>Persiapan Eksperimen</i> .....	49
3.2.2	<i>Pelaksanaan Eksperimen</i> .....	49
3.3	<i>Variabel Penelitian</i> .....	51
3.3.1	<i>Variabel Eksperimen (X)</i> .....	51
3.3.2	<i>Variabel Terikat (Y)</i> .....	51

3.4	Definisi Operasional.....	51
3.4.1	Stres Sekolah .....	51
3.4.2	<i>Colouring Activities</i> .....	52
3.5	Populasi dan Sampel .....	52
3.5.1	Populasi .....	52
3.5.2	Sampel .....	53
3.6	Metode Pengumpulan Data .....	53
3.6.1	Uji Coba.....	54
3.6.1.1	<i>Evaluasi Kualitatif</i> .....	54
3.6.1.2	<i>Uji Coba Skala</i> .....	55
3.7	Validitas dan Reliabilitas.....	57
3.7.1	Validitas Eksperimen .....	57
3.7.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	61
3.8	Metode Analisis Data.....	62
3.8.1	Kategorisasi Tingkat Stres.....	62
3.8.2	Analisis Data.....	63
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....		64
4.1	Persiapan Penelitian .....	64
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian .....	64
4.1.2	Penentuan Kelompok Subjek.....	64
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	68
4.2.1	Pengambilan Data .....	68
4.2.2	Pelaksanaan Skoring .....	70
4.3	Hasil Penelitian .....	71

4.3.1	Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan .....	71
4.3.2	Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan .....	73
4.3.3	Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Ekseperimen Sesudah Perlakuan .....	75
4.3.4	Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan .....	76
4.3.5	Data Deskriptif Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	78
4.3.6	Data Deskriptif Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Tanpa Perlakuan .....	80
4.3.7	Perbedaan Tingkat Stres Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	81
4.3.8	Hasil Analisis Statistik .....	83
4.3.9	Cek Manipulasi .....	86
4.4	Pembahasan .....	87
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	94
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>95</b>
5.1	Simpulan.....	95
5.2	Saran.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1.1 Frekuensi Stres Sekolah SD 3 Besito .....	8
Tabel 1.2 Sebaran Tingkat Stres Sekolah Kelas 4-6 SD 3 Besito .....	8
Tabel 2.1 Kesan Warna (Birren, 1961 dalam Meola, 2003:42) .....	37
Tabel 3.1 Kategori Skor Aitem Skala Stres Sekolah .....	54
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Stres Sekolah .....	54
Tabel 3.3 Perubahan Aitem Skala Stres Sekolah .....	55
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Skala Stres Sekolah .....	56
Tabel 3.5 Sebaran Baru Aitem Skala Stres .....	57
Tabel 3.6 Interpretasi Reliabilitas .....	61
Tabel 3.7 Kategorisasi Tingkat Stres Berdasarkan Mean Hipotetik.....	62
Tabel 4.1 Kategorisasi Stres Sekolah.....	65
Tabel 4.2 Daftar Subjek Penelitian.....	66
Tabel 4.3 Daftar Kelompok Eksperimen dan Perolehan Skor <i>Pretest</i> berdasarkan Teknik Randomisasi .....	67
Tabel 4.4 Daftar Kelompok Kontrol dan Perolehan Skor <i>Pretest</i> berdasarkan Teknik Randomisasi .....	68
Tabel 4.5 Agenda Penelitian .....	69
Tabel 4.6 Skoring Skala Stres Sekolah.....	70
Tabel 4.1 Kategorisasi Stres Sekolah.....	72
Tabel 4.1 Kategorisasi Stres Sekolah.....	74
Tabel 4.7 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Sesudah Perlakuan.....	75
Tabel 4.8 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan .....	77
Tabel 4.9 Data Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	79
Tabel 4.10 Data Kelompok Kontrol Sebelum dan Tanpa Perlakuan.....	80
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	83
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas .....	84
Tabel 4.13 Hasil Beda <i>T-Test</i> .....	84
Tabel 4.14 Hasil Cek Manipulasi Kelompok Eksperimen.....	86

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Respon <i>Fight or Flight</i> .....	23
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir .....	43
Gambar 3.1 Pelaksanaan Eksperimen.....	49
Gambar 4.1 Diagram Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan.....	72
Gambar 4.2 Diagram Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan .....	74
Gambar 4.3 Diagram Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Eksperimen Sesudah Perlakuan .....	76
Gambar 4.4 Diagram Gambaran Tingkat Stres Sekolah pada Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan .....	78
Gambar 4.5 Diagram Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Eksperimen .....	81
Gambar 4.6 Diagram Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Tanpa Perlakuan pada Kelompok Kontrol.....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	103
Lampiran 2 Tabulasi Data Hasil Uji Coba Skala .....	109
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	113
Lampiran 4 Skala <i>Pretest</i> .....	119
Lampiran 5 Tabulasi Data <i>Pretest</i> .....	125
Lampiran 6 Subjek Penelitian .....	129
Lampiran 7 Skala <i>Posttest</i> .....	132
Lampiran 8 Tabulasi Data <i>Posttest</i> .....	138
Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi.....	141
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis .....	143
Lampiran 11 Cek Manipulasi .....	145
Lampiran 12 Modul Penelitian .....	147
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	162



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Colouring activities* merupakan kegiatan yang menarik serta tepat untuk diterapkan pada siswa SD karena masa kanak-kanak adalah masanya bermain. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas mewarnai memiliki manfaat positif baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Salah satu manfaatnya adalah untuk mereduksi stres. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (APA, 2012). Tidak hanya orang dewasa, bahkan anak usia sekolah dasar pun dapat mengalami stres yang kemudian disebut dengan stres sekolah.

Stres merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat dialami oleh setiap individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap stres. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (APA, 2012). Tidak hanya orang dewasa, bahkan anak usia sekolah pun dapat mengalami stres. Stres yang dialami siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah dapat disebut dengan stres sekolah.

Stres sekolah bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas,

lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan yang terakhir adalah manajemen waktu. Yang termasuk stresor akademik adalah faktor lingkungan, termasuk lokasi sekolah, jarak, kondisi ruang kelas, fasilitas, dll. serta elemen sekolah termasuk guru, metode pembelajaran, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah, ulangan/ujian, kompetisi antar siswa, dan lain-lain (Desmita 2014:292).

Di sekolah, setiap mata pelajaran telah ditetapkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sebagai kriteria ketuntasan dalam mata pelajaran. Mau tidak mau, siswa harus berusaha untuk paling tidak mencapai kriteria minimum yang telah ditetapkan. Ketika siswa telah mencapai KKM, maka siswa dinyatakan tuntas dalam mata pelajaran tersebut. Namun ketika siswa tidak dapat mencapai KKM, siswa masih memiliki kesempatan untuk melakukan remedi sehingga untuk mencapai ketuntasan minimal masih dapat diupayakan. Seperti yang diberitakan pada media online [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com) (2016), di Singapura terjadi kasus ekstrim yang terjadi akibat ketidakpuasan siswa terhadap nilai mata pelajaran yang didapat. Akibat kerap dimarahi serta dipukul oleh orang tua karena mendapatkan nilai mata pelajaran yang buruk, siswa SD melakukan bunuh diri dengan cara melompat dari lantai 17 apartemen yang ia huni.

Untuk sekolah dasar yang masih menggunakan 6 hari belajar, jam sekolah biasa dimulai pukul 07.00 WIB dan diakhiri pukul 10.00 untuk kelas 1-3 dan pukul 12.00 untuk kelas 4-6. Namun, waktu belajar tersebut nampaknya dirasa belum cukup untuk memahami materi pembelajaran secara mendalam. Akhirnya,



di luar waktu sekolah mereka masih menambah jam belajar dengan mengikuti kelas tambahan/les di tempat-tempat bimbingan belajar. Kegiatan belajar yang sedemikian padat menjadikan waktu istirahat menjadi berkurang. Padahal, menurut Marpaung, dkk (2013:534) untuk dapat memaksimalkan prestasi belajar, diperlukan waktu istirahat yang cukup. Ketika siswa tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, siswa akan menjadi mudah lelah yang berdampak pada rendahnya motivasi belajar serta menurunnya prestasi.

Kebijakan baru yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, yaitu sekolah 5 hari dengan 8 jam belajar yang dilakukan setiap hari pun menuai kontroversi. Widyaningrum (jawapos.com, 2017) menyatakan bahwa anak dapat mengalami stres akibat terlalu lama berada di sekolah. Di sekolah, fungsi kognitif lebih ditonjolkan daripada aspek-aspek psikologis yang lain. Padahal, kecerdasan emosional siswa juga harus dikembangkan dengan cara berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman-teman baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolahnya.

Stres sekolah yang dialami siswa dapat terjadi dalam tingkatan ringan, sedang ataupun berat. Pada beberapa kasus yang ekstrim, stres sekolah pun dapat menyebabkan kematian. Dilansir dari [tribunnews.com](http://tribunnews.com) (2016), di Hunan, Tiongkok terjadi kasus siswa SD melakukan bunuh diri di depan guru karena merasa tidak puas dengan posisi tempat duduknya. Di Kenya, hanya karena siswa belum mampu membaca, guru memukul kepala siswa hingga meninggal empat hari kemudian. Guru yang galak, bahkan melakukan kekerasan pada siswa dapat

menjadi salah satu stresor yang menyebabkan siswa menjadi takut terhadap guru, hingga merasa enggan dan ketakutan untuk datang ke sekolah.

Kasus-kasus ekstrim tersebut nyatanya tidak hanya terjadi di luar negeri. Di Indonesia, tepatnya di kota Pati, Jawa Tengah terdapat kasus siswa MI (setara dengan SD) melakukan bunuh diri hanya karena dituduh mencuri uang oleh teman-teman di sekolahnya (koranmuria.com, 2016). Belum lama terjadi, di Sukabumi, Jawa Barat juga terjadi kasus *bullying* yang menyebabkan kematian pada korban (tribunnews.com, 2017). *Bullying* terus terjadi di sekolah karena kurangnya pengawasan guru dan kurangnya perhatian orang tua bagi anaknya yang bersekolah. Korban *bullying* rata-rata tidak berani melaporkan *bullying* yang dialaminya pada guru maupun orang tua sehingga kasus *bullying* terus terjadi. Menurut Allen & Klein (1996:7) *bullying* merupakan salah satu sumber stres bagi siswa sekolah dasar di sekolah.

Melihat dari beberapa kasus di atas, ternyata stres sekolah tidak hanya terjadi akibat masalah pembelajaran saja. Hubungan dengan guru, teman dan lingkungan sekolah juga dapat berperan terhadap munculnya stres sekolah pada siswa SD. Krzemienski (2012:44) menyatakan bahwa iklim sekolah (*school climate*) juga berperan penting dalam timbulnya stres pada siswa sekolah dasar. Pada kasus-kasus yang ekstrim, bahkan stres sekolah yang dibiarkan dapat berujung pada kematian. Namun, secara umum, stres sekolah yang dialami siswa akan menghambatnya dalam mengikuti proses pembelajaran, menurunnya prestasi belajar, perasaan malas dan tidak semangat dalam belajar, dan lain-lain. Stres sekolah dapat mengakibatkan dampak buruk bagi performa siswa di sekolah.

