EFEKTIVITAS KEGIATAN MENGGAMBAR (MODIFIKASI *ART THERAPY*) UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 PATI

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Ummahatul Masruhah

1511414146

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul "Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati" ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Semarang, 5 November 2018

Yang menyatakan

Ummahatul Masruhah

1511414146

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati" ini telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 16 November 2018.

Panitia:

Ketua

Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 195604271986031001

Sekretaris

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

Penguji I

Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.
NIP. 198508252014042002

Penguji II

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 197202042000032001

Penguji III

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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"We don't make mistakes, just happy little accidents." (Bob Ross)

"Life is the art of drawing without an eraser." (John W. Gardner)

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada

Alm Ibu Masripah, Ayahanda Sumaskan,

Kakak Nana Istianah, M. Noor Badrudin,

dan Ummy Maskanah yang selalu memberikan

dukungan dan kepercayaan selama ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati".

Dalam penulisan skripsi ini, tentu penulis tidak terlepas dari peran dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A. sebagai penguji 1 atas saran yang membangun yang telah diberikan.
4. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. sebagai penguji 2 atas saran yang membangun yang telah diberikan.
5. Moh. Iqbal Mabruri, S.Psi., M.Si. dosen pembimbing sekaligus penguji 3 atas bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini serta memberikan saran yang membangun.
6. Nuke Martiarini, S.Psi., M.A. dosen wali rombel 4 angkatan 2014.
7. Budi Santosa, S.Pd., M.Pd., M.Si. Kepala SMA Negeri 1 Pati, Ibu Pudji Utami Humas SMA Negeri 1 Pati, Ibu Endah dan Pak Hari Guru BK SMA Negeri 1

Pati atas kebaikannya yang telah memberi ijin dan membantu penulis melaksanakan penelitian dari awal hingga akhir.

8. Bapak dan ibu dosen beserta seluruh staf Jurusan Psikologi atas pengetahuan, pengalaman, serta bantuannya selama penulis menempuh kuliah.
9. Kedua orang tua Ibu Masripah (alm) dan Bapak Sumaskan, kakak-kakakku Nana Istianah, M. Noor Badrudin, dan Ummy Maskanah yang sudah memberikan semangat dan segalanya untuk penulis.
10. Abd Wahid Zulfikar yang selalu memberikan motivasi, waktu, tenaga, dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Nina Yuliaswati yang telah membantu proses penelitian eksperimen skripsi ini dari awal hingga akhir.
12. Teman-teman psikologi angkatan 2014 khususnya Ni Imas Narendri, Neri Minawati, Ernawati, Amalia Husadani, dan Uswatun Khasanah, teman-teman rombel 4 yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
13. Subjek penelitian dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu penulis dengan senang hati membuka diri untuk segala kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi.

Semarang, 5 November 2018

Penulis

ABSTRAK

Masruhah, Ummahatul. 2018. Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati. *Skripsi*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini dibawah bimbingan, Pembimbing: Moh. Iqbal Mabruri, S.Psi., M.Si.

Kata Kunci : Menggambar, *Art Therapy*, Stres Akademik

Faktor akademik berkontribusi dalam menyebabkan stres sebesar 52%, faktor lingkungan sebesar 28%, dan faktor interpersonal sebesar 20%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 50 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati, sebanyak 34% atau 17 siswa mengalami stres akademik dalam kategori berat, 58% atau 29 siswa mengalami stres akademik kategori sedang, dan sebanyak 8% atau 4 siswa mengalami stres akademik kategori ringan. Salah satu cara untuk mereduksi stres adalah *art therapy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 34 orang, yang terbagi menjadi 17 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol. Untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan, penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai tingkatan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati. Pemberian perlakuan dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Z yang didapat -3,210 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari p = 0,05. Yang artinya terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen sebelum mendapat perlakuan (*pretest*) dan setelah mendapat perlakuan (*posttest*). Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya bahwa kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) efektif dalam mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

PERNYATAAN ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

MOTTOR DAN PERSEMBAHAN iv

KATA PENGANTAR v

ABSTRAK vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 16

1.3 Tujuan Penelitian 16

1.4 Manfaat Penelitian 16

1.4.1 Manfaat Teoritis 16

1.4.2 Manfaat Praktis 16

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik 18
2.1.1 Definisi stres 18
2.1.2 Faktor penyebab stres 20
2.1.3 Sumber stres 22
2.1.4 Tingkatan stres 23
2.1.5 Aspek stres 25
2.1.6 Definisi stres akademik 28
2.1.7 *Stressor* akademik 29
2.1.8 Dampak stres akademik 32
2.2 Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) 33
2.2.1 Sejarah *art therapy* 33
2.2.2 *Art therapy* 34
2.2.2.1 Karakteristik art therapy *36*
2.2.2.2 Fungsi art therapy *38*
2.2.3 Kegiatan menggambar 42
2.2.3.1 Kelebihan mengekspresikan melalui kegiatan menggambar *44*
2.2.3.2 Tahapan kegiatan menggambar (modifikasi art therapy) *46*
2.3 Efektivitas Menggamar untuk Mereduksi Stres Akademik 48
2.4 Kerangka Berpikir 51
2.5 Hipotesis 52
3. METODE PENELITIAN
3.1 Jenis Penelitian 53

3.2 Desain Penelitian 53
3.3 Variabel Penelitian 54
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian 54
3.4.1 Stres akademik 54
3.4.2 Kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) 55
3.5 Populasi dan Sampel 55
3.6 Metode Pengumpulan Data 56
3.6.1 Skala stres akademik 56
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 58
3.7.1 Validitas 59
3.7.2 Reliabilitas 61
3.8 Rancangan Modul 62
3.9 Analisis Data Penelitian 63
4. HASIL DAN PEMBAHASAN
4.1 Persiapan Penelitian 65
4.1.1 Orientasi kancah penelitian 65
4.1.2 Gambaran subjek penelitian 66
4.1.3 Penentuan kelompok subjek 68
4.2 Penyusunan Instrumen Penelitian 69
4.2.1 Penyusunan skala penelitian 69
4.2.2 Butir item 70
4.2.3 Menyebarkan instrument penelitian 71

4.3 Penyusunan Modul Penelitian 71
4.4 Hasil Uji Skala Penelitian 71
4.4.1 Hasil uji validitas skala penelitian 72
4.4.2 Hasil uji reliabilitas skala penelitian 72
4.5 Pelaksanaan Penelitian 72
4.5.1 Proses perijinan 72
4.5.2 Pengambilan data 73
4.5.3 Pelaksanaan skoring 75
4.6 Hasil Penelitian 75
4.6.1 Gambar tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum perlakuan 75
4.6.2 Gambaran tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan 77
4.6.3 Gambaran tingkat stres akademik pada kelompok kontrol tanpa perlakua..79
4.6.4 Data deksriptif tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan 80
4.6.5 Data deksriptif tingkat stres akademik pada kelompok kontrol sebelum dan tanpa perlakuan 82
4.6.6 Perbedaan tingkat stres akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan 84
4.6.7 Hasil analisis statistik 81
4.7 Pembahasan 85

4.7.1 Gambaran spesifik stres akademik subjek penelitian 85

4.7.1.1 Gambaran aspek fisiologis *86*

4.7.1.2 Gambaran aspek kognitif *89*

4.7.1.3 Gambaran aspek emosi *93*

4.7.1.4 Gambaran aspek tingkah laku *97*

4.7.2 Hasil uji hipotesis 100

4.8 Pembahasan 106

4.9 Keterbatasan Penelitian 125

5. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 126

5.2 Saran 126

DAFTAR PUSTAKA 128

LAMPIRAN 135

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Kategori *Stressor* Tertinggi 4

Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan Stres Akademik 6

Tabel 3.1 Pemberian Skor pada Skala Stres Akademik 56

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Stres Akademik 57

Tabel 3.3 Validitas Skala Stres Akademik 59

Tabel 3.4 Rancangan Modul Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*)..62

Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian 67

Tabel 4.2 Daftar Subjek Kelompok Eksperimen Perolehan Skor *Pretest* 68

Tabel 4.3 Daftar Subjek Kelompok Kontrol Perolehan SKor *Pretest* 69

Tabel 4.4 Agenda Penelitian 73

Tabel 4.5 *Skoring* Skala Stres Akademik 75

Tabel 4.6 Kategori Stres Akademik 76

Tabel 4.7 Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen (Sesudah Perlakuan) 77

Tabel 4.8 Skor *Posttest* Kelompok Kontrol (Tanpa Perlakuan) 79

Tabel 4.9 Data Skor Stres Akademik Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan 80

Tabel 4.10 Data Skor Stres Akademik Kelompok Kontrol Sebelum dan Tanpa Perlakuan 82

Tabel 4.11 Ringkasan Distribusi Aspek Fisiologis 86

Tabel 4.12 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Fisiologis Kelompok Eksperimen

Pretest dan *Posttest* 88

Tabel 4.13 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Fisiologis Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest* 89

Tabel 4.14 Ringkasan Distribusi Aspek Kognitif 90

Tabel 4.15 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Kognitif Kelompok Eksperimen *Pre-test* dan *Posttest* 91

Tabel 4.16 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Kognitif Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Postest* 92

Tabel 4.17 Ringkasan Distribusi Aspek Emosi 94

Tabel 4.18 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Emosi Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Postest* 95

Tabel 4.19 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Emosi Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Postest* 96