Bentuk umum stres yang sering kali dialami siswa sekolah dasar di antaranya meliputi aspek kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Pada aspek kognitif, biasanya ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi pada pelajaran, kesulitan untuk membuat keputusan, kesulitan untuk memahami pelajaran, sering lupa dengan apa yang telah dipelajari sebelumnya. Pada aspek afektif, siswa sering kali khawatir tentang hasil belajarnya, khawatir akan ditunjuk guru untuk menyelesaikan soal di papan tulis, serta merasa gugup dan cemas. Pada aspek fisiologis, akan terlihat siswa sering kali mengantuk saat pelajaran, mudah lelah, berkeringat dingin dan gemetar ketika diminta menjawab soal atau membaca di depan kelas, bahkan merasa mual atau mulas. Untuk aspek perilaku, siswa yang mengalami stres sekolah biasanya menunjukkan dengan perilaku menghindar dari tugas, membolos, sering kali telat saat mengumpulkan tugas, acuh tak acuh atau tegang saat pelajaran, gagap saat menjawab pertanyaan guru, menggertakkan gigi, menggigit pensil & ballpoint, bahkan menangis karena tidak mampu menjawab persoalan. Padahal idealnya siswa tidak boleh dibiarkan mengalami stres sekolah, terutama dalam tingkatan yang berat agar prestasi akademik dapat dimaksimalkan.

Nurmaliyah (2014:278-280) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku dapat terpengaruh ketika individu tidak mampu mengelola atau mengendalikan stres sekolah yang ia alami. Ketika seseorang mengalami stres, pikiran dan perasaannya selalu terpusat pada stres yang dialami sehingga perilaku akan sulit untuk dikendalikan. Stres pada siswa sekolah membuat siswa kesulitan, atau bahkan tidak mampu menyampaikan pendapat, serta berperilaku kurang adaptif.

Nurmaliyah (2014:275) menyatakan bahwa dampak dari stres sekolah adalah sebagai berikut:

a) secara kognitif (pikiran): kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya; b) secara afektif: munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi; c) secara fisiologis: muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin; d) dampak tingkah laku yang muncul antara lain: merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan berisiko.

Krzemienski (2012:91-108) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa stres yang dialami siswa dapat memberikan dampak pada fisik dan mental. Dari 10 orang yang terlibat dalam penelitiannya, 7 di antaranya mengalami sakit kepala, 6 orang mengalami fluktuasi (kenaikan/penurunan) berat badan, 4 orang mengalami sakit pada pundak dan leher, 1 orang mengalami serangan jantung, 1 orang mengalami kenaikan tekanan darah, 2 orang mengalami masalah dengan asam lambung, 2 orang mengalami masalah mata, 5 orang mengalami gangguan tidur, 10 orang mengalami perubahan suasana hati (*mood*) serta 10 orang mengalami kelelahan mental (*mental exhaustion*).

Penelitian pendahulu oleh Oktamiati & Putri (2013:8) yang melibatkan 128 siswa kelas 4-6 SD Labs School Kaizen di Bogor menunjukkan bahwa 61 siswa (47,7%) mengalami stres sekolah dan 67 siswa (52,3%) tidak mengalami stres sekolah. Paper Kusz (2009:5-15) berjudul *Stress in Elementary Children* yang bertujuan untuk melihat peningkatan level stres pada anak sekolah dasar dan apa yang dapat dilakukan untuk membantu anak mengatasi stres dan kecemasan

mereka. Stres pada siswa sekolah dasar dapat menyebabkan performa yang buruk dalam belajar, termasuk kesulitan dalam mencerna informasi baru serta memberikan perhatian pada saat proses pembelajaran. Muris, dkk. (1998:708) melaporkan bahwa 70% siswa sekolah dasar yang berusia antara 8-13 tahun memiliki kekhawatiran dan kecemasan sehari-hari yang menyebabkan stres. 5% di antaranya berada dalam tingkatan yang ekstrim.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, ternyata baik di dalam maupun di luar negeri bisa ditemukan fenomena stres sekolah pada siswa. Oleh karena itu, peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan di SD 3 Besito kecamatan Gebog kabupaten Kudus pada 14 November 2016. Berikut adalah data yang peneliti dapatkan dari studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas 5-6:

Tabel 1.1 Frekuensi Stres Sekolah SD 3 Besito

<b>Tingkatan Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Berat</b>	19	36,5%
<b>Sedang</b>	16	30,8%
<b>Ringan</b>	17	32,7%)
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>52 (100%)</b>

Berdasarkan tabel 1.1, diketahui bahwa dari keseluruhan siswa kelas 4-6 yang berjumlah 52 orang, diketahui 19 siswa (36,5%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan berat, 16 siswa (30,8%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan sedang dan 17 siswa (32,7%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan ringan.

Berikut dijabarkan sebaran tingkat stres sekolah yang dialami siswa kelas 4-6 SD 3 Besito:

Tabel 1.2 Sebaran Tingkat Stres Sekolah Kelas 4-6 SD 3 Besito

Tingkatan Stres	Jumlah Siswa (%)		
	4	5	6
<b>Berat</b>	0 (0%)	4 (25%)	15 (68,2%)
<b>Sedang</b>	10 (71,5%)	4 (25%)	2 (9,1%)
<b>Ringan</b>	4 (28,5%)	8 (50%)	5 (22,7%)
<b>Total</b>	<b>14 (100%)</b>	<b>16 (100%)</b>	<b>22 (100%)</b>

Berdasarkan tabel 1.2, untuk kategori stres sekolah tingkatan berat terdiri dari 4 siswa kelas 4 dan 15 siswa kelas 5. Untuk kategori stres sekolah tingkatan sedang terdiri dari 10 siswa kelas 4, 4 siswa kelas 5 dan 2 siswa kelas 6. Sedangkan untuk kategori stres sekolah tingkatan ringan terdiri dari 4 siswa kelas 4, 8 siswa kelas 5 dan 5 siswa kelas 6.

Ditinjau dari masing-masing kelas, diketahui bahwa dari 14 siswa kelas 4 tidak ada satupun siswa yang mengalami stres sekolah dalam tingkatan berat, 10 siswa (71,5%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan sedang dan 4 siswa (28,5%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan ringan. Untuk kelas 5, diketahui masing-masing 4 siswa (25%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan berat dan sedang, dan 8 siswa (50%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan ringan. Untuk kelas 6, diketahui 15 siswa (68,2%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan berat, 2 siswa (9,1%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan sedang dan 5 siswa (22,7%) mengalami stres sekolah dalam tingkatan ringan.

Adanya fakta bahwa siswa kelas 4-6 SD 3 Besito mengalami stres sekolah, maka perlu dilakukan upaya untuk mereduksi stres tersebut. Beberapa penelitian eksperimen telah mencoba menjawab persoalan stres sekolah dengan berbagai metode seperti konseling kelompok, pelatihan relaksasi, *music therapy*, *brain gym*, dan lain-lain. Dalam penelitian ini, metode yang dilakukan adalah aktivitas mewarnai (*colouring activities*).

Dibandingkan dengan metode-metode lain, aktivitas mewarnai dipilih karena merupakan kegiatan yang sederhana, menyenangkan dan mudah dilakukan serta digemari anak-anak. Selain itu, *colouring activities* juga dipercaya memiliki efek terapeutik sehingga dapat mereduksi stres. Para ahli sebenarnya telah mengenal manfaat mewarnai sejak tahun 1900-an (Anna, 2015). Carl Jung, pendiri psikologi analitis telah menyarankan kegiatan mewarnai untuk relaksasi. Dalam artikel berjudul Atasi Stres dengan Kegiatan Mewarnai (Anna, 2015), Michaelis menjelaskan bahwa aktivitas mewarnai dapat mengaktifkan bagian *amygdala* di otak yang memberi efek rileks sehingga tingkat stres dapat menurun, serta mendorong pola pikir kreatif. Hampir sama seperti *finger painting*, *colouring activities* juga memiliki manfaat sebagai alat diagnostik, terapi yang memberikan efek terapeutik, atau alat pendidikan yang berkembang sejak dua dekade terakhir (Bellak 1959:403).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aizah & Wati (2014:8-9) yang melibatkan 31 subjek anak berusia 4-6 tahun yang mengalami stres hospitalisasi menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan berupa aktivitas mewarnai gambar, responden yang mengalami stres berat sebanyak 13 orang (42%), stres ringan dan sangat berat masing-masing sebanyak 9 orang (29%), dan tidak satupun responden mengalami stres ringan. Setelah diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai gambar, terdapat perubahan tingkat stres yang signifikan, bahwa responden yang mengalami stres ringan dan sedang masing-masing sebanyak 13 anak (42 %), responden yang mengalami stres berat sebanyak 5 anak (30 %), dan tidak satupun responden yang mengalami stres sangat berat. Jadi,

aktivitas mewarnai terhadap penurunan stres sangat efektif dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Penelitian oleh Sukoati & Astarani (2012:6), sebelum diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai gambar diketahui bahwa dari 31 subjek anak berusia 3-6 tahun yang mengalami stres hospitalisasi, didapati mekanisme coping stres dari 13 anak (41,9%) cukup adaptif, 7 anak (22,58%) kurang adaptif dan 11 anak (35,52%) tidak adaptif. Setelah diberikan perlakuan, didapatkan hasil positif, yaitu mekanisme coping stres dari 11 anak (35,48%) menjadi adaptif, 12 anak (38,71%) cukup adaptif, 7 anak (22,58%) kurang adaptif, dan 1 anak (3,23%) tidak adaptif. Jadi, aktivitas mewarnai dapat memberikan perubahan positif terhadap 24 anak (77,42%) yang mengalami stres hospitalisasi. Penelitian lain oleh Agustina & Puspita (2010) yang melibatkan 8 subjek anak usia prasekolah sebelum diberikan perlakuan, diketahui 5 anak (62,5%) mengalami kecemasan ringan dan 3 anak (37,5%) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai, didapatkan hasil bahwa 7 anak (87,5%) tidak mengalami kecemasan dan 1 anak (12,5%) mengalami kecemasan ringan.

Drake, dkk (2014:70) dalam penelitiannya juga telah membuktikan bahwa aktivitas mewarnai dapat mereduksi stres dan kecemasan. Dalam penelitiannya yang melibatkan 44 subjek dewasa, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat penurunan signifikan terhadap stres, kecemasan, tekanan dan depresi setelah diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai selama 20 menit.

Nainis, dkk. (2006:164) membuktikan bahwa aktivitas mewarnai dapat memberikan efek terapeutik untuk orang dewasa yang menderita kanker. Selain



itu, untuk siswa sekolah, aktivitas mewarnai dapat meredakan tekanan, membantu untuk rileks dan meningkatkan kreatifitas (Tiger, 2015). Dalam aktivitas mewarnai tentu saja orang yang mewarnai akan melihat berbagai macam warna. Dalam ilmu psikologi, masing-masing warna yang digoreskan dapat diinterpretasikan berdasarkan usia dan jenis kelamin, sehingga sekaligus dapat dijadikan alat diagnostik dan terapi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saito & Tada (2007:19) juga diketahui bahwa melihat berbagai macam warna dapat memperbaiki suasana hati, dan efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, telah diketahui bahwa aktivitas mewarnai (*colouring activities*) cukup efektif untuk mereduksi tingkat stres dan kecemasan. Meskipun telah diketahui efektivitas kegiatan mewarnai untuk mereduksi stres hospitalisasi (stres karena perawatan yang dilakukan di rumah sakit), belum ditemukan penelitian sejenis yang secara spesifik meneliti tentang *colouring activities* untuk mereduksi stres sekolah pada siswa SD.

Pembeda penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya ialah terdapat pada pemilihan subjek, yaitu siswa kelas 4-6 SD 3 Besito serta variabel stres sekolah yang coba direduksi dengan *colouring activities*. Apabila penelitian-penelitian lain pada subjek dewasa menggunakan gambar mandala, pada penelitian ini digunakan gambar-gambar binatang yang berpola kompleks. Selain itu, skala yang digunakan untuk memperoleh data ialah skala stres sekolah yang peneliti susun dari aspek respon stres psikologis dan fisiologis. Untuk menghindari efek harapan eksperimenter, pemberian skala *pretest* dan *posttest* didampingi langsung oleh guru. Apabila terbukti, *colouring activities* akan

menjadi aktivitas sederhana yang mudah dan murah dilakukan untuk mereduksi stres, khususnya stres sekolah pada siswa SD. Peneliti tertarik untuk mengetahui apakah aktivitas mewarnai efektif untuk meredakan stres sekolah pada siswa SD. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Kabupaten Kudus, melibatkan siswa kelas 4-6 SD 3 Besito kecamatan Gebog kabupaten Kudus. Oleh karenanya, penelitian ini berjudul “*Colouring Activities* untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan menjawab permasalahan dari fenomena yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Colouring Activities* Efektif untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Colouring activities* efektif untuk Mereduksi Stres Sekolah pada Siswa SD.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan baik secara teoretis maupun praktis.

### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan teoritis pada ilmu psikologi dalam bidang klinis dan pendidikan terutama yang terkait dengan stres

sekolah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi mereka yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

(1) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang stres sekolah serta memberikan dampak positif bagi siswa dalam mereduksi stres sekolah, yaitu dengan menggunakan *colouring activities*.

(2) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun kurikulum pendidikan agar lebih ramah terhadap siswa serta menjadikan *colouring activities* sebagai kegiatan rutin mingguan di sekolah.

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Pengertian Stres Sekolah

##### 2.1.1 Pengertian Stres

Stress digunakan untuk merujuk kondisi lingkungan yang memicu psikopatologi (Davison, dkk., 2010:274). Menurut Santrock (2007:295) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2009:488). Menurut Lazarus & Folkman (1984:3-4) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Atkinson, dkk (2010:338) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan stres adalah suatu keadaan di mana individu dihadapkan dengan peristiwa yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Oltmans & Emery (2013:273) menyebutkan bahwa stres merupakan peristiwa menantang yang membutuhkan adaptasi fisiologis, kognitif atau perilaku. Stresor yang paling lazim melibatkan ketegangan-ketegangan interpersonal. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu peristiwa ataupun penilaian terhadap suatu peristiwa kehidupan. Pinel (2015:557)

menjelaskan bahwa ketika tubuh terpapar bahaya ancaman, hasilnya adalah perubahan fisiologis yang secara umum disebut stres atau respon stres pada strategi yang diadopsi individu untuk mengatasi stres.

Looker & Gregson (2005:44) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana kita memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana kita berpikir bahwa kita dapat mengatasi semua yang menentukan apakah kita merasakan stres, distress atau eustres. Stres juga dapat diartikan sebagai perasaan memikul beban yang terlalu berat, terluka, tegang dan khawatir (APS, 2012).

Berdasarkan berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan internal individu dalam menghadapi tuntutan fisik atau kondisi lingkungan dan sosial yang menantang dan di luar kemampuan individu.

#### **2.1.1.1 Tahap-Tahap Stres**

Setiap individu tentu saja pernah mengalami stres. Dalam menghadapi peristiwa menantang yang dinilai memiliki potensi membahayakan, individu membutuhkan adaptasi fisiologis, kognitif dan perilaku. Terkadang, stres dapat berbahaya dan berpengaruh buruk pada performa individu apabila dalam tingkatan tinggi. Namun, stres juga dapat membantu memotivasi diri agar menyelesaikan tugas dan performa yang lebih baik

Oltmans & Emery (2013:344) menjelaskan bahwa:

Stres melibatkan banyak area di otak. Perjalanan stres dimulai ketika terdapat suatu ancaman aktual yang kemudian dipesepsi mengaktifkan pusat indera dan pusat penalaran yang lebih tinggi di korteks. Korteks kemudian mengirimkan suatu pesan pada *amygdala*, mediator utama

respon stres. Secara terpisah, suatu sinyal prasadar mungkin mencetuskan aktivitas di *amygdala*. *Amygdala* melepaskan hormon pelepas kortikotropin yang menstimulasi batang otak untuk mengaktifkan saraf simpatik melalui sumsum tulang belakang. Sebagai respons, kelenjar adrenal menghasilkan hormon stres *epinephrine* yang secara simultan memicu adrenal untuk melepaskan *glucocorticoids*. Kedua tipe hormon bertindak pada otot, jantung dan paru-paru untuk menyiapkan tubuh “melawan atau lari”. Jika stres menjadi kronis, *glucocorticoids* menginduksi *locus caeruleus* untuk melepaskan norepinephrine yang berkomunikasi dengan *amygdala*, yang mengakibatkan produksi lebih banyak CRH dan reaktivasi jalur-jalur stres secara terus-menerus.

Dalam otak manusia, terdapat struktur yang mengelilingi pangkal otak, yaitu sistem limbik. Didalam sistem limbik terdapat *amygdala* berfungsi sebagai mediator utama respon stres dan tempat menyimpan semua kenangan baik dan buruk. *Amygdala* dan *hippocampus* bekerja bersama-sama, masing-masing menyimpan dan memunculkan kembali informasi khusus secara mandiri.

Menurut Selye, 1950 (dalam Davison, dkk., 2010:274) terdapat tiga tahapan stres atau lebih dikenal dengan *General Adaption Syndrome (GAS)* yang menunjukkan gambaran respons biologis untuk bertahan dan mengatasi stres fisik, di antaranya :

a. *Alarm reaction*

*Alarm reaction* merupakan respon terhadap kondisi stres yang muncul secara fisik. Terjadi perubahan pada tubuh atau biokimia seperti tidak enak badan, sakit kepala, otot tegang, kehilangan nafsu makan, merasa lelah. Secara psikologi, meningkatnya rasa cemas, sulit konsentrasi atau tidur tidak nyenyak, bingung atau kacau. Mekanisme seperti rasionalisasi atau penyangkalan sering dilakukan.

*b. Resistance*

*Resistance* merupakan kondisi dimana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal.

*c. Exhaustion*

*Exhaustion* merupakan kondisi yang muncul jika stres berkelanjutan sehingga individu menjadi rapuh/kehabisan tenaga. Secara fisik, tubuh menjadi *breakdown*, energi untuk beradaptasi habis, reaksi atau gejala fisik muncul kembali, yang akhirnya dapat mengakibatkan individu meninggal. Secara fisiologis, mungkin terjadi halusinasi, delusi, perilaku apatis bahkan psikosis.

### **2.1.1.2 Tipe Stres**

Ketika menghadapi peristiwa menantang, tubuh merespon dengan cara mengaktifasi *nervous system* dan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon yang dilepaskan dapat menyebabkan perubahan pada tubuh, sehingga gejala stres dapat terdeteksi dari perubahan-perubahan tersebut. Gejala stres dapat berbeda-beda pada masing-masing individu. Namun, gejala umum stres yang umum terjadi di antaranya; sakit kepala atau sakit di bagian tubuh lain; gangguan tidur, insomnia; sakit perut, gangguan pencernaan, diare; kecemasan; mudah marah; depresi; kelelahan; perasaan meluap-luap dan sulit terkontrol; perubahan suasana hati; kesulitan berkonsentrasi; *self-esteem* rendah, kurang percaya diri; tekanan darah tinggi; sistem imun melemah; sakit jantung (APS:2012).

*Australian Psychological Society* (APS, 2012) menjelaskan bahwa terdapat 3 tipe stres yang seringkali dialami individu:

a. *Acute stress*

Terkadang, stres hanya terjadi dalam waktu yang singkat dan pada situasi spesifik seperti deadline dan menghadapi peristiwa traumatik atau peristiwa menantang lainnya.

b. *Episodic acute stress*

Tipe stres ini hampir sama dengan *acute stress*. Bedanya, pada *episodic acute stress*, *acute stress* terjadi secara berulang-ulang. Sebagai contoh, seseorang baru saja kehilangan pekerjaannya, kemudian ia mengalami masalah kesehatan serius, lalu anaknya mendapat skorsing di sekolah karena membuat temannya terluka. Beberapa orang tidak henti-hentinya merasa khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi, sering merasa kerepotan dan tidak dapat bersabar dengan banyaknya beban dalam satu waktu. Hal-hal tersebut dapat memperbesar kemungkinan mengalami *episodic acute stress*.

c. *Chronic stress*

Tipe stres yang ketiga ialah stres kronis. Stres kronis dapat terjadi ketika terdapat tuntutan atau beban yang terus-menerus, tekanan dan kekhawatiran dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Stres kronis dapat berbahaya bagi kesehatan dan kebahagiaan seseorang.