Tabel 4.20 Ringkasan Distribusi Aspek Tingkah Laku 97

Tabel 4.21 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Tingkah Laku Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest* 98

Tabel 4.22 Hasil Statistik Deskriptif Aspek Tingkah Laku Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest* 99

Tabel 4.23 Hasil Uji Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan (*Pretest*) 101

Tabel 4.24 Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan (*Pretest*) 101

Tabel 4.25 Hasil Uji Kelompok Eksperimen Setelah Perlakuan dan Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan (*Posttest*) 102
Tabel 4.26 Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen Setelah Perlakuan dan Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan (*Posttest*) 103
Tabel 4.27 Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Post-Test* 103
Tabel 4.28 Hasil Uji Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest* 104
Tabel 4.29 Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Postest* 104
Tabel 4.30 Hasil Uji Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Postest* 105
Tabel 4.31 Hasil Uji Hipotesis Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Postest* 106
Tabel 4.32 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Pertama 112
Tabel 4.33 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Kedua 113
Tabel 4.34 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Ketiga 114
Tabel 4.35 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Keempat 116
Tabel 4.36 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Kelima 117
Tabel 4.37 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Keenam 118
Tabel 4.38 Monitoring Subjek Kelompok Eksperimen Hari Ketujuh 120

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1 Diagram Persentase Tingkat Stres Akademik pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan (*Pretest*) 77

Gambar 4.2 Diagram Persentase Tingkat Stres Akademik Kelompok Eksperimen Setelah Perlakuan (*Posttest*) 78

Gambar 4.3 Diagram Persentase Tingkat Stres Akademik Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan (*Posttest*) 80

Gambar 4.4 Diagram Perbedaan Tingkat Stres Akademik Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Postest* 82

Gambar 4.5 Diagram Perbedaan Tingkat Stres Akademik Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Postest* 84

Gambar 4.6 Diagram Perbedaan Persentase Tingkat Stres Akademik Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Postest* 84

Gambar 4.7 Diagram Perbedaan Persentase Tingkat Stres Akademik Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Postest* 85

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Skala Uji Coba 136

Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 146

Lampiran 3. Skala Stres Akademik 153

Lampiran 4. Lembar Monitoring 160

Lampiran 5. *Interview Guide* 162

Lampiran 6. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan) 164

Lampiran 7. Tabulasi Data *Pretest* Subjek Penelitian 167

Lampiran 8. Tabulasi Data *Posttest* Subjek Penelitian 170

Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik 173

Lampiran 10. Hasil Wawancara 178

Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 190

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian 192

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu membutuhkan pendidikan, karena pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan manusia. Melalui pendidikan, individu mendapatkan pengajaran keahlian khusus dan sesuatu yang lebih mendalam, yaitu pemberian pengetahuan, pertimbangan dan kebijaksanaan (Susanto, 2010:11). Tujuan dari pendidikan yaitu menumbuh kembangkan potensi individu supaya menjadi individu dewasa dan beradab. Pendidikan juga salah satu sarana untuk membentuk karakter dan kepribadian individu menjadi individu yang berprestasi dan lebih berguna untuk diri sendiri, keluarga, bangsa, dan negara (Susanto, 2010:1).

Membicarakan masalah pendidikan tidak akan terlepas dari pembicaraan mengenai sekolah. Sekolah merupakan tempat untuk belajar dan mengajar serta menerima dan memberi pelajaran (Susanto, 2010:12). Selain itu, membicarakan sekolah tidak terlepas juga dari beban belajar. Beban belajar merupakan waktu yang dibutuhkan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tiga sistem, yaitu tatap muka, kegiatan mandiri tidak terstruktur, dan penugasan terstruktur (Susanto, 2010:22).

Pemberian tugas sebagai suatu metode mengajar yaitu pemberian pekerjaan oleh guru kepada siswa untuk mencapai tujuan pengajaran tertentu. Pemberian tugas adalah dimana murid diberikan tugas khusus diluar jam pelajaran. Pemberian tugas dimaksud supaya siswa di rumah mengulangi pelajaran yang diajarkan di sekolah oleh gurunya. Pemberian tugas merupakan metode penyajian bahan dimana guru memberikan tugas supaya siswa melakukan kegiatan belajar (Bahri & Zain, 2006:85). Dikutip dari Suara Merdeka Cetak (2016), Kasi Kurikulum Dikdas Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas, Agus Wahidin menilai bahwa pemberian tugas di rumah sebaiknya hanya dijadikan sebagai perangsang bagi peserta didik agar memiliki kemauan untuk belajar ketika berada di rumah.

Kenyataannya tugas atau pekerjaan rumah menjadi beban bagi siswa. Dikutip dari Suara Merdeka Cetak (2016), Kasi Kurikulum Dikdas Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas, Agus Wahidin, mengatakan selama ini masih ada sebagian guru yang memberikan tugas akademik di rumah ke anak didik terlalu banyak. Di rumah, peserta didik diminta untuk mengerjakan soal pelajaran yang jumlahnya teradang cukup banyak. Kondisi tersebut justru dapat berkibat tidak baik bagi peserta didik. Keberadan pekerjaan rumah akan menjadi beban bagi siswa saat berada di rumah. Siswa akan merasa jenuh dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, apalagi bila tugas tersebut memengaruhi nilai akademiknya. Siswa akan semakin tersiksa dengan beban tugas tersebut.

Pekerjaan rumah (penugasan) yang sangat banyak, atau tidak jelas, hubungan dengan staf akademik, tekanan waktu untuk menyelesaikan tugas atau pendidikan merupakan bentuk dari beban akademik (Rakhmawati dkk, 2014:73). Marto dkk dalam Rakhmawati dkk (2014) mengungkapan bahwa beban akademik, masalah klinik, masalah pribadi dapat menjadi penyebab stres.

Papalia dalam Nurmaliyah (2014:274) menyatakan bahwa siswa SMA mempunyai tugas yang cukup berat, hal tersebut dikarenakan siswa SMA akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya, disamping itu siswa mempunyai keinginan dan harapan. Situasi antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Menurut Lazarus & Folkman, tekanan tersebut disebut dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan (Nurmaliyah 2014:274)

Desmita dan Greenberg mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan akademik, atau biasa disebut tekanan akademik dan tekanan teman sebaya (Oktamiati & Putri, 2013:3). Menurut Agista (2011), stres akademik merupakan stres yang muncul karena tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat. Sehingga siswa merasa semakin terbebani dengan tekanan dan tuntutan.

Mayoritas siswa dalam penelitian yang dilakukan oleh Conner, Pope, & Galloway (2010), stres akademik merupakan sebuah kondisi tetap. Lebih dari 70% siswa melaporkan bahwa dirinya merasa sering atau selalu stres dengan pekerjaan sekolah mereka, dan 56% melaporkan sering atau selalu cemas akan nilai, ujian, dan penerimaan universitas. Analisis dari respon siswa terhadap pertanyaan yang bersifat *open-ended*, "Apa yang menyebabkan dirimu menjadi paling stres sekarang dalam hidupmu?, memperkuat bahwa akademik dan pekerjaan sekolah merupakan *stressor* utama bagi siswa.

Tabel 1.1 Kategori *Stressor* Tertinggi

Respon siswa secara representatif
1. Sekolah, karena hal tersebut mengambil alih semua waktu saya. Saya bangun, pergi sekolah selama 7 jam, pulang ke rumah, dan belajar selama 3-4 jam, pergi berolahraga, dan pergi tidur, kemudian melakukan hal yang sama pada keesokan harinya.
2. Beban tugas. Saya jarang tidur sebelum tengah malam, dan bangun pagi untuk menyelesaikan tugas.
3. Ujian merupakan yang terburuk karena Anda tidak tahu apa yang diharapkan, dan itu sangat mempengaruhi nilai. Saya biasanya mempunyai paling sedikit satu atau dua ujian atau tes setiap hari dalam satu minggu.
4. Nilai. Nilai merupakan hal yang penting. Anda tidak perlu belajar, Anda perlu untuk mendapatkan nilai bagus karena nilai merupakan segalanya disini.

Sumber: Conner, Pope, & Galloway (2010)

Jawaban yang sering muncul lainnya termasuk stres akan proses administrasi perkuliahan, proyek/tugas besar, dan ujian yang terstandarisasi.

Untuk setiap sampel sekolah dalam penelitian yang dilakukan oleh Conner, Pope, & Galloway (2010), siswa menyoroti faktor terkait akademik sebagai penyebab stres terbesar dalam hidupnya, berkebalikan dengan *stressor* kehidupan lainnya, seperti permasalahan sosial atau kehidupan keluarga. Jawaban seperti tekanan keluarga, perceraian, dan penyakit orang tua atau saudara kandung tidak termasuk dalam 10 jawaban yang paling sering muncul dari sekolah manapun.

Menurut Slemon, stres dapat terjadi pada remaja SMA, hal tersebut dikarenakan siswa SMA menghadapi pelajaran yang berat di sekolah, dikarenakan pada saat itu remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk memperoleh nilai yang baik serta dapat masuk ke universitas favorit. Menurut Toepra, remaja SMA yang akan menghadapi UAN dan UMPTN (kelas XII) seringkali mengalami ketegangan & kecemasan, para remaja tersebut khawatir tidak lulus universitas negeri yang mereka inginkan (Nasution, 2007:2).

Disamping itu, remaja SMA sedang memasuki masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi dari proses berpikir, gejolak emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Pada masa ini, remaja sedang mengalami masa kritis. Masa terjadinya perubahan tekanan secara sosial dan akademis yang mengaruskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Dimasa ini, prestasi dan minat sosial menjadi suatu hal yang penting,

mereka mulai merasakan bahwa kehidupan saat ini akan menentukan dimasa depan (Azmy dkk, 2017:197).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan angket kepada 50 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati secara *online* melalui google *form* pada 2 Juni 2018. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat diketahui bahwa setiap individu mengalami tingkat stres yang berbeda-beda. Dari 50 siswa, sebanyak 34% atau 17 siswa mengalami stres akademik dalam kategori berat, 58% atau 29 siswa mengalami stres akademik kategori sedang, dan sebanyak 8% atau 4 siswa mengalami stres akademik kategori ringan.

Dari skala yang sudah peneliti berikan kepada 50 siswa, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan Stres Akademik

Aitem	**YA (%)**	**TIDAK (%)**
Saya merasakan sakit kepala atau badan saya terasa dingin ketika berada di situasi ulangan/ ujian/presentasi/praktikum atau situasi akademik lainnya.	36	64
Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika pelajaran berlangsung.	30	70
Saya ingin menangis/mudah menangis ketika dihadapkan dengan tugas atau beban akademik lainnya.	14	86
Saya memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan (main *game*, nonton, membuka sosial media, dll) terlebih dahulu, daripada langsung menyelesaikan tugas yang diberikan pada hari itu.	60	40
Jantung saya berdebar-debar ketika saya tidak dapat mengingat apa yang sudah saya pelajari sebelumnya ketika ulangan/ujian berlangsung.	48	52

Saya merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki dalam bidang akademik.	66	34
Saya merasa waktu tidur saya terlalu sedikit.	66	34
Saya merasakan kelelahan atas tugas-tugas atau tuntutan akademik yang diberikan.	76	24
Pikiran saya dihantui oleh tugas akademik yang belum terselesaikan.	74	26
Saya takut jika nilai yang saya dapatkan lebih rendah dibandingkan teman-teman yang lain.	88	12
Saya merasa kurang bersemangat dalam mengikuti mata pelajaran tertentu.	78	22

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati, siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Kesulitan berkonsentrasi tersebut merupakan salah satu indikator stres dalam respon kognitif individu (Liftiah, 2013:69). Menurut hasil studi pendahuluan (2-6-2018), narasumber, N siswa kelas XII Mipa-3, mengungkapkan:

> "Susah aja buat konsentrasi. Pikirannya kaya kepecah-pecah. Nggak tahu lagi saya harus apa. Bingung."

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan, menunjukkan bahwa siswa merasa terbebani dengan tugas yang diberikan. Menurut hasil studi pendahuluan (2-6-2018),nasumber, V siswa kelas XII Mipa-6, berkata:

> "Guru pengampu mata pelajaran tertentu terkadang membuat saya menjadi malas belajar. Tugas yang diberikan guru biasanya sangat banyak dan saya merasa terbebani sehingga waktu belajar dan waktu istirahat saya kurang."

Siswa mengalami reaksi fisik yaitu sakit kepala dan mual. Sakit kepala dan mual termasuk reaksi fisik terhadap sres menurut Olejnik & Holschuh (2016:137). Menurut studi pendahuluan, narasumber, M siswa kelas XII Mipa-5, berkata:

> "Saya sering mengalami kesulitan dalam pembelajaran dan sering tidak fokus, karena dalam rutinitas di sekolah yang diulang-ulang, saya sangat merasa jenuh dan bosan. Jika saya sudah ketemu yang namanya bosan, bosan dengan apapun pelajaran, bermain, berorganisasi, kepala saya sangat pusing bahkan bisa sampai mual."

Selain mengalami respon fisiologis berupa meningkatnya detak jantung, siswa juga mengalami terganggunya repon kognitif berupa pikiran berulang. Menurut studi pendahuluan, narasumber, R siswa kelas XII Mipa-8, berkata:

> "Jika mendekati ujian saya merasa deg-degan. Entah mengapa. Namun, ketika ujian sedang berlangsung saya merasa tenang saja sebab saya sudah mengurangi beban belajar saya jauh-jauh hari sebelum ujian. Namun, keburukan saya ketika menghadapi soal ujian. Saya berpikir 'bisa nggak ya aku ngerjain, bisa nggak ya aku dapet nilai bagus, bisa nggak ya aku ngerjain sendiri'. Kalimat tersebut terus menggema di telinga saya."

Stres disebabkan oleh *stressor*. *Stressor* merupakan faktor yang memicu terjadinya reaksi stres. Faktor akademik berkontribusi dalam menyebabkan stres sebesar 52%, faktor lingkungan sebesar 28%, dan faktor interpersonal sebesar 20% (Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, 2016:362).

Stres merupakan masalah yang mengakibatkan menurunnya motivasi, sulit konsentrasi, murung, sensitif, serta perilaku negatif lainnya (Rahmawati, 2016:22). Stres akademik dapat menjadi kronik dan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan berupa depresi dan masalah atau penyakit fisik (Rakhmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014:74). Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku lainnya, seperti; a) secara kognitif (pikiran): kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir

negatif pada diri dan lingkungan; b) secara afektif: munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustasi; c) secara fisiologis: muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringan 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 kesenanga secara berlebihan dan beresiko. Siswa yang mengalami stres karena pengetahuan dan pengalaman dalam menghadapi stres masih sangat minim, siswa biasanya tidak tahu harus berbuat apa (Nurmaliyah, 2014:275).

Stres merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya adaptif individu dalam mengatasi tuntutan tersebut. Tuntutan dan keadaan tersebut menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikis (Safaria, 2006:89). Menurut konsep teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud, emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, karena itu diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut. Penyaluran emosi yang konstruktif disebut dengan katarsis. Freud mengutarakan bahwa pelepasan emosi yang tertahan dapat menjadi suatu efek terapeutik yang menguntungkan (Corsini & Wedding dalam Wahyuningsih, 2017:40).

Freud mengungkapkan bahwa kekuatan agresif yang terhambat sewaktu-waktu dapat meledak. Sehingga individu harus berusaha menguranginya, menahannya, atau bahkan melenyapkan sama sekali. Melalui sublimasi dan fantasi, individu menyalurkan

sikap agresi. Hal tersebut diibaratkan seperti knalpot yang mengeluarkan asap mesin yang bertumpuk. Agama, idiologi, dan seni termasuk dalam knalpot tersebut (Wahyuningsih, 2017:40).

Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah menggunakan seni. Seni dapat digunakan sebagai terapi. Terapi seni adalah bentuk dari terapi gambar, yang dapat digunakan sebagai sarana curahan ekpresi seseorang. Istilah yang biasa digunakan adalah terapi seni atau ekpresif atau terapi gambar (Hidayah, 2014:90). Penggunaan berbagai *art* seperti gerakan, menggambar, mewarnai, memahat, musik, menulis, suara, dan improvisasi dalam kondisi mendukung untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan disebut *expressive art therapy*. Dalam *art therapy*, keindahan tidak diutamakan, *art* digunakan untuk mengekspresikan diri dan untuk memperoleh *insight* (Rogers dalam Anggara, 2016). *Art therapy* bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan penyembuhan pada individu dengan menggunakan peralatan seni yang dapat diberikan pada semua usia, keluarga, dan kelompok (Malchiodi dalam Hidayah, 2014:90).

Expressive arts therapy memiliki komponen unik untuk psikoterapi dan konseling karena memiliki beberapa karakteristik khusus yang tidak selalu ditemukan dalam terapi verbal. Salah satu komponen tersebut ialah *self expression*. *Self expression* melalui lukisan, gerakan, atau puisi dapat memunculkan pengalaman masa lalu dan bahkan menjadi katarsis bagi sebagian orang dan dapat digunakan sebagai wadah bagi perasaan serta persepsi untuk memperdalam pemahaman diri yang lebih besar, reparasi

emosional, resolusi konflik, serta rasa *well being* (Anggara, 2016). Serupa dengan pendapat Curl (2008:164), melalui seni dan gerakan individu yang sebelumnya tidak nyaman untuk mengungkapkan pikiran menjadi lebih percaya diri dalam mengungkapkan pikiran.

Art therapy merupakan salah satu terapi komplementer dalam mereduksi stres (Khaira dalam Setiana, dkk, 2017:193). *Art therapy* (terapi menggambar) adalah bentuk paling mudah dan alami dalam mengekspresikan pengalaman seseorang. Terapi menggambar dapat mereduksi stres serta memungkinkan individu mengembangkan koping. Hal tersebut ditunjukkan pada interpretasi hasil sebagian individu yang mengikuti terapi menggambar merasa sangat senang dan lebih tenang. Ketika individu melakukan kegiatan dengan perasaan senang dan tenang, hal tersebut dapat memicu tubuh untuk mengeluarkan hormon endorphin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot tubuh yang semula tegang menjadi mengendur (Setiana, dkk, 2017:196).

Menggambar merupakan jalan keluar untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang positif & negatif tentang diri sendiri, keluarga, dan dunia (Djiwandono dalam Imami, 2013). Efek utama *art therapy* adalah katarsis; ungkapan emosi melalui menciptakan sesuatu yang unik dapat meningkatkan *mood* dan harga diri (Grodner dkk, Moon, Foster dalam Curl, 2008:164). *Mood* termasuk dalam dimensi stres dalam respon emosi. Sedangkan harga diri merupakan faktor pribadi yang dapat

mempengaruhi individu mengalami stres atau tidak (Lazarus & Folkman dalam Sarafino & Smith, 2011:58).