### **2.1.1.3 Sumber Stres**

Stres dapat terjadi ketika terdapat keadaan yang memicu stres (stresor). Menurut Atkinson, dkk (2010:338-348), terdapat beberapa sumber stres, di antaranya:

a. Peristiwa traumatik

Peristiwa traumatik yaitu bahaya ekstrem yang berada di luar rentang pengalaman manusia yang lazim. Peristiwa tersebut antara lain bencana alam (gempa bumi dan banjir), bencana buatan manusia (perang dan kecelakaan nuklir), kecelakaan yang mengerikan (tabrakan mobil atau pesawat terbang) dan penyerangan fisik (pemeriksaan atau upaya pembunuhan). Pengalaman dengan peristiwa traumatik dapat menjadi sumber stres yang potensial apabila tidak segera tertangani dengan baik.

b. Peristiwa yang dapat atau tidak dapat dikendalikan

Maksudnya, semakin peristiwa tidak dapat dikendalikan, maka kemungkinan timbulnya stres semakin besar. Semakin peristiwa dapat dikendalikan, kemungkinan timbulnya stres dapat dikurangi. Misalnya, siswa telah berencana akan berlibur di pantai bersama keluarga saat akhir pekan. Namun ternyata guru memberikan tugas kelompok yang mengharuskan semua anggota kelompok berkumpul untuk berdiskusi di akhir pekan. Tugas kelompok tersebut merupakan peristiwa yang tidak dapat diperkirakan sehingga menimbulkan stres.

c. Peristiwa yang dapat atau tidak dapat diperkirakan

Mampunya memperkirakan suatu peristiwa stres biasanya dapat menurunkan keparahan stres, walaupun individu tidak dapat mengendalikannya. Seseorang yang mengetahui dirinya akan mengalami kejadian yang memicu stres

akan cenderung mengalihkan perhatiannya dari stres tersebut. Misalnya, seorang siswa lupa belajar sebelum ulangan. Karena menyadari kesalahannya, ia sudah memperkirakan bahwa nilai yang didapatkan akan kurang memuaskan. Ketika nilai telah didapatkan dan hasilnya kurang memuaskan, stres dapat dikendalikan karena peristiwa tersebut sudah diperkirakan sebelumnya.

d. Situasi yang diluar batas kemampuan manusia

Walaupun beberapa situasi dapat diperkirakan dan dikendalikan, individu tetap dapat mengalami stres karena beberapa situasi memaksa individu sampai batas-batas kemampuan dan menantang pandangan terhadap diri sendiri. Misalnya, kelelahan. Saat siswa merasa kelelahan dengan tugas-tugas yang dihadapi namun batas akhir pengumpulan tugas sudah sangat dekat, individu akan mengalami stres.

e. Adanya konflik internal

Stres dapat ditimbulkan oleh proses internal konflik yang tidak terpecahkan yang mungkin disadari atau tidak disadari. Konflik terjadi jika seseorang harus memilih antara tujuan atau tindakan yang tidak sejalan atau bertentangan.

Konflik juga dapat timbul ketika dua kebutuhan internal atau motif berlawanan, di antaranya adalah :

a) Kemandirian VS Ketergantungan

Ketika dihadapkan dengan situasi sulit, individu cenderung menginginkan seseorang untuk membantu, namun juga diajarkan untuk berdiri di kaki

sendiri. Di lain waktu mungkin individu menginginkan kemandirian, namun di sisi lain situasi atau orang lain memaksa untuk tetap tergantung.

b) Keintiman VS Isolasi

Keinginan untuk menjalin keintiman dengan orang lain terkadang bertentangan dengan rasa takut akan dilukai atau ditolak.

c) Kerjasama VS Persaingan

Dalam beberapa situasi, individu dihadapkan dengan pilihan untuk bekerja sama atau bersaing dengan orang lain.

d) Ekspresi Impuls VS Standar Moral

Seks dan agresi adalah dua bidang di mana impuls sering kali bertentangan dengan standar moral dan pelanggaran standar tersebut dapat menimbulkan rasa bersalah.

#### ***2.1.1.4 Reaksi terhadap Stres***

Ketika berhadapan dengan stresor, diri individu akan memberikan reaksi untuk menanggapi stres yang muncul. Atkinson, dkk (2010:349-355) menjelaskan bahwa terdapat dua macam reaksi yang akan timbul ketika menghadapi stres, di antaranya adalah reaksi psikologis dan reaksi fisiologis.

##### ***2.1.1.4.1 Reaksi Psikologis terhadap Stres***

Stres dapat menyebabkan reaksi psikologis seperti kecemasan, kemarahan dan agresi, apati dan depresi serta gangguan kognitif. Berikut dijelaskan mengenai reaksi psikologis terhadap stres:

a. Kecemasan

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh istilah seperti “khawatir”, “prihatin”, “tegang” dan “takut” yang dialami oleh semua manusia dengan derajat yang berbeda-beda. Orang yang mengalami peristiwa yang diluar rentang penderitaan manusia normal contohnya pemerkosaan, kadang-kadang mengalami suatu kumpulan gejala berat yang berkaitan dengan kecemasan, yang dikenal sebagai gangguan stres pasca-traumatik.

b. Kemarahan dan agresi

Anak-anak sering kali marah dan menunjukkan perilaku agresif jika mereka mengalami frustrasi. Agresi langsung terhadap frustrasi tidak selalu dimungkinkan atau selalu bijaksana. Sumber frustrasi tidak jelas dan tidak dapat diraba. Jika situasi menghalangi serangan langsung pada penyebab frustrasi, agresi mungkin dialihkan (*displaced*), tindakan agresif diarahkan kepada orang atau benda yang tidak bersalah ketimbang pada penyebab frustrasi yang sesungguhnya.

c. Apati dan depresi

Teori awal tentang ketidakberdayaan yang telah dipelajari telah dimodifikasi dengan memasukkan fakta bahwa sebagian orang menjadi putus asa setelah peristiwa yang tidak dapat dikendalikan, tetapi orang lain merasa bergairah oleh tantangan yang ditimbulkan peristiwa tersebut.

d. Gangguan kognitif

Orang sering kali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhaapan dengan stresor yang serius. Mereka merasa sulit untuk berkonsentrasi

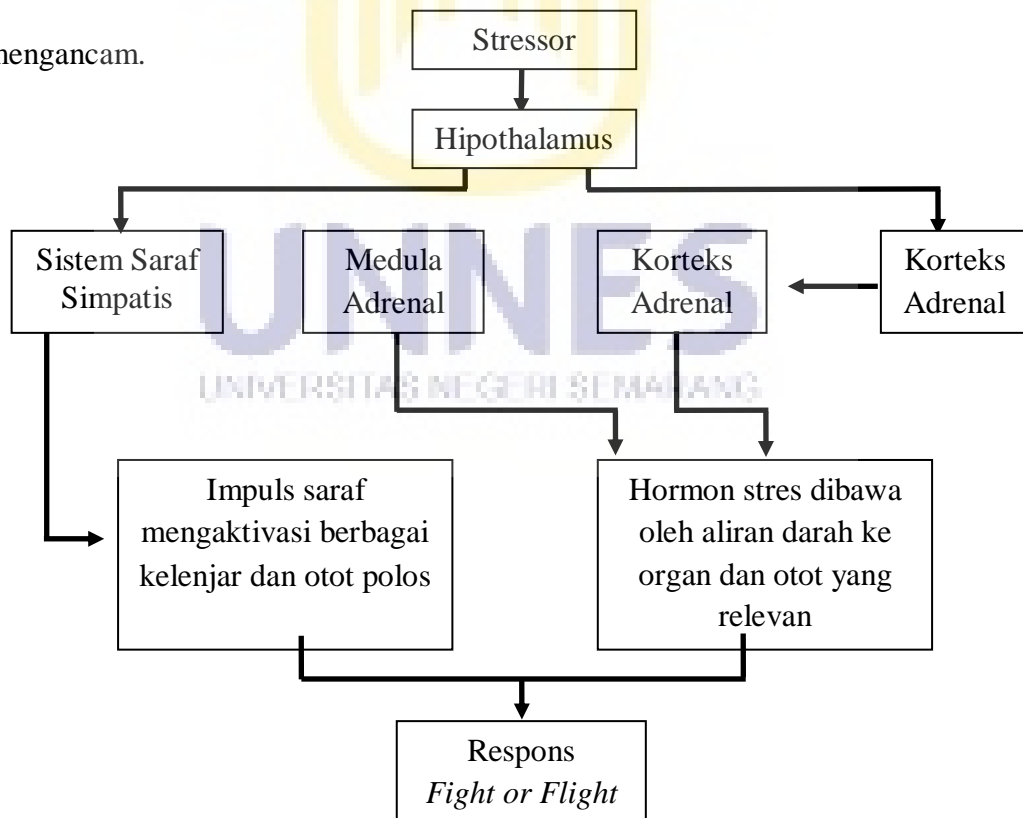
dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis. Mereka mungkin mudah terdistraksi. Sebagai akibatnya, kemampuan mereka melakukan pekerjaan, terutama pekerjaan yang kompleks, cenderung memburuk.

#### 2.1.1.4.2 Reaksi Fisiologis terhadap Stres

Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh yang muncul ketika seseorang menghadapi stres. Reaksi fisiologis terhadap stres dijelaskan sebagai berikut :

##### a. *Fight-or-Flight Response*

Ketika menghadapi stresor, tubuh secara otomatis mempersiapkan diri untuk menanganinya. Tubuh menangani stresor dengan *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam.



Gambar2.1. Respon Fight or Flight (Atkinson, dkk. 2010:338-348)

b. Stres dan Penyakit (gangguan kesehatan)

Upaya untuk beradaptasi dengan keberadaan stresor yang terus menerus dapat menghabiskan kemampuan tubuh dan menjadikannya rentan terhadap penyakit. Stres kronis bahkan dapat menyebabkan gangguan fisik tertentu seperti ulkus, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan mengganggu sistem imun sehingga daya tahan tubuh melemah.

**2.1.1.5 Tingkatan Stres**

Tingkatan stres biasanya tergantung bagaimana persepsi atau penilaian individu terhadap stresor. Masing-masing individu bisa saja memiliki persepsi yang berbeda terhadap stresor yang sama. Hal tersebut terjadi karena tiap-tiap individu memiliki keyakinan, norma, pengalaman serta mekanisme coping yang berbeda sehingga batas toleransi terhadap stresor juga berbeda. Stres dapat dibagi dalam 3 tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Potter & Perry (2013:721) serta Maesarini & Astuti (2013:37-38) senada dalam menjelaskan perbedaan antara ketiganya.

a. Stres Ringan

Stres ringan merupakan situasi yang dapat dialami oleh setiap orang secara teratur dalam keseharian, misalnya lupa, terlalu lama tidur, kemacetan, pecah ban atau kritik dari orang lain. Stres ringan tidak mengakibatkan dampak psikologis kronis dan hanya menimbulkan situasi yang akan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Bagaimanapun, apabila stres ringan terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan suatu penyakit.

### b. Stres Sedang

Tingkat stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Kondisi kesehatan individu dapat terganggu, bahkan penyakit dapat timbul akibat stres yang lebih lama. Menurunnya konsentrasi dan daya ingat, insomnia atau terlalu banyak tidur, sering merasa bosan, kelelahan, bahkan gangguan pencernaan (seperti maag, sembelit atau diare) dapat terjadi. Tingkatan stres sedang pada siswa dapat terjadi karena beban atau tugas yang terlalu berat, PR yang menumpuk dan prokrastinasi yang sulit dikendalikan.

### c. Stres Berat

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berubah menjadi situasi yang lebih rumit dan berkepanjangan. Tingkatan stres berat atau kronis berlangsung pada waktu dan situasi yang lebih lama. Biasanya terjadi selama beberapa minggu atau beberapa tahun. Stres berat yang terjadi dalam jangka waktu panjang lebih berisiko menimbulkan gangguan kesehatan. Stres berat juga dapat terjadi pada siswa, misalnya selalu membolos sekolah saat terdapat mata pelajaran yang dibenci, enggan masuk sekolah karena tidak suka, bahkan takut dengan guru dan lain-lain.

### 2.1.2 Stres Sekolah

Stres yang dialami siswa terkait aktivitas sekolah dapat disebut dengan stres sekolah. Stres di sekolah dapat timbul ketika seorang anak mempunyai kewajiban yang harus dipenuhi, termasuk di dalamnya menaati peraturan sekolah yang kaku dan ketat. Desmita (2014:291) mendefinisikan stres sekolah sebagai kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya

tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku serta dapat berpengaruh pada prestasi belajar. Stres sekolah adalah salah satu masalah serius yang harus dihadapi. *American Academy of Pediatrics* (AAP) melaporkan bahwa anak dan remaja yang terlalu banyak belajar dan sedikit bermain dapat “meledak” (Kam, 2007). Yang dimaksud “meledak” adalah stres yang dapat bermanifestasi sebagai perasaan tertekan, perasaan takut gagal, menangis dan lain-lain.

Stres sekolah merupakan stres yang bersumber dari stresor akademik. Stresor-stresor sekolah yang datang pada siswa merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang menjadi penyebab stres sekolah. Stresor-stresor tersebut masuk melalui sensor (penglihatan, penciuman, pengecapan, pendengaran dan sentuhan) kemudian masuk melalui otak tengah (*thalamus*) dan direkam, disimpan secara tidak sadar oleh *hipocampus* dan muatan emosi tersimpan di *amygdala*.

Jadi, yang dimaksud dengan stres sekolah adalah stres yang diakibatkan oleh stimulus yang berkaitan dengan kegiatan sekolah yang memicu stres termasuk lingkungan sekolah, materi pembelajaran, gaya mengajar guru, motivasi internal untuk berprestasi, persaingan dan lain-lain yang dinilai memiliki potensial membahayakan individu itu sendiri maupun individu yang lain.

Beberapa penelitian telah mengungkap adanya fenomena stres sekolah, terutama yang dialami oleh siswa sekolah dasar. Penelitian pendahulu oleh Oktamiati & Putri (2013:8) yang melibatkan 128 siswa kelas 4-6 SD Labs School Kaizen di Bogor menunjukkan bahwa 61 siswa (47,7%) mengalami stres sekolah dan 67 siswa (52,3%) tidak mengalami stres sekolah. Muris, dkk. (1998:705-708)



melaporkan bahwa 70% siswa sekolah dasar yang berusia antara 8-13 tahun memiliki kekhawatiran dan kecemasan sehari-hari yang menyebabkan stres. 5% di antaranya berada dalam tingkatan yang ekstrim.

### **2.1.2.1 Sumber Stres Sekolah**

Menurut Heiman, & Kariv (2005:74), stres sekolah bersumber dari tuntutan internal seperti ekspektasi dan harapan dari dalam diri sendiri untuk berprestasi, perasaan inferior dan rendah diri dan tuntutan eksternal seperti tuntutan tugas, tuntutan dan ekspektasi orang tua, ulangan/ujian dan lain-lain. Desmita (2014:292-297) menyebutkan bahwa stres sekolah dapat bersumber dari proses belajar mengajar yang kurang menyenangkan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyaknya tugas, nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan, kecemasan ujian dan yang terakhir adalah manajemen waktu. Yang termasuk stresor akademik adalah faktor lingkungan, termasuk lokasi sekolah, jarak, kondisi ruang kelas, fasilitas, dll. serta elemen sekolah termasuk guru, metode pembelajaran, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah, ulangan/ujian, kompetisi antar siswa dan lain-lain.

Menurut Tad (dalam Oktamiati & Putri, 2013:7), yang termasuk stresor di sekolah adalah faktor lingkungan dan elemen sekolah. Yang termasuk faktor lingkungan adalah lokasi sekolah, jarak, kondisi ruang kelas dan fasilitas-fasilitas yang terdapat di sekolah. Jarak sekolah yang terlalu jauh dapat menguras energi siswa sehingga saat sampai di sekolah siswa telah kelelahan, sedangkan kondisi ruang kelas yang kurang kondusif akan menyebabkan konsentrasi siswa dalam

belajar tidak maksimal. Fasilitas-fasilitas penunjang lain seperti taman bermain, kantin sekolah dan lain-lain juga berperan dalam tingkat stres siswa. Sedangkan elemen sekolah seperti guru, metode pembelajaran, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah, ulangan/ujian, kompetisi antar siswa dan lain-lain juga berperan dalam menyebabkan stres siswa.

Guru yang memiliki metode mengajar yang statis dan kaku akan membuat siswa merasa bosan dan jenuh. Saat siswa merasa jenuh, ketertarikan mereka terhadap pembelajaran juga akan berkurang. Ujian dan ulangan akan menjadi momok bagi siswa yang tidak menyukai mata pelajaran tersebut. Senada dengan pendapat tersebut, Krzemienski (2012:44) juga menjelaskan bahwa iklim sekolah (*school climate*) juga berperan penting dalam timbulnya stres pada siswa sekolah dasar. Allen & Klein, (1996:7) menjelaskan bahwa sumber stres bagi siswa sekolah dasar di sekolah adalah PR (pekerjaan rumah), kompetisi untuk mendapatkan peringkat terbaik, ketakutan akan melakukan kesalahan, tekanan sebaya dan *bullying*. PR yang harus dikerjakan di rumah tentu saja akan mengurangi waktu istirahat dan bermain siswa sehingga dapat menyebabkan kejenuhan dalam belajar. Setiap siswa tentu saja menginginkan nilai terbaik. Oleh karena itu, persaingan yang timbul dari keinginan tersebut menyebabkan siswa mau tidak mau terus-menerus belajar agar mampu bersaing. Dari persaingan tersebut, dapat muncul ketakutan akan melakukan kesalahan. Ketika kesalahan dilakukan, siswa dapat menjadi objek *bullying* oleh teman-temannya.

Stres sekolah dapat muncul akibat adanya berbagai tuntutan sekolah yang kemudian menjadi sumber stres bagi siswa. Desmita (2014:292) menjelaskan

bahwa terdapat empat aspek yang dapat menimbulkan stres sekolah pada siswa, di antaranya:

a. *Physical demands* (tuntutan fisik)

Yang dimaksud dengan tuntutan fisik yaitu stres yang dialami siswa bersumber dari lingkungan fisik sekolah seperti keadaan ruang kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan, sarana-prasarana, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan lain-lain.

b. *Task demands* (tuntutan tugas)

Tugas yang diemban siswa adalah berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran. Yang dimaksud dengan tuntutan tugas dalam konsep stres sekolah adalah tugas-tugas yang harus dihadapi oleh siswa yang dapat menimbulkan perasaan tertekan dan stres.

c. *Role demands* (tuntutan peran)

Siswa sebagai anggota organisasi (sekolah) diharapkan untuk memenuhi kewajiban-kewajiban yang telah ditetapkan. Harapan tersebut dapat berupa tingkah laku, tindakan, motivasi, perasaan, nilai-nilai dan sikap. Siswa diharapkan untuk bertingkah laku santun, memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, memiliki nilai dan sikap yang positif. Semua harapan tersebut dapat menjadi sumber stres bagi siswa, terutama ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan tersebut.

d. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal).

Maksudnya, selain dituntut untuk berprestasi, siswa juga dituntut untuk dapat melakukan interaksi sosial dan menjalin hubungan yang baik dengan orang

lain, termasuk guru dan teman. Ketegangan dalam diri siswa dapat timbul ketika ia tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Dari hal tersebut, dapat pula muncul persaingan dengan teman, kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan teman, dijauhi dan dikucilkan dan sebagainya.

Menurut Alvin (2007:11) stressor akademik dapat dibedakan menjadi stressor internal dan eksternal. Yang termasuk faktor internal di antaranya termasuk pola pikir, kepribadian serta keyakinan. Sedangkan yang termasuk faktor eksternal di antaranya adalah jam belajar yang padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial serta orang tua yang saling berlomba.

a. Faktor internal

a) Pola pikir

Ketika dalam diri individu telah ada pikiran bahwa ia tidak dapat mengendalikan situasi, maka ia memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami stres. Sedangkan ketika individu memiliki pola pikir yang lebih positif terhadap situasi, maka kemungkinan untuk mengalami stres lebih kecil.

b) Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Individu yang optimis pada umumnya memiliki kecenderungan stres lebih kecil dibandingkan mereka yang pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri berperan penting dalam menentukan kecenderungan tingkatan stres. Individu yang memiliki keyakinan terhadap diri cenderung lebih mampu menginterpretasikan situasi yang dihadapi secara positif

sehingga meminimalisir kemungkinan mengalami stres dalam tingkatan yang berat.

b. Faktor Eksternal

a) Jam belajar yang padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b) Tekanan untuk berprestasi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orang tua saling berlomba

Di kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Berbagai pendapat di atas mengerucut menjadi satu kesimpulan, bahwa terdapat 2 macam sumber stres sekolah, yaitu; 1) Sumber internal: motivasi belajar rendah, obsesi terlalu tinggi, manajemen waktu, pola pikir dan kepribadian (optimis atau pesimis); serta 2) Sumber eksternal: lamanya waktu belajar, ulangan/ujian, PR, metode guru mengajar, lingkungan sekolah, bullying dan lain-lain.

#### ***2.1.2.2 Dampak Stres Sekolah***

Stres yang dialami, apabila tidak dapat dikendalikan tentu saja akan membawa dampak buruk bagi performa dan prestasi belajar siswa (Kusz, 2009:15). Nurmaliyah (2014:275) menjelaskan bahwa pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku dapat terpengaruh ketika siswa tidak mampu mengelola atau mengendalikan stres. Misalnya, secara kognitif (pikiran), siswa akan mengalami kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif, stres dapat mengakibatkan munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis, dapat terlihat perubahan pada wajah yang memerah, pucat dan terlihat lemah, merasa tidak

sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Sedangkan pada tingkah laku, bisa saja muncul perilaku merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan berisiko.