DePetrillo & Winner dalam Drake & Winner (2013:513) mengatakan bahwa menggambar memiliki manfaat afektif jangka pendek untuk orang dewasa. Menggambar dapat meningkatkan *mood* lebih kuat daripada hanya menyalin bentuk-bentuk geometris, karena menyalin adalah tugas dengan beban kognitif rendah yang kurang menarik daripada menggambar. Penelitian oleh Dalebroux dkk dalam Drake & Winner (2013:513), mengatakan bahwa menggambar dapat meningkatkan *mood* jangka pendek daripada melakukan aktivitas kontrol ketika menggambar digunakan sebagai alat distraksi. Partisipan yang diminta untuk menggambarkan sesuatu yang menyenangkan (*distraction*) memiliki *mood* yang membaik daripada partisipan yang diminta menggambar sesuatu yang menggambarkan perasaan negatif (*venting*). Hasil penelitian tersebut serupa dengan pendapat Mumpuni & Wulandari dalam Setiana, dkk (2017) bahwa menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan kegiatan yang menyenangkan meskipun tidak berhubungan langsung mengenai stres.

Penelitian dari Drake & Winner (2013) mengenai "*How Children Use Drawing to Regulate Their Emotions*" dengan subjek anak-anak berusia 6-12 tahun yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan menggambar sebagai alat pengatur emosi ketika menggambar digunakan untuk melepaskan (*vent*) dibandingkan mengalihkan (*distract*) perhatian (studi 1), dan mengetahui apakah efek yang muncul khusus pada

aktivitas membuat gambar sendiri atau menyalin gambar lain (studi 2). Hasil dari penelitian tersebut adalah menggambar dapat meningkatkan *mood* pada subjek ketika aktivitas menggambar digunakan untuk mengalihkan perhatian (*distract*) dibandingkan untuk melepaskan (*vent*) (studi 1). Pada studi 2, didapatkan hasil bahwa menggambar sebagai alat untuk mengalihkan perhatian (*distract*) dimana subjek membuat gambar mereka sendiri terbukti lebih efektif dalam meningkatkan *mood* secara cepat daripada subjek yang diminta untuk menyalin gambar lain.

Selain gambar, musik juga merupakan bentuk seni yang dapat digunakan untuk mengurangi stres. Penelitian yang dilakukan Saifudin & Aisyiya (2015), mengenai 'Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja (Usia 16-18 Tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan", yang dilakukan pada remaja yang mengalami stres di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan tahun 2015, diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik religi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja usia 16-18 tahun di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2011), mengenai "Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana", yang dilakukan pada 30 narapidana

dengan skor depresi sedang sampai berat, mendapatkan hasil penelitian berupa terapi membatik dapat secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan Sarah & Nasanat (2010) mengenai "Kajian Teoritis Pengaruh *Art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker", mendapatkan hasil bahwa *art therapy* sebagai intervensi yang bertujuan untuk menduung proses penyembuhan karena *art therapy* mampu menurunkan kecemasan pada penderika kanker. Kecemasan termasuk dalam dimensi stres dalam respon emosi (Taylor, 2003:183).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiana, dkk (2017) mengenai "Pengaruh *Art Therapy* (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia" dengan subjek penelitian lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur, didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden pada kelompok intervensi setelah diberikan *art therapy* termasuk dalam kategori normal, sedangkan pada kelompok kontrol berada pada kategori berat. Sebelumnya, tingkat stres responden pada kelompok intervensi berada pada kategori ringan dan pada kelompok kontrol berada pada kategori berat.

Serupa dengan hasil penelitian Setiana, dkk (2017), penelitian yang dilakukan oleh Prabhawidyaswari (2016) mengenai "Pengaruh Terapi Menggambar terhadap Tingkat Stres Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat" dengan subjek penelitian 33 lansia di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar

Barat. Terapi menggambar memiliki pengaruh dalam mereduksi stres lansia dengan hipertensi.

Penerapan sistem sekolah *full day* di Indonesia memiliki sisi positif dan negatif. Sisi positif dengan adanya sekolah *full day* adalah siswa diberi waktu yang lebih panjang untuk belajar. Sisi negatif adanya sekolah *full day* adalah siswa merasa bosan, sehingga menimbulkan stres di sekolah (Yardi dalam Oktamiati & Putri, 2013:2). Di SMA Negeri 1 Pati sudah diterapkan sistem 5 hari sekolah, dimana siswa mendapatkan waktu belajar dari pagi sampai dengan sore. Selain harus menghadapi tugas, ulangan harian, ujian tengah semester dan akhir semester, siswa kelas XII juga harus menghadapi ujian nasional dan juga persiapan masuk perguruan tinggi.

Dari hasil penelitian sebelumnya yang telah peneliti deskripsikan diatas, penelitian mengenai efektivitas terapi menggambar dalam mereduksi stres yang dilakukan oleh Setiana dkk (2017) dan Prabhawidyaswari (2016) baru dilakukan pada lansia. Pada subjek remaja, penelitian mengenai terapi seni sebagai sarana mereduksi stres sudah dilakukan, tetapi menggunakan media musik (Saifudin & Aisyiya:2015). Dengan melihat fenomena tersebut dan belum ada penelitian mengenai kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII, maka peneliti merasa penting untuk mengeksplorasi efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi *art* therapy) dalam mereduksi stres akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Pati.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan tentang efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Pati.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi penulis, dapat menambah, mengetahui, dan mencari perbedaan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan kegiatan menggambar (modifikasir *art therapy*).

2. Bagi pihak sekolah, dapat digunakan untuk membantu dalam membuat kebijakan untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas XII dalam bentuk laporan hasil penelitian yang diserahkan kepada pihak sekolah.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi stres

Selye mengungkapkan bahwa stres merupakan respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan (Glassman & Hadad, 2009:84). Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan, yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial (Sarafino & Smith, 2011:57).

Menurut pendapat Sarafino & Smith (2011:56), terdapat tiga komponen mengenai stress, antara lain:

1. Stres sebagai stimulus.

   Salah satu pendekatan yang berfokus pada lingkungan, menilai stres merupakan stimulus. Misalnya ketika individu memiliki tuntutan pekerjaan atau mengalami sakit parah dikarenakan arthritis atau kematian dalam keluarga. Peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis itulah yang disebut *stressor*.

2. Stres sebagai respon

   Pendekatan ini berfokus pada reaksi individu terhadap *stressor*. Respon tersebut dapat secara psikologis seperti pola pikiran dan emosi ketika individu merasa gugup, dan fisiologis seperti jantung berdetak keras, mulut kering, dan berkeringat.

3. Stres sebagai proses yang mencakup tekanan dan ketegangan

   Proses tersebut melibatkan transaksi antara individu dengan lingkungan yang mempengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain. Berdasarkan pandangan ini, stress bukan hanya sebagai stimulus atau respon, namun sebuah proses dimana individu mampu mempengaruhi akibat dari *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosi.

Serupa dengan pendapat Sarafino & Smith diatas, Lyons & Chamberlain (2006:142) juga mengkonseptualisasi stres dalam tiga hal utama, antara lain:

1. Sebagai respon

   Stres dapat dinilai sebagai reaksi individu secara fisiologis dan psikologis terhadap suatu peristiwa atau situasi. Menurut pandangan ini, stres bersifat internal untuk individu, individu dapat merasakan tekanan, kesulitan, mulut kering, jantung yang berdetak keras dan berkeringat.

2. Sebagai stimulus

   Menurut pandangan ini, stres bersifat eksternal untuk individu. Faktor stres eksternal disebut sebagai *stressor*, hal tersebut bisa berupa bencana alam (gempa bumi, tornado), peristiwa besar dalam hidup (perceraian, kehilangan pekerjaan), peristiwa kecil (kerepotan harian) dan kondisi kronis (tinggal dalam lingkungan padat).

3. Sebagai proses

   Stres dilihat sebagai interaksi antara individu dengan lingkungannya. Stres meliputi interaksi dan penyesuaian antara individu dengan lingkungan, serta keduanya saling berpengaruh satu sama lain.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi individu secara fisiologis maupun psikologis terhadap suatu peristiwa atau situasi, interaksi dan penyesuaian antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan dengan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial.

2.1.2 Faktor penyebab stres

Menurut Sarafino & Smith (2011:58), terdapat dua faktor yang mempengaruhi penilaian stres tidaknya suatu peristiwa – yang berhubungan dengan individu dan yang berhubungan dengan situasi, yaitu:

1. Faktor personal

   Faktor pribadi meliputi intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Beberapa faktor personal yang dapat mempengaruhi terjadinya stres, yaitu:

   a. *Self-esteem*

      Indvidu dengan *self-esteem* tinggi cenderung percaya bahwa dirinya memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan yang membutuhkan tenaga yang dimilikinya. Jika individu tersebut merasa bahwa peristiwa tersebut penuh dengan tekanan, individu tersebut menginterpretasikan sebagai sebuah tantangan daripada sebuah ancaman.

b. Motivasi

Semakin penting suatu tujuan, individu cenderung semakin stres.

c. *Belief system* individu

Sistem keyakinan individu juga termasuk dalam faktor personal. Kebanyakan individu mempunyai keyakinan yang tidak rasional yang dapat meningkatkan stres pada dirinya, seperti individu yang sangat ingin memiliki kehidupan yang aman, nyaman, memuaskan, kondisi hidup dimana individu tersebut benar-benar harus mudah, nyaman dan memuaskan. Individu dengan sistem keyakinan semacam itu cenderung menilai hampir semua ketidaknyamanan sebagai hal yang mengancam atau membahayakan. Kecenderungan menilai hal kecil sebagai masalah besar disebut dengan perfeksionis. Sistem keyakinan ini tidak hanya sering menyebabkan tekanan emosional namun dapat menimbulkan ancaman serius untuk kesehatan jangka panjang.