Selain pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku, stres yang dialami siswa juga dapat menyebabkan penurunan prestasi, tingkah laku maladaptif dan berbagai masalah psikososial lainnya (Desmita, 2014:299). Stres sekolah juga dapat menimbulkan ketegangan dan mungkin memberikan dampak negatif bagi performa siswa. Memori juga akan terpengaruh ketika siswa mengalami stres. Padahal, memori adalah salah satu bagian terpenting dari kesuksesan siswa (Hill, 2014:91).

Krzemienski (2012:91-108) juga menjelaskan bahwa stres yang siswa alami dapat memberikan dampak negatif bagi fisik dan mental. Dari 10 orang yang terlibat dalam penelitiannya, 7 di antaranya mengalami sakit kepala, 6 orang mengalami fluktuasi (kenaikan/penurunan) berat badan, 4 orang mengalami sakit pada pundak dan leher, 1 orang mengalami serangan jantung, 1 orang mengalami kenaikan tekanan darah, 2 orang mengalami masalah dengan asam lambung, 2 orang mengalami masalah mata, 5 orang mengalami gangguan tidur, 10 orang mengalami perubahan suasana hati (*mood*) serta 10 orang mengalami kelelahan mental (*mental exhaustion*).

## 2.2 Colouring Activities

### 2.2.1 Pengertian Colouring Activities

Mewarnai adalah kegiatan yang banyak disukai oleh anak-anak. Kegiatan ini tepat untuk diterapkan pada siswa SD karena masa ini adalah masanya bermain. Selain mendapatkan kesenangan, juga terdapat manfaat terapeutik dari mewarnai (Cherry, 2016). Mewarnai adalah kegiatan meletakkan warna untuk mengisi suatu bidang untuk merubah warna aslinya (misalnya buku mewarnai) (dictionary.com, 2016). Fadhilah (2014:22) menjelaskan bahwa kegiatan mewarnai gambar merupakan kegiatan mewarnai yang dilakukan menggunakan berbagai macam media seperti krayon, spidol, pensil warna dan pewarna makanan. Hampir sama dengan kedua pengertian sebelumnya, Stefani (2016:11) menjelaskan bahwa mewarnai merupakan aktivitas seni dengan memberikan warna pada suatu objek menggunakan media pensil warna, atau spidol.

. Disimpulkan secara umum bahwa mewarnai adalah proses memberikan warna-warna yang berasal dari pensil warna, spidol, krayon, cat, pewarna makanan dan lain-lain pada media (*colouring sheet*) yang terdapat gambar di atasnya. Gambar yang umum diwarnai oleh anak-anak di antaranya adalah gambar binatang, tokoh kartun, pemandangan, binatang dan lain-lain. Dalam penelitian ini gambar yang diwarnai adalah gambar-gambar binatang yang memiliki pola-pola yang lebih kompleks. Sedangkan pewarna yang digunakan adalah pensil warna.

### 2.2.2 Manfaat Kegiatan Mewarnai

Kegiatan mewarnai tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan motorik halus anak, namun juga memiliki manfaat positif bagi remaja maupun orang dewasa. Para ahli sebenarnya telah mengenal manfaat mewarnai sejak tahun 1900-



an. Carl Jung, pendiri psikologi analitis telah menyarankan kegiatan mewarnai untuk relaksasi (Anna, 2015). Sedangkan Bellak (1959:403).hampir sama seperti *finger painting, colouring activities* juga memiliki manfaat sebagai alat diagnostik, terapi yang memberikan efek terapeutik, atau alat pendidikan yang berkembang sejak dua dekade terakhir.

Aktivitas mewarnai dapat memberikan efek terapeutik sehingga efektif dalam menurunkan tingkat stres (Nainis, dkk. 2006:164), meredakan tekanan, membantu untuk rileks dan meningkatkan kreatifitas (Tiger, 2015), dijadikan sebagai media edukasi seperti edukasi gizi, dan lain-lain (Pratiwi dan Budisetyani 2013:160). Penggunaan warna dominan gelap dan warna dominan cerah dalam mewarnai dapat mempengaruhi keadaan emosi positif atau negatif (Pratiwi dan Budisetyani 2013:160). Pada anak-anak, penggunaan warna-warna cerah menggambarkan suasana hati yang baik, begitupun sebaliknya.

Aktivitas mewarnai juga dapat melatih kesabaran karena saat mewarnai individu harus berpikir dan menentukan komposisi yang tepat saat meletakkan warna (Asnidar 2013:285). Semakin baik komposisi warna, maka semakin baik pula fungsi kognitif individu. Bagi kesehatan mental, mewarnai mampu meredakan stres dan memberikan rasa ketenangan, membantu mengatasi rasa takut, cemas dan gelisah. Fadhilah (2014:76) menyatakan bahwa aktivitas mewarnai dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak. Semakin terampil anak memegang pensil warna, semakin baik pula goresan-goresan yang dihasilkan. Aizah & Wati (2014:8-9) menyatakan bahwa mewarnai dapat menurunkan tingkat stres.

Manfaat lain mewarnai diungkapkan oleh Dr. Ben Michaelis (Anna, 2016), aktivitas mewarnai dapat mengaktifkan bagian *amygdala* di otak yang memberi efek rileks sehingga tingkat stres dapat menurun serta mendorong pola pikir kreatif. Supartini (dalam Aizah & Wati, 2014:6) menyatakan bahwa melalui aktivitas mewarnai seseorang akan dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, fantasi dan dapat mengembangkan kreativitas sehingga stres dan ketegangan dapat dihindarkan. Dengan aktivitas mewarnai, seorang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, fantasi dan dapat mengembangkan kreativitas, menuangkan simbolisasi tekanan, pengalaman tidak menyenangkan atau kondisi traumatis yang dialaminya ke dalam gambar yang diwarnai sehingga menimbulkan efek rileks, efek kelegaan dan efek terapeutik bagi stres.

Melalui mewarnai gambar, seseorang secara tidak sadar telah mengeluarkan muatan *amygdalanya*, yaitu mengekspresikan rasa sedih, tertekan, stres, menciptakan gambaran-gambaran yang membuat kita kembali merasa bahagia. Melalui aktifitas mewarnai gambar, emosi dan perasaan yang ada didalam diri juga bisa dikeluarkan. Keadaan tersebut akan membantu menurunkan tingkat stres yang dialami (Azizah & Wati, 2014:8).

### 2.2.3 Psikologi Warna

Segala sesuatu yang terlihat dalam kehidupan selalu memiliki warna. Dalam kegiatan mewarnai terutama, dibutuhkan pewarna yang terdiri dari berbagai macam warna. Warna adalah kualitas dari sebuah objek atau substansi yang mengenai pantulan tertentu dari cahaya yang dipengaruhi oleh corak, kejenuhan dan keceraham permukaan benda (dictionary.com, 2016).

Warna dapat menjadi alat komunikasi yang secara dramatis dapat memicu reaksi psikologis, memengaruhi perasaan, suasana hati, emosi hingga perilaku. Warna juga diketahui dapat menimbulkan efek terapeutik (Cherry, 2016). Psikologi warna adalah bagaimana dampak mental dan emosional yang ditimbulkan dari melihat warna. Dampak yang ditimbulkan warna terhadap psikologis manusia relatif subjektif karena masing-masing individu dapat memberikan makna, interpretasi dan persepsi yang berbeda-beda (Arttherapyblog, 2014).

Warna seringkali diasosiasikan dengan benda tertentu. Warna juga memiliki makna dan kesan yang berbeda pada masing-masing budaya atau individu. Berikut adalah tabel yang menunjukkan kesan warna baik secara objektif maupun subjektif (Birren, 1961 dalam Meola, 2003:42) :

Tabel 2.1 Kesan Warna (Birren, 1961 dalam Meola, 2003:42)

<b>Warna</b>	<b>Asosiasi Mental</b>	<b>Kesan Objektif</b>	<b>Kesan Subjektif</b>
Merah	Panas, api, darah	Nafsu, bergairah	Kemarahan, serangan
Jingga	Hangat	Lincih, bersemangat	Kegembiraan
Kuning	Cerah	Sukacita, membangkitkan semangat	Semangat tinggi, pengecut
Hijau	Sejuk, alam	Menyegarkan, tenang	Penyakit, kesalahan
Biru	Dingin, langit, air, es	Murung, lemah	Ketidakbahagiaan
Ungu	Kabut, bayangan	Mistik	Kesendirian
Putih	Dingin, salju	Suci, bersih	Memancarkan semangat
Hitam	Malam, hampa	Depresi, kematian	Menghilangkan semangat

Bellak (1959:414-417) dalam bukunya menyatakan bahwa warna yang berbeda dapat dikaitkan dengan diagnostik yang berbeda seperti: a) manik

depresif cenderung memilih warna yang lebih hidup, seperti merah dan oranye; b) penderita skizofrenia dominan memilih hijau dan kuning; c) penguasaan warna yang berlebihan menunjukkan karakteristik subjek dengan hambatan dan agresi yang berlebihan serta ego yang buruk; d) pencampuran dan menggabungkan warna pasti dapat dikaitkan dengan fungsi intelektual yang lebih tinggi.

Walau demikian, dalam diagnostik tersebut tetap harus memperhatikan usia dan faktor pendidikan individu. Anak-anak lebih sering menggunakan warna merah, sedangkan orang dewasa lebih jarang. Anak-anak menunjukkan keterburuburuan, impulsif, reaksi emosional terhadap warna. Sedangkan faktor pendidikan cenderung jelas tercermin dalam lukisan anak-anak hingga kelas 4.

Warna spesifik dapat diidentifikasi atau dikaitkan dengan emosi tertentu, di antaranya:

Nilai Emosional Umum dari Berbagai Warna:

- a. Nuansa ringan dari biru dan hijau untuk perilaku yang dikendalikan.
- b. Nuansa dingin dan hangat menjadi indikasi dari kontrol impuls.
- c. Hitam melambangkan perasaan anak kematian, permusuhan, dan agresi.
- d. Cokelat mungkin menjadi warna yang sering diproduksi oleh individu dengan karakter anak.

Nilai Emosional Pribadi dan Individu dari Berbagai Warna:

- a. Biru muda untuk kapal kesuksesan yang akan datang
- b. Hijau untuk minat akan studi musik dan alat musik
- c. Cokelat untuk pemakaman seorang teman setia
- d. Hitam untuk kehidupan dalam kekangan/tahanan

- e. Merah untuk mengungkapkan kasih sayang serta agresi dan permusuhan

#### **2.2.4 Aturan Mewarnai**

Dalam penelitian ilmiah, terutama dalam penelitian eksperimen diperlukan suatu perencanaan tentang bagaimana eksperimen akan dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menyusun aturan mewarnai dengan mengadaptasi prosedur penelitian dari Curry & Kasser (2005:82-83) sebagai berikut:

- a. Anak dibentuk dalam kelompok kecil (2-7 orang).
- b. Masing-masing kelompok diberikan media mewarnai (*colouring sheet* berisi gambar binatang yang berpola kompleks sesuai jumlah anak & 1-2 set pensil warna tiap kelompok).
- c. Anak diberikan kebebasan untuk memilih warna.
- d. Anak diminta mewarnai gambar dalam *colouring sheet* menggunakan pensil warna.
- e. Anak mewarnai gambar selama  $\pm 30-45$  menit.