2. Faktor situasi

Situasi juga mempengaruhi penilaian stres tidaknya terhadap suatu peristiwa. Peristiwa yang melibatkan tuntutan yang kuat serta mendesak cenderung dipandang sesuatu yang penuh tekanan atau stres. Berikut merupakan situasi yang menjadi faktor penyebab stres:

a. Transisi kehidupan (*life transitions*)

Individu melalui suatu kondisi kehidupan atau dari fase satu ke fase lainnya. Seperti: hari pertama di *daycare* atau sekolah, pindah ke komunitas baru, menjadi orang tua, dan pensiun dari suatu pekerjaan.

b. Masa yang sulit (*difficult timing*)

Peristiwa yang terjadi terlalu cepat atau lebih lambat dibanding secara umumnya atau diharapkan. Misalnya: memiliki anak ketika berusia 15 tahun dan memasuki universitas ketika usia 40 tahun.

c. Ambiguitas (*ambiguity*)

Ketidaan kejelasan dalam suatu situasi. Contoh: informasi yang tidak jelas untuk karyawan mengenai fungsi atau tugas, pada pasien mengenai status kesehatannya, pilihan perawatan, atau prognosis.

d. Keinginan yang rendah (*low desirability*)

Beberapa keadaan yang tidak diinginkan bagi kebanyakan orang di hampir semua hal. Contoh: kehilangan rumah dalam suatu kebakaran dan ditilang.

e. Kemampuan mengontrol yang rendah (*low controllability*)

Keadaan yang tampaknya diluar pengaruh perilaku atau kognitif seseorang. Misalnya: rendahnya kontrol perilaku, seperti tidak dapat melakukan sesuatu untuk mencegah sakit punggung, dan kontrol kognitif yang rendah, seperti tidak dapat berhenti memikirkan mengenai pengalaman traumatis.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres terdiri dari faktor personal dan faktor situasi.

2.1.3 Tingkatan stres

Tingkatan stres tergantung bagaimana persepsi atau penilaian individu terhadpa *stressor*. Setiap individu mempunyai persepsi yang berbeda terhadap *stressor* yang sama. Menurut pendapat Maesarini & Astuti (2013:37), stres dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan dapat menimbulkan situasi yang berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres ringan tidak akan menimbulkan suatu penyakit. Stres ringan dapat terjadi karena faktor lingkungan kerja dan lingkungan tempat tinggal yang mendukung individu untuk merasa nyaman dan aman di lingkungan tersebut. Sehingga individu dapat menyikapi masalah yang dihadapinya dengan tepat, dan stres yang dialami berada dalam kategori ringan.

2. Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan individu. Hal yang dirasakan ketika individu mengalami stres sedang yaitu, pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, menurunnya daya konsentrasi dan daya ingat, pola tidur terganggu, yang seharusnya merasa segara ketika bangun pagi menjadi terasa letih, mudah lelah sesudah makan siang, mudah merasa capek menjelang sore hari, sering mengeluh lambung dan perut tidak nyaman.

3. Stres berat

Faktor stres yang berlangsung pada waktu dan situasi yang lama yaitu beberapa mingu atau beberapa tahun dapat mengakibatkan individu mengalami stres berat. Stres berat dapat berdampak pada kesehatan fisik yang dapat terganggu.

Dikutip dari Suganda (2013), Rasmund berpendapat stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu aspek fisiologis individu. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap individu secara teratur. Hal yang dirasakan oleh individu ketika mengalami stres ringan adalah lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Stres ringan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi secara terus-menerus.

2. Stres sedang

Stres sedang merupakan stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari seperti perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan permasalahan keluarga. Stres sedang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan individu.

3. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun. Stres berat dapat terjadi karena beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitas finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan. Tingkatan stres yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

2.1.5 Aspek stres

Menurut Taylor (2003:183), stres dapat menghasilkan berbagai respon. Respon tersebut dapat digunakan sebagai indikator terjadinya stres dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat dilihat melalui berbagai aspek, antara lain:

1. Respon fisiologis; ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
2. Respon kognitif; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
3. Respon emosi; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi seperti takut, gelisha/cemas, malu, marah, depresi, dan sebagainya.
4. Respon tingkah laku; dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight,* yaitu menghindari situasi yang menekan.

Menurut Sarafino & Smith (2011:60), dimensi stres terbagi menjadi dua aspek, yaitu aspek biologis dan aspek pikososial.

1. Aspek biologis

   Tubuh akan bereaksi terhadap keadaan darurat atau bahaya yang disebut respon *fight-or-flight*. Respon tersebut mempersiapkan individu untuk melawan atau melarikan diri dari ancaman. Persepsi mengenai keadaan bahaya

menyebabkan sistem syaraf simpatetik menstimulasi organ tubuh seperti jantung, dan merangsang sistem kelenjar adrenal endokrin, yang mengelurakan epinephrine. Respon *fight-or-flight* bersifat adaptif karena hal tersebut yang menggerakkan individu untuk merespon secara cepat terhadap suatu ancaman.

2. Aspek psikososial

a. Kognisi

Stres dapat mempengaruhi kognisi individu, berupa kesulitan dalam berkonsentrasi, daya ingat, pemecahan masalah, dan kontrol impuls. Tingkat stres yang tinggi mempengaruhi daya ingat dan atensi individu. Terlalu larut dalam kekhawatiran akan kegagalan dapat mengganggu daya ingat dan atensi yang dibutuhkan dalam performa yang baik pada saat ujian. Stres dapat mengganggu fungsi kognitif berupa terganggunya atensi.

Disamping stres dapat mempengaruhi fungsi kognitif individu, kognisi juga dapat menimbulkan stres. Mengkhawatirkan ancaman masa depan serta memikirkan kesulitan masa depan dapat menimbulkan respon fisiologis stres, meskipun tanpa adanya situasi stres yang sebenarnya. Individu yang memiliki pikiran mengganggu mengenai suatu peristiwa dan ketakutan dalam pikirannya, meskipun peristiwa tersebut sudah terlewat, akan tetap mengalami stres.

b. Emosi

Takut merupakan reaksi emosional umum yang mencakup ketidaknyamanan psikologis dan gairah fisik ketika individu merasa terancam. Stres dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi. Reaksi emosional lain

terhadap stres adalah marah, terutama ketika individu menilai situasi tertentu membahayakan atau membuat frustasi. Kemarahan mempunyai konsekuensi sosial yang penting, termasuk perilaku agresif.

c. Perilaku sosial

Dalam beberapa situasi, stres mendorong individu untuk mencari kenyamanan dari orang lain untuk mendapatkan dukungan atau persahabatan. Dalam situasi stres yang lain, individu menjadi kurang bersosialisasi dan lebih tidak peka dan tidak sensitif terhadap kebutuhan orang lain. Ketika stres dan marah bergabung, perilaku sosial yang negatif seringkali meningkat. Marah yang merupakan respon stres seringkali mendorong individu untuk berperilaku agresif, dan efek negatif ini berkelanjutan setelah peristwa stres selesai.

Olejnik & Holschuh (2016:137) berpendapat reaksi terhadap stres terdiri dari:

1. Pemikiran

Respon yang muncul antara lain: kehilangan rasa percaya diri, takut akan kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan berbagai hal, berpikir secara terus menerus mengenai apa saja yang harus dilakukan.

2. Perilaku

Respon yang muncul antara lain: berperilaku impulsif, menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, menggertakkan gigi, tidur terlalu banyak

atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, menangis tanpa alasan yang jelas.

3. Reaksi fisik

   Respon yang muncul antara lain: telapak tangan berkeringat, detak jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, *nervous tics*, mual, sakit perut.

4. Perasaan

   Respon yang muncul antara lain: cemas, mudah marah, murung, merasa takut.

Dari pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa respon stres dapat dilihat melalui berbagai aspek, antara lain respon fisiologis, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku.

2.1.6 Definisi stres akademik

Deb dkk (2015:26), stres akademik merupakan tekanan mental yang berhubungan dengan tantangan atau kegagalan akademis yang diantisipasi, atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan akademik. Situasi sekolah seperti ujian, nilai, belajar, keinginan memaksakan diri untuk berhasil merupakan sumber utama stres bagi siswa sekolah menengah. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016), stres akademik merupankan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, dan siswa mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih

prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru, teman sebaya, namun harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah (Barseli & Ifdil, 2017:143).

Dari beberapa definisi stres akademik diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik sebagai gangguan, yang disebabkan oleh banyaknya tugas, ujian, nilai, belajar, dan harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat namun harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

2.1.7 *Stressor* akademik

Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* atau *stressor* akademik. *Stressor* akademik merupakan stres yang berasal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran. *Stressor* akademik meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, kecemasan ujian dan manajemen waktu (Rahmawati, 2016:23).

Noviari (2013:26) mengungkapkan bahwa stimulus yang menjadi penyebab stres akademik yaitu:

1. Aspek internal, yaitu:

a. *Language*, secara umum siswa yang mengalami stress akademik menggunakan kata yang bermakna destruktif seperti malas, bosan, pusing, dan jenuh.
b. *Belief*, siswa yang mengalami stress akademik cenderung mempersepsi situasi akademik sebagai situasi yang mengancam.
c. *Memory*, secara umum siswa yang mengalami stress akademik terbelenggu oleh kegagalan masa lalu.
d. *Time*, siswa yang mengalami stress akademik cenderung tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi tantangan.
e. *Decision*, siswa yang mengalami stress akademik cenderung menghindari tantangan.
f. *Attitude*, secara umum siswa yang mengalami stress akademik cenderung memiliki sikap yang negatif dalam menghadapi sebuah persoalan.

2. Aspek eksternal, yaitu lingkungan sekolah yang meliputi pengharapan yang tinggi dari pihak sekolah, disiplin sekolah, dan situasi akademik seperti kegiatan ulangan atau ujian.

Faktor penyebab stres akademik terdiri dari pola asuh orang tua, persaingan nilai yang tinggi, kondisi kelas tidak nyaman serta banyak tugas dan PR yang diberikan, cara guru mengajar, beban mata pelajaran, ketidakmampuan siswa mengelola waktu belajar dan juga ujian (Noviari, 2013:27).

Barseli & Ifdil (2017:144) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik
    a. Pola pikir

        Individu yang berpikir bahwa dirinya tidak mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali individu dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil kecenderungan stres yang akan dialami siswa.

    b. Kepribadian

        Kepibadian siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

    c. Keyakinan atau pemikiran terhadap diri

        Keyakinan terhadap diri memberi peran penting dalam menginterpretasi situasi yang terjadi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikir terhadap sesuatu dalam jangka panjang yang dapat menimbulkan stres.

2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik
    a. Pelajaran lebih padat

        Kurikulum sistem pendidikan yang standarnya semakin tinggi. hal tersebut berakibat pada persaingan yang semakin ketat, waktu belajar yang bertambah, serta beban siswa semakin meningkat. Meskipun hal tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, namun tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres siswa meningkat.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian. Tekanan tersebut berasal dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman sebaya.

d. Orangtua saling berlomba

Pada 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 perkembangan pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

2.1.8 Dampak stres akademik

Tingkat stres yang tinggi mempengaruhi daya ingat dan atensi individu. Ketika mengikuti ujian di sekolah, siswa melewatkan atau kesulitan mengingat jawaban yang sudah mereka pelajari dengan baik (Sarafino & Smith, 2011:63). Stres dapat menimbulkan dampak negatif secara emosi, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Dampak negatif secara kognitif seperti sulit berkonsentrasi, kesulitan

mengingat pelajaran, serta kesulitan dalam memahami pelajaran. Dampak secara negatif emosional antara lain kesulitan dalam memotivasi diri, timbul kecemasan, perasaan sedih, marah, frustasi, serta efek negatif lain. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia.

Sedangkan dampak perilaku yang muncul adalah prokrastinasi, malas sekolah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Heiman & Kariv dalam Sutjiato dkk, 2015:30). Disamping itu, stres menyebabkan peningkatan denyut jantung dan hipertensi. Hipertensi dianggap menjadi faktor dalam kematian akibat penyakit kardiovaskuler (Forshaw, 2009:96).

2.2 Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*)

2.2.1 Sejarah *art therapy*

Dikutip dari Junge (2016:7), terapi seni adalah gabungan interdisipliner seni visual dan psikologi. Di Amerika Serikat, terapi seni berawal dari tahun 1940-an ketika Margaret Naumburg (yang dikenal sebagai "*mother of art therapy*") mulai mempublikasikan kasus-kasus klinis dan, pada tahun 1943, memberi nama ke bidang baru tersebut dengan menyebut pekerjaannya "*dynamically oriented art therapy*". Istilah terapi seni digunakan di Inggris sejak tahun 1930-an, dan seniman Adrian Hill secara resmi menciptakannya pada tahun 1942 - sekitar waktu yang sama dengan Naumburg di Amerika. Penggunaan seni semacam itu bukanlah hal baru.

Sejak zaman prasejarah, seni telah memainkan peran penting dalam sejarah manusia, perkembangan, budaya, dan kesadaran (*consciousness*). Makna yang demikian seperti pada lukisan gua, ketika orang menggunakan gambar untuk mengekspresikan dan menguasai dunia. Ritual terapi menggunakan seni visual dapat ditemukan dalam budaya kuno dari ratusan tahun yang lalu, seperti lukisan pasir Navajo dan patung Afrika. Ide-ide ini adalah pendahulu dari pemahaman kontemporer tentang terapi seni.

Perkembangan intelektual dan sosiologis tahun 1940-an kemudian memberikan dasar bagi profesi baru ini. Ide-ide yang berkembang tentang psikologi, pengakuan akan ketidaksadaran (*unconscious*), dan pengakuan seni yang berkembang sebagai ekspresi pikiran batin seseorang memunculkan gagasan penting yang mengarah langsung ke terapi seni sebagai disiplin kesehatan mental yang inovatif dan orisinal.

2.2.2 *Art therapy*

Terapi seni merupakan berbagai kegunaan terapeutik dari bahan seni visual sebagai alat komunikasi nonverbal. Dalam hubungannya dengan asosiasi verbal dan interpretasi, produk seni berfungsi untuk membantu memahami dan penyelesaian masalah emosional. Kegunaan terapi seni tergantung pada kekuatan seni untuk menyelesaikan kekuatan yang saling bertentangan dalam individu dan antara individu dan masyarakat. Dasar dari penggunaan terapi seni dalam semua variasinya adalah penggunaan ekspresi dalam seni visual sebagai jembatan antara pengalaman dalam dan luar individu (Ulman, 1980:31).

Art therapy merupakan jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensiya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya (Case & Dalley, 1992). *Art therapy* merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni. Modalitas *art therapy* antara lain, yaitu: membuat bentuk dengan plastisin, menempel, melukis, dan menggambar (Sarah & Hasanat, 2010). Gambar merupakan modalitas yang sudah digunakan dalam *setting* medis (Council, 2003:211).

Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik. Kekuatan *art therapy* bagi individu yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif dalm *art therapy* yang mampu memfasilitasi untuk mengungkapkan ekspresi diri dan mengeksplorasi diri. Pengalaman dalam aktivitas menggambar, melukis ataupun aktivitas aristik lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh. Proses pembuatan gambar mengakstifkan *visual cortex* pada otak. Tubuh memberikan respon yang sama ketika menghadapi situasi yang nyata (Sarah & Hasanat, 2010).

The American Art Therapy Association, mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Tujuan terapi seni ini lebih menekankan pada kebebasan komunikasi

daripada menghasilkan bentuk (hasil karya) artistik. Melalui aktifitas seni, individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi. Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Mukhlis, 2011:102).

Simbol-simbol gambar umumnya memberikan kesempatan pada individu untuk mengekspresikan perasaan serta emosinya sehingga memberikan kepuasan pada individu. Menurut Freud, hal tersebut sering disebut sublimasi (Mukhlis, 2011:103). Melalui aktivitas seni, individu dapat melepasan emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara non verbal dan membangun komunikasi. Proses membuat kreasi seni dapat mengembangkan kemampuan *coping* individu terhadap stres dan gejala-gejala kesehatan (Sarah & Hasanat, 2010:32).

2.2.2.1 Karakteristik *art therapy*

Terdapat tiga karakterisik *art therapy* menurut pendapat Nguyen (2015:31) sebagai berikut:

1. *Non-verbal communication* (komunikasi non-verbal)

Karena pikiran dan perasaan tidak sepenuhnya berupa verbal dan tidak terbatas tersimpan dalam bentuk bahasa verbal di otak, terapi seni sangat berguna dalam membantu individu mengkomunikasikan cerita mereka yang tidak mudah melalui kata-kata. Bagi beberapa individu, menyampaikan ingatan/memori atau cerita melalui modalitas artistik lebih mudah ditoleransi daripada verbalisasi. Ketika sampai dalam emosi, bentuk-bentuk seni mentrasnfer pesan internal yang ada pada diri individu secara lebih otentik, namun beragam, daripada cara verbal.

2. *Metaphor as therapeutic means* (metafora sebagai sarana terapeutik)

Seni memungkinkan individu untuk mengekspresikan simbolisme, metafora dan perasaan secara bebas. Dengan seni, individu bergerak masuk dan keluar dari repertoar keterampilan praktis dan psikologis, yang merupakan bagian dari menjadi individu yang sadar bahwa dirinya berkembang. Penggunaan bahan seni untuk membuat gambar, dan menghubungkannya dengan perasaan serta keadaan tubuh membawa kedalam emosi dan pikiran yang terbuka yang secara samar dirasakan.

Dalam bahasa Yunani, metafora berarti "*to carry across*" (membawa melintasi). Metafora menyampaikan dan menghubungkan unsur dasar dari sifat individu, termasuk ketidaksadaran, *defense*, hubungan, menata ulang pengalaman masa lalu serta mempelajari hal baru, aktualisasi diri, dan transendensi. Metafora

visual memberikan peluang untuk mendukung, menginformasikan, terlibat, memberikan interpretasi, membangkitkan pikiran, dan secara hati-hati menghadapi individu dengan cara yang aman dan tidak menimbulkan ancaman secara psikologis.