#### **2.3 Colouring Activities dalam Mereduksi Stres**

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas mewarnai efektif dalam mereduksi tingkat stres pada anak-anak maupun orang dewasa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aizah & Wati (2014:8-9) yang melibatkan 31 subjek anak-anak yang mengalami stres hospitalisasi menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan berupa aktivitas mewarnai gambar, responden yang mengalami stres berat sebanyak 13 orang (42%), stres ringan dan sangat berat masing-masing sebanyak 9 orang (29%) dan tidak satupun responden mengalami stres ringan. Setelah diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai

gambar, terdapat perubahan tingkat stres yang signifikan, bahwa responden yang mengalami stres ringan dan sedang masing-masing sebanyak 13 anak (42 %), responden yang mengalami stres berat sebanyak 5 anak (30 %) dan tidak satupun responden yang mengalami stres sangat berat. Jadi, aktivitas mewarnai terhadap penurunan stres sangat efektif dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Penelitian oleh Sukoati & Astarani (2012:6) menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai gambar diketahui bahwa dari 31 subjek anak berusia 3-6 tahun yang mengalami stres hospitalisasi, didapati mekanisme coping stres dari 13 anak (41,9%) cukup adaptif, 7 anak (22,58%) kurang adaptif dan 11 anak (35,52%) tidak adaptif. Setelah diberikan perlakuan, didapatkan hasil positif, yaitu mekanisme coping stres dari 11 anak (35,48%) menjadi adaptif, 12 anak (38,71%) cukup adaptif, 7 anak (22,58%) kurang adaptif dan 1 anak (3,23%) tidak adaptif. Jadi, aktivitas mewarnai dapat memberikan perubahan positif terhadap 24 anak (77,42%) yang mengalami stres hospitalisasi. Penelitian lain oleh Agustina & Puspita (2010) yang melibatkan 8 subjek anak usia prasekolah sebelum diberikan perlakuan, diketahui 5 anak (62,5%) mengalami kecemasan ringan dan 3 anak (37,5%) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai, didapatkan hasil bahwa 7 anak (87,5%) tidak mengalami kecemasan dan 1 anak (12,5%) mengalami kecemasan ringan.

Drake, dkk (2014:70) dalam penelitiannya juga telah membuktikan bahwa aktivitas mewarnai dapat mereduksi stres dan kecemasan. Dalam penelitiannya yang melibatkan 44 subjek dewasa, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat

penurunan signifikan terhadap stres, kecemasan, tekanan dan depresi setelah diberikan perlakuan berupa aktivitas mewarnai selama 20 menit. Nainis, dkk. (2006:164) membuktikan bahwa aktivitas mewarnai dapat memberikan efek terapeutik untuk orang dewasa yang menderita kanker. Selain itu, untuk siswa sekolah, aktivitas mewarnai dapat meredakan tekanan, membantu untuk rileks dan meningkatkan kreatifitas (Tiger, 2015). Dalam aktivitas mewarnai tentu saja orang yang mewarnai akan melihat berbagai macam warna. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saito & Tada (2007:19) juga diketahui bahwa melihat berbagai macam warna dapat memperbaiki suasana hati dan efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Curry & Kasser (2005:81) menyatakan bahwa:

*The basic idea of colouring therapy is that when individuals color complex geometric forms, they are provided an opportunity to suspend their "inner dialogue" and to deeply engage in an activity that removes them from the flow of negative thoughts and emotions that can sometimes dominate their lives.*

Dengan mewarnai pola-pola geometris individu dapat melakukan dialog batin dengan diri mereka sendiri, menghilangkan pikiran dan emosi negatif serta dapat membawa individu ke dalam keadaan yang mirip dengan meditasi. Meskipun mewarnai belum banyak diuji secara empiris dengan metode ilmiah, penelitian-penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai memang efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres karena menggabungkan unsur terapi seni dan meditasi dengan melibatkan konsentrasi dan warna-warna yang menyenangkan (Curry & Kasser, 2005:81).

Gambar yang akan diwarnai dalam penelitian ini adalah gambar-gambar binatang yang memiliki pola dan garis yang lebih kompleks seperti kupu-kupu,

harimau, jerapah, ikan dan burung. Menurut Curry & Kasser (2005:83), mewarnai pola-pola yang lebih kompleks lebih efektif untuk mengurangi stres daripada mewarnai pola-pola sederhana. Selain itu, mereka juga telah menjelaskan alasan yang masuk akal, yaitu ketika individu dihadapkan dengan aktivitas mewarnai desain yang kompleks, diperlukan sejumlah perhatian untuk menyelesaikannya. Karena individu fokus dan memberikan perhatian pada gambar yang sedang diwarnai, stres yang dialami dapat teralihkan oleh kegiatan mewarnai tersebut.

Disimpulkan secara sederhana dari penjelasan di atas, dinamika *colouring activities* dalam mereduksi stres adalah sebagai berikut:

- a. Stres melibatkan banyak area di otak. Bagian yang paling berperan adalah *amygdala*, yaitu sebagai mediator utama respon stres serta tempat penyimpanan kenangan baik dan buruk.
- b. Aktivitas mewarnai melibatkan aktivitas motorik halus (gerakan tangan).

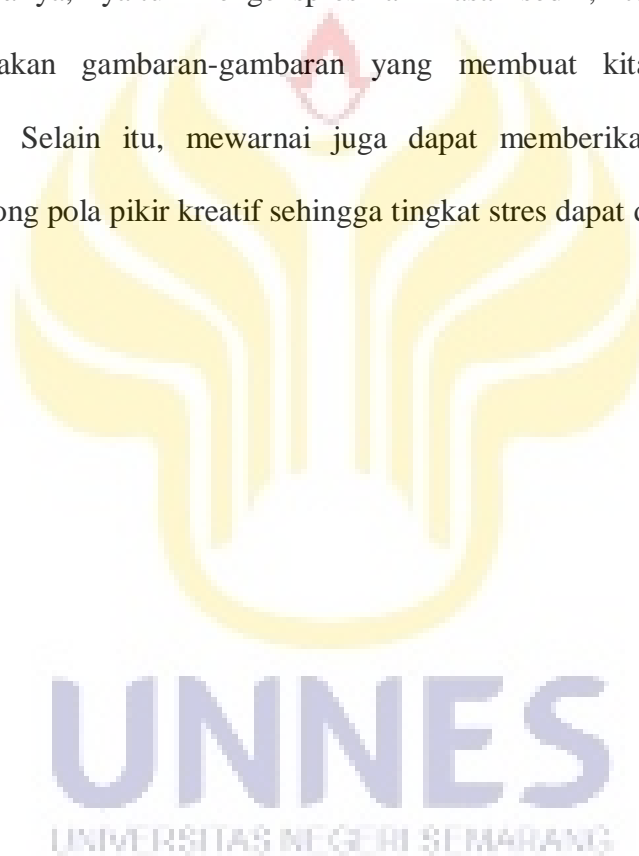
Dalam hal ini, pembebasan stres (*stres relief*) dilakukan dengan cara melakukan goresan berulang pada media yang diwarnai. Stres dirilis dalam bentuk gerakan berulang saat mewarnai. Selain itu, aktivitas mewarnai juga melibatkan indera penglihatan. Dalam mewarnai tentu saja individu akan melihat berbagai macam warna. Dengan melihat berbagai macam warna, suasana hati dapat diperbaiki sehingga tingkat stres dapat diturunkan.

- c. Gambar-gambar binatang yang digunakan memiliki pola-pola yang lebih kompleks. Mewarnai pola-pola yang lebih kompleks lebih efektif untuk mengurangi stres daripada mewarnai pola-pola sederhana (Curry & Kasser,



2005:83). Karena pola yang diwarnai lebih kompleks, dibutuhkan lebih banyak konsentrasi pada objek yang diwarnai. Karena individu fokus dan memberikan perhatian pada gambar yang sedang diwarnai, stres yang dialami dapat teralihkan oleh kegiatan mewarnai tersebut.

- d. Melalui mewarnai, seseorang secara tidak sadar telah mengeluarkan muatan *amygdalanya*, yaitu mengekspresikan rasa sedih, tertekan, stres dan menciptakan gambaran-gambaran yang membuat kita kembali merasa bahagia. Selain itu, mewarnai juga dapat memberikan efek rileks dan mendorong pola pikir kreatif sehingga tingkat stres dapat diturunkan.



## 2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis penelitian yang peneliti ajukan adalah

“*Colouring activities* efektif untuk mereduksi stres sekolah pada siswa SD”



## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian menggunakan uji *independent sample t-test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sekolah yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan *colouring activities* pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan tingkat stres sekolah yang signifikan baik sebelum dan tanpa perlakuan. Perbedaan tingkat stres sekolah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen diakibatkan oleh perlakuan yang telah diberikan, yaitu berupa *colouring activities*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *colouring activities* efektif untuk mereduksi stres sekolah yang dialami oleh siswa kelas 4-6 SD 3 Besito.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan dapat mengidentifikasi sumber dan gejala stres sekolah yang dialami, sehingga apabila stres sekolah teridentifikasi dapat segera dilakukan upaya untuk mereduksinya. Ketika stres sekolah teridentifikasi, disarankan pada siswa untuk menjadikan *colouring activities* sebagai alternatif pilihan dalam mereduksi stres. Objek yang diwarnai dapat berupa gambar apapun,

disesuaikan dengan minat masing-masing. Namun untuk lebih efektif, disarankan memilih gambar-gambar yang memiliki pola yang lebih detail ataupun rumit.