Metafora artistik adalah ekspresi tidak langsung, dan oleh karena itu lebih sedikit konfrontatif lebih aman secara psikologis dibandingkan pernyataan langsung (secara verbal). Sebuah karya seni merupakan objek yang dieksternalisasi yang dilepaskan oleh individu. Metafora artistik juga memberikan peluang bagi individu untuk menyusun ulang pengalaman mereka dengan melihat situasi dari perspektif yang baru dan menjadikan pengalaman tersebut secara konkret dalam gambar visual.

3. *Relationship oriented* (berorientasi pada hubungan)

Dalam terapi seni, terapis membantu menjadikan ekspresi estetika melengkapi ekspresi diri dalam hubungan individu dengan orang lain. Dalam proses tersebut, terapis bekerja dengan pertahanan karakter individu serta secara perlahan membantu individu untuk memahami secara emosional dampak penuh dari komunikasi simbolik, sehingga terdapat kesadaran nyata dari apa yang diungkapkan individu secara simbolis dan bagaimana individu dapat mewujudkannya dalam hubungan yang berkelanjutan dengan orang lain. Terapis menciptakan lingkungan yang memegang empati sebagai dasar komunikasi. Hubungan empatik dapat menjadi jembatan dua arah yang menghargai adanya *defense* selagi menunjukkan keinginan untuk dipahami (Robbins, 2000:27).

Terdapat *essential features* atau nilai-nilai penting yang terdapat dalam semua psikoterapi yang efektif: (a) hubungan terapeutik yang memberikan kepedulian dan empati serta mampu mengerahkan harapan, (b) memberikan perlindungan dari tuntutan, (c) filosofi hidup yang optimis dan penjelasan rasional dari permasalahan, (d) prosedur yang menunjukkan kemampuan terapis, membangkitkan emosi klien, dan mengizinkan individu untuk menunjukkan penguasaannya.

2.2.2.2 Fungsi *art therapy*

Nguyen (2015:34) bahwa *art therapy* memiliki fungsi sebagai proses terapi dan sebagai proses perkembangan.

1. *Art therapy as a therapeutic process* (terapi seni sebagai proses terapi)

Dengan menekankan pada kebutuhan klien, seni bisa menjadi efektif dalam berbagai proses perilaku (*behavioral processes*), termasuk katarsis, meningkatkan atau mengurangi komunikasi yang efektif, keterbukaan diri (*self-disclosure*), serta perubahan sikap dan perilaku. Terdapat enam tujuan dalam teknik terapi seni: eksplorasi (*exploration*), membangun hubungan (*building raport*), ekspresi perasaan batin (*expression of inner feelings*), persepsi diri (*self-perception*), relasi interpersonal (*interpersonal relation*), dan kedudukan individu dalam dunianya (*individual's place in his world*). Setiap kategori menggambarkan fokus yang berbeda serta disarankan untuk menggunakan satu pendekatan dalam membimbing proses terapi seni.

2. *Art therapy as a developmental process* (terapi seni sebagai proses perkembangan)

Expressive Therapis Continuum (ETC) merupakan model konsepsi ekspresi dan interaksi dengan media pada tingkat yang berbeda. Model tersebut terdiri dari empat level yang disusun dalam urutan perkembangan penciptaan gambar dan pemrosesan informasi. Tiga level pertama menggambarkan urutan perkembangan dan peningkatan abstraksi dalam pemrosesan informasi dengan urutan sebagai berikut: level kinestetik/sensori (K/S), level perseptif/afektif (P/A), dan level kognitif/simbolik (C/Sy). Level keempat merupakan level kreatif (CR) yang bisa muncul dalam salah satu level sebelumnya dan mungkin melibatkan perpaduan dari semua level lainnya.

a. *The kinesthetic/sensory level* (K/S)

Level kinestetik/sensori berhubungan dengan tahap sensorimotor dari perkembangan kognitif dan berfokus terutama pada pengalaman preverbal, pelepasan energi dan ekspresi melalui tindakan fisik dan gerakan (kinestetik), seperti meraba dan menyentuh, sensasi internal dan eksternal yang dialami melalui interaksi dengan media seni (sensorik). Hal tersebut merupakan cara dimana individu memproses informasi: mereka secara fisik memanipulasi bahan-bahan untuk menciptakan gambar internal mereka. Disamping itu, ritme yang diciptakan oleh aspek motorik dan afektik yang menyertai kegiatan menggambar menghasilkan rasa relaksasi dan stabil. Informasi kinestetik dan sensori yang dihasilkan dari kegiatan memanipulasi bahan-

bahan seni mampu membentuk dasar pengalaman-pengalaman, dan dengan demikian sangat mempengaruhi pemahaman emosi serta perkembangan memori.

b. *The perceptual/affective level* (P/A)

Konsep perseptual pada level ini berfokus pada bentuk atau ciri struktur dari ekspresi, seperti penetapan batasan (*boundaries*), membedakan bentuk, dan berusaha untuk mecapai representasi yang tepat atas pengalaman internal dan eksternal. Media dengan ciri struktur yang besar seperti kayu atau mozaik lebih mungkin untuk membangkitkan emosi daripada media cair seperti cat air.

Pengalaman terapi seni pada level perseptif/afektif dapat dirancang untuk memperluas perspektif individu dan meningkatkan kemampuan untuk melihat sudut pandang orang melalui bahasa visual baru. Individu akan memahami serta memiliki akses ke informasi tentang keadaan emosi mereka. Emosi digunakan dalam pengambilan keputusan, fungsi memori, dan perilaku memotivasi.

Penggunaan warna tajam dan media cair seperti cat poster mampu memfasilitasi ekspresi emosi. Pengalaman level perseptif/afektif dapat membantu individu mengenali emosi, memfasilitasi perbedaan antara keadaan emosi, dan membantu dalam mengekspresikan emosi.

c. *The cognitive/symbolic level* (C/Sy)

Komponen kognitif dari level ini berfokus pada analitikal, pekerjaan berurut; pemikiran logis; dan penyelesaian masalah. Abstraksi dan representasi konsep melalui bentuk visual merupakan bagian dari proses kognitif. Media yang resistif dan terstruktur seperti pensil atau *construction paper*, meningkatkan proses kognitif pada level kognitif.

Komponen simbolik dari level ini berfokus pada pembentukan konsep intuitif, realisasi dan aktualisasi simbol, dan ekspresi simbolis dari pemaknaan. Pembentukan simbol tersebut dapat mengarahkan individu untuk melakukan sublimasi dorongan-dorongan menjadi ekspresi yang dapat diterima secara kultural sehingga mengarah ke level berikutnya yaitu level kreatif. Secara potensial, setiap orang dapat mengambil manfaat dari kemampuan memahami dan menggunakan pemikiran simbolis. Simbol memberikan akses ke fungsi intuitif, dan berfungsi sebagai pengingat bahwa pengalaman tidak sepenuhnya sadar (*conscious*) dan sepenuhnya dipahami.

d. *The creative level* (CR)

Setiap orang menunjukkan kecenderungan untuk tumbuh secara utuh, menunjukkan keunikan serta kepribadian mereka, dan kecenderungan tersebut paling baik ditampilkan dalam pembuatan mandala. Pengalaman kreaktif mampu menghilangkan "*false self*" yang dikembangkan sebagai respon perasaan malu, dan dapat memperkuat perasaan diri yang asli. Sublimasi termasuk contoh dari tindakan kreatif. Dalam semua jenis pengalaman kreatif, individu merasakan kegembiraan yang intens, dimana

emosi sejalan dengan kesadaran yang meningkat, serta suasana hati yang menyertai pengalaman mengaktualisasikan potensi diri individu.

2.2.3 Kegiatan menggambar

Salah satu bentuk dari terapi seni merupakan menggambar. Djiwandono dalam Imami (2013:3) mengungkapkan bahwa menggambar merupakan kegiatan yang rileks dan menyenangkan dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, dan keunikan. Menggambar merupakan jalan keluar untuk mengeksprekan pikiran dan perasaan positif dan negatif mengenai diri sendiri, keluarga, dunia. Menggambar memberi cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan individu dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi verbal (Mukhlis, 2011:103).

Serupa dengan pendapat diatas, menurut Buchalter (2004:26), menggambar spontan memungkinkan individu untuk mengekspresikan masalah, perasaan, ketakutan, keinginan dan kekhawatiran dengan cara yang tidak mengancam (*non-threatening manner*). Permasalahan yang tidak disadari, yang sebelumnya tersembunyi dari eksplorasi, sering digambarkan dalam banyak gambar. Karya seni memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara simbolis seperti secara lisan. Karya seni memberikan banyak simbol dan gambar yang mungkin berhubungan dengan individu tersebut serta belajar dari simbol dan gambar tersebut. Gambar berfungsi sebagai *vehicles*, yang memfasilitasi komunikasi, perkembangan, dan *insight*.

Menurut penelitian yang dilakukan Damaisio dan Barn, terdapat kaitan antara proses pembuatan gambar terhadap emosi dan pikiran. Penelitian yang dilakukan oleh Baron, menggunakan proses menggambar dengan tema tertentu dapat memberikan efek yang menenangkan (Sarah & Hasanat, 2010:33). *Creative expression* memberi individu kebebasan untuk merepresentasikan dunia dalam dan luarnya (*inner & outer*) dengan cara apapun yang dipilih. Hal tersebut juga memberikan kesempatan individu untuk merekonsiliasi dua dunia dengan dialog artistic. Tidak terdapat penilaian (*judgments*), individu diberi tahu bahwa cara apa pun yang ia pilih untuk menggambar dapat diterima (Buchalter, 2009:31).