## 2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah yang memiliki maupun tidak memiliki siswa yang teridentifikasi stres sekolah hendaknya dapat menjadikan *colouring activities* sebagai kegiatan rutin di sekolah. Apabila terdapat siswa yang mengalami stres sekolah, stres tersebut dapat segera direduksi.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya memperkaya sumber data dengan melakukan observasi dan wawancara pada tiap-tiap subjek penelitian untuk menggali lebih jelas apa saja yang menjadi sumber stres sekolah dari sudut pandang subjek. Berikan pula jangka waktu yang cukup antara *pretest* dan *posttest* skala stres sekolah sehingga efek testing dapat dihindari. Persiapkan pula alat dokumentasi (kamera) beserta operator yang cakap untuk mendokumentasikan proses penelitian dari awal hingga akhir. Selain itu, untuk memperkaya data penelitian, lakukan pula interpretasi terhadap warna, pola, goresan, dan lain-lain untuk melihat fungsi diagnostik dan terapeutik dari kegiatan mewarnai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori. (2009). An Assesment of Academic Stress Among Undergraduate Students : Tce Case of University of Botswana. *Educational Research and Review Vol 4* , 63-70.
- Agustina, E., & Puspita, A. (2010). Pengaruh Pemberian Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah yang Rawat Inap. *Jurnal AKP No. 2* , 36-43.
- Aizah, S., & Wati, S. E. (2014). Upaya Menurunkan Tingkat Stres Hospitalisasi dengan Aktivitas Mewarnai Gambar pada Anak Usia 4-6 Tahun di Ruang Anggrek RSUD Gambiran Kediri. *Jurnal Efektor No. 25 Vo. 1* , 6-10.
- Allen, J. S., & Klein, R. J. (1996). *Ready, Srt, Relax: A Research-based Program of Relaxation, Learning, and Self-esteem for Children*. Watertown: Inner Coaching.
- Alvin. (2007). *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anna, L. K. (2015, Agustus 2). *Atasi Stres dengan Kegiatan Mewarnai*. Retrieved April 24, 2016, from [www.nationalgeographic.co.id](http://www.nationalgeographic.co.id/berita/2015/08/atasi-stres-dengan-kegiatan-mewarnai): <http://www.nationalgeographic.co.id/berita/2015/08/atasi-stres-dengan-kegiatan-mewarnai>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Cetakan ke-13 (Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armandhanu, Denny. (2016). Siswa SD di Singapura Bunuh Diri Karena Nilai Buruk. Retrieved 10 Agustus 2017 dari [www.cnnindonesia.com/internasional/20161022091947-106-167175/siswa-sd-di-singapura-bunuh-diri-karena-nilai-buruk/](http://www.cnnindonesia.com/internasional/20161022091947-106-167175/siswa-sd-di-singapura-bunuh-diri-karena-nilai-buruk/).
- Arttherapyblog. (2014). *Color Psychology: The Emotional Effects of Colors*. Retrieved Mei 13, 2016, from Art Therapy: [www.arttherapyblog.com/online/color-psychology-psychological-effects-of-colors/#.VzUuDTOIYe8](http://www.arttherapyblog.com/online/color-psychology-psychological-effects-of-colors/#.VzUuDTOIYe8).
- Asnidar. (2013). Peningkatan Kreativitas Mewarnai Gambar Melalui Metode Pemberian Tugas di Kelompok B1 TK Negeri Pembina Palu Utara. *Skripsi*. Universitas Tadulako.
- Association, A. P. (2012). Retrieved Desember 16, 2016, from [www.apa.org](http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf): <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>
- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Atkinson, R. C., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Tangerang: Interaksara Publisher.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bellak, L. (1959). *Projective Psychology: Clinical Approaches to the Total Personality*. New York: First Grove Press.
- Benchea, D., B., & M., M. (2015). Color in Alternative Therapy. *Fizica Si Tehnica : Procese, modele, experimente* , 50-61.
- Boyatzis, C. J., & Varghese, R. (1993). Children's Emotional Associations With Colors. *The Journal of Genetic Psychology*. 155 (1) , 77-85.
- Chapplin, J. (2009). *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cherry, K. (2016, April 26). *Color Psychology*. Retrieved Mei 13, 2016, from verywell.com: [www.verywell.com/color-psychology-2795824](http://www.verywell.com/color-psychology-2795824)
- Council, N. S. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can Colouring mandalas Reduce Anxiety? *Journal of the American Art Therapy Association* , 81-85.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik cetakan ke-5*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- dictionary.com. (n.d.). Retrieved Januari 9, 2017, from [www.dictionary.com/browse/colouring](http://www.dictionary.com/browse/colouring)
- Drake, C. R., Searight, H. R., & Olson-Pupek, K. (2014). The Influence of Art-Making on Negative Mood States in University Students. *American Journal of Applied Psychology Vol. 2, No 3* , 69-72.
- Fadhilah, N. (2014). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Melalui Kegiatan Mewarnai di Kelompok B TK KKLKMD Sedo Rukun Bambanglipuro Bantul. *Skripsi* , 21.
- Fitri, Ayuk. (2017). *Sadis, Anak SD Jadi Korban Bully Teman Sebayanya Hingga Tewas, Telinga Korban Disumbat Pakai Ini*. Retrieved 10 Agustus 2017 dari [www.kaltim.tribunnews.com/amp/2017/08/09/sadis-anak-sd-jadi-korban-bully-teman-sebayanya-hingga-tewas-telinga-korban-disumbat-pakai-ini/](http://www.kaltim.tribunnews.com/amp/2017/08/09/sadis-anak-sd-jadi-korban-bully-teman-sebayanya-hingga-tewas-telinga-korban-disumbat-pakai-ini/) .
- Ginanjari, Dhimas. (2017). *Terlalu Lama di Sekolah, Anak Terjebak Stres Hingga Kenakalan Remaja*. Retrieved 10 Agustus 2017 dari

[www.jawapos.com/read/2017/06/13/137021/terlalu-lama-di-sekolah-anak-terjebak-stres-hingga-kenakalan-remaja/](http://www.jawapos.com/read/2017/06/13/137021/terlalu-lama-di-sekolah-anak-terjebak-stres-hingga-kenakalan-remaja/).

- Heiman, D., & Kariv. (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal Vol. 39 Issue 1* , 72-89.
- Hettiarachchi, A. A., & Silva, N. d. (2012). Colour Associated Emotional and Behavioural Responses: A Study on the Associations Emerged via Imagination. *Built-Environment- Sri Lanka, Vol. 11, Issue 01* , 21-27.
- Hill, C. (2014). School Stress, Academic Performance and Coping in College Freshmen. *Journal at the University of Northen Colorado vol. 4, no. , Article 9* , 90-96.
- Krzemienski, J. (2012). The Impact of Stress on Elementary School Principals and Their Effective Coping Mechanism. *Dissertation (Florida Atlantic University)* , i-227.
- Kusz, M. L. (2009). Stress in Elementary Children. *Paper* , 1-26.
- Laili, R. N. (2012). Pengaruh Latihan Motorik Halus Terhadap Keterampilan Mewarnai Bagi Anak Kelompok A Di TK Aisyiyah 17 Surabaya . *Skripsi* , 1-216.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lismato. (2016). *Tragis, Siswa SD Berusia 12 Tahun di Pati Ini Pilih Bunuh Diri karena Diduga Tidak Tahan Kena Tuduhan*. Retrieved 10 Agustus 2017 dari [www.koranmuria.com/2016/09/20/45385/tragis-siswa-sd-berusia-12-tahun-di-pati-ini-pilih-bunuh-diri-karena-diduga-tidak-tahan-kena-tuduhan/](http://www.koranmuria.com/2016/09/20/45385/tragis-siswa-sd-berusia-12-tahun-di-pati-ini-pilih-bunuh-diri-karena-diduga-tidak-tahan-kena-tuduhan/) .
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Maesarini, B. A., & Astuti, V. W. (2013). Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Stikes Vo. 6 No. 1* , 31-42.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran Lama Tidur terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik vol.1 No.1* , 543-549.
- Megawati, D. (2014). Profil Stres Akademik ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik Siswa. *Skripsi* .



- Michico, Nathania Riris. (2017). *Tragis! Tak Bisa Baca, Bocah SD di Kenya Tewas Dipukuli Gurunya*. Retrived 10 Agustus 2017 dari [www.detik.com/news/interasional/d-3412840/tragis-tak-bisa-baca-bocah-sd-di-kenya-tewas-dipukuli-gurunya/](http://www.detik.com/news/interasional/d-3412840/tragis-tak-bisa-baca-bocah-sd-di-kenya-tewas-dipukuli-gurunya/) .
- Muris, P., Meesters, C., & Zwakhalen, S. (1998). Worry in Normal Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* Vol.37 , 703-710.
- Murtana. (2014). Hubungan antara Harga Diri dan Interaksi Teman Sebaya dengan Stres Belajar. *Skripsi (naskah publikasi)* , i-16.
- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Writh, J. H., Lay, J., & Shott, S. (2006). Relieving Symptoms in Cancer: Innovative Use of Art Therapy. *Cancer Pain Relief* Vol. 31, Issue 2 , 162-169.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora* Vol. 2 No. 3 , 273-282.
- Oktamiati, H., & Putri, Y. S. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor.
- Oltmans, T. F., & Emery, R. E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pamadhi, H., & Sukardi, E. (2011). *Seni Keterampilan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Pinel, J. P. (2015). *Biopsikologi : Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Potter, & Perry. (2013). *Fundamentals of Nursing 4th Edition*. Australia: Mosby Yearbook Inc.
- Pratiwi, Putri Yudari dan I.G.A.P. Wulan Budisetyani (2013). Emosi dan Penggunaan Warna Dominan pada Kegiatan Mewarnai Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 1, No. 1, p. 160-170.
- Sadikin, Rendy. (2016). *Murid SD Bunuh Diri di Depan Guru, Penyebabnya Bikin Syok*. Retrieved 11 Agustus 2016 dari [www.tribunnews.com/amp/internasional/2016/06/28/murid-sd-bunuh-diri-di-depan-guru-penyebabnya-bikin-publik-syok](http://www.tribunnews.com/amp/internasional/2016/06/28/murid-sd-bunuh-diri-di-depan-guru-penyebabnya-bikin-publik-syok) .
- Saito, Y., & Tada, H. (2007). Effects of Color Images on Stress Reduction: Using Images as Mood Stimulants. *Japan Journal of Nursing Science* vol. 4 , 13-20.
- Santrock, J. (2007). *Remaja Jilid II*. Jakarta: Erlangga.

- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Society, A. P. (2012). *Understanding & Managing Stres*. Retrieved Desember 23, 2016, from Australian Psychological Society Website: [www.psychology.org.au/Assets/Files](http://www.psychology.org.au/Assets/Files)
- Stefani, R. (2014). Pengaruh Mewarnai Mandala pada Kecemasan Dewasa Awal. *Skripsi* , i-70.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Pendekatan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoati, S., & Astarani, K. (2012). Aktivitas Bermain Mewarnai dapat Meningkatkan Mekanisme Koping Adaptif saat Menghadapi Stres Hospitalisasi pada Anak. *Jurnal STIKES* , 223-235.
- Tiger, L. (2015, Desember 25). *Are Adult Colouring Books the Stress Relief Tool They're Hyped Up to Be?* Retrieved April 24, 2016, from [www.shape.com](http://www.shape.com): [www.shape.com/lifestyle/mind-and-body/are-adult-colouring-books-stress-relief-tool-theyre-hyped-be](http://www.shape.com/lifestyle/mind-and-body/are-adult-colouring-books-stress-relief-tool-theyre-hyped-be)
- Unal, Y. (2015). The Effect of Colour on Human Body and Psychology. *International Journal of Life Sciences Research Vol. 3, Issue 4* , 126-128.