Menurut Snyder & Lopez dalam Mukhlis (2011:104) mengungkapkan bahwa membatik yang juga merupakan kegiatan menggambar dan *leisure*. *Leisure* diartikan bagaimana individu menggunakan waktu luangnya, apa yang individu lakukan untuk berelaksasi, aktivitas yang dilakukan inividu untuk memperoleh kesenangan, dan bagaimana individu menyalurkan hasrat dan minatnya. *Leisure* sebagai aktivitas yang dapat menaikkan *well being* seseorang karena bermakna bagi orang tersebut, memberikan kebebasan, sarana untuk keluar dari rutinitas sehari-hari, dan sarana untuk bersosialisasi dengan orang lain.

2.2.3.1 Kelebihan mengekspresikan melalui kegiatan menggambar

Aktivitas menggambar dan hasil dari aktivitas menggambar itu sendiri mempermudah individu untuk mengkomunikasikan tingkat keberfungsian mereka secara aktif dan jelas dan terapi, serta konflk dan kekhawatiran mendasar yang mungkin tidak dikomunikasikan dengan cara yang jelas. Selama penggunaannya dalam asesmen dan terapi, menggambar memberikan individu kesempatan untuk mengkaitkan pikiran dan perasaaan mereka dalam cara yang lebih luas dan bermacam daripada mengekspresikan melalui kata-kata (Oster & Crone, 2004:2). Berikut merupakan manfaat menggambar menurut Oster & Crone (2004:2):

1. *Drawing are less threatening* (resiko yang minim)

Resiko yang seringkali muncul dengan menggambar minim serta menimbulkan perasaan aman dan nyaman yang terkadang tidak dirasakan selama sesi terapi. Menggambar merupakan kegiatan alternatif untuk mengekspresikan rasa sakit emosional yang dipendam atau rahasia keluarga yang tidak dikatakan. Individu yang cenderung menolak untuk mengungkapkan diri dan rahasianya secara verbal disebabkan oleh ketakutan akan pembalasan atau penolakan, sarana terapeutik seperti menggambar menjadi sebuah cara yang sangat bernilai.

2. *Drawing provide focused discussion* (menghadirkan pembicaraan yang terfokus)

Menggambar dapat mengungkap informasi tambahan dan penting dengan cepat pada fungsi perkembangan, intelektual, dan emosi saat ini. Melalui kegiatan menggambar ini juga dapat menampilkan masalah yang muncul yang belum diketahui dengan tes psikologi.

3. *Drawings supply creative solutions* (memberikan solusi kreatif)

Dengan meminta individu untuk menyusun permasalahan, perasaan, atau dunia mereka secara grafs, dapat mengembangkan kerangka untuk komunikasi dan memberikan makna simbolik alternatif terhadap pengalaman mereka. Melalui *self-expression*, individu mendapatkan kesempatan yang besar untuk memahami sakit batin, tekanan, dan kebingungan serta mengurangi perasaan akan dikucilkan, seperti mengkomunikasikan gagasan ilustratif yang nyata untuk mengatasi permasalahan sehari-hari mereka.

4. *Drawings provide visual representations of problem areas* (menunjukkan representasi visual dari letak permasalahan)

Melalui menggambar dapat mengembangkan diskusi melalui gambar dan karakter yang dihasilkan. Secara tidak langsung menggambar dapat menciptakan wadah untuk berdiskusi ketimbang mengatasi masalah emosional secara langsung. Memperluas pendekatan terapeutik melalui penggunaan gambar, hasil yang diciptakan secara visual mewakili perasaan dan pikiran individu yang menjadi nyata, bukan lagi tersembunyi dan sulit dipahami.

5. *Drawings expand therapeutic engagement* (mengembangkan ikatan terapeutik)

Pengobatan yang menggunakan pendekatan verbal secara murni seringkali tidak cukup mengungkap trauma masa lalu atau penyebab lain yang memungkinkan terjadinya perilaku maladaptif. Dengan menggunakan pendekatan menggambar, individu dapat mengembangkan nilai pandangnya, mendapatkan pemahaman baru dengan melihat masalah mereka, dan menemukan solusi alternatif lain terhadap

masalah mereka. Dengan cara ini, individu telah mencapai tingkat kesadaran (*awareness*) baru melalui produk nonverbal dan dapat menghargai diri mereka sendiri secara penuh.

Tindakan menggambar itu sendiri memungkinkan perasaan tidak berdaya yang dialami oleh klien menjadi berkurang serta memberikan sebuah cara untuk terlibat secara aktif dalam terapi. Penggunaan menggambar selama masa pengobatan juga mampu menstimulasi kreativitas dan mondorong pendekatan inovatif untuk proses pemecahan masalah serta menekankan pengobatan spesifik.

2.2.3.2 Tahapan kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*)

Art therapy dapat dilakukan secara intensif atau dalam jangka waktu panjang seperti pada terapi lainnya. Hal tersebut disesuaikan dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Dalam pemberian terapi jangka panjang, waktu yang dibutuhkan dalam pemberian *art therapy* berkisar 3 bulan sampai dengan 1 tahun. Sedangkan pada jangka pendek, *art therapy* dilakukan tidak lebih dalam 12 sesi (Mukhlis, 2011:102).

Dalam pelaksaan *art therapy*, terdiri dari beberapa tahap. Menurut Liebman (2004:33), tahapan paling umum dalam terapi seni kelompok adalah: 1) *introducing and warming up* (10-30 menit), 2) *artwork* (20-45 menit), 3) *discussion of images* (30-45 menit), 4) *ending* (5-10 menit).

1. *Introducing and 'warming up'* (perkenalan dan pemanasan)

Tujuan utama dari fase awal sesi grup adalah untuk menyatukan individu, membantu individu untuk 'tiba' dan bersantai sebelum individu menghadapai

pengalaman yang mungkin baru, sulit atau berat. Dengan sesi ini juga membuat individu saling mengenal dengan anggota lain, sehingga individu menjadi lebih nyaman untuk bekerja bersama. Hal ini dapat membantu fasilitator untuk merasakan individu dalam grup dan minat mereka terhadapnya, hal ini dapat mebantu dalam mejalankan sesi selanjutnya (Liebmann, 2004:35).

Warming up dapat membantu menyampaikan pesan bahwa dalam terapi seni "tidak masalah bagaimana seseorang menggambar." Karena hal yang penting adalah ekspresi pikiran dan perasaan. *Warming up* mungkin berhubungan dengan tema utama, tetapi hal tersebut bukan suatu keharusan. *Warming up* tidak harus diperkenalkan ke setiap sesi terapi. *Warming up* memberikan transisi yang mudah dan membantu ke tahap berikutnya dari kelompok terapi seni. *Warming up* adalah waktu untuk bereksperimen dengan bentuk, desain, dan warna (Buchalter, 2009:12).

2. *Artwork*

Di awal sesi *artwork* dapatterjaid kecanggungan. Hal tersebut terjadi ketika individu merasa ragu dan memikirkan apa yang mereka lakukan. Terkadang terdapat satu atau dua orang yang merasa *stuck*. Hal tersebut bisa terjadi ketika individu tersebut hanya menatap kertas kosong sedangkan anggota lain sudah mengetahui apa yang akan dilakukan. Hal yang dapat dilakukan terapis atau fasilitator adalah dengan memberikan beberapa pertanyaan, untuk menggambarkan apa yang idnvidu tersebut rasakan terkait dengan tema yang sudah diberikan. Jika semua anggota *stuck*, hal itu kemungkinan disebabkan oleh penjelasan mengenai

tema yang kurang jelas atau terburu-buru. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengulanginya. Setiap individu berkerja dengan kecepatan yang berbeda, hal tersebut berarti individu menyelesaikan pekerjaan di waktu yang berbeda-beda. Dua hal yang dapat dilakukan oleh terapis atau fasilitator ketika terdapat individu yang lebih dahulu menyelesaikan pekerjaan adalah dengan menggambar lagi sembari menunggu, atau merefleksikan dalam cara konstruktif pada apa yang telah mereka lakukan (Liebmann, 2004:41).

3. *Discussion of images*

Sesi ini dapat memfasilitasi kedekatan anggota dan interaksi setiap orang dengan satu sama lain. Hal ini dapat dilakukan dengan tetap di posisi yang sama seperti pada sesi *artwork*, atau dengan berdiri di sekeliling pekerjaan yang sudah selesai jika itu adalah pekerjaan kelompok (Liebmann, 2004:42).

4. *Ending*

Yang dapat dilakukan untuk mengakhiri sesi terapi adalah dengan menggunakan catatan positif, mungkin dengan komentar yang menyimpulkan pertemuan sesi tersebut dan berterima kaih kepada anggota atas kedatangannya (Liebmann, 2004:47).

Dalam penelitian ini, modifikasi *art therapy* yang dilakukan pada penelitian ini yaitu tidak dilakukannya interpretasi pada setiap gambar yang dihasilkan serta tidak dilakukan sesi diskusi pada setiap sesinya.

2.3 Efektivitas Menggambar untuk Mereduksi Stres Akademik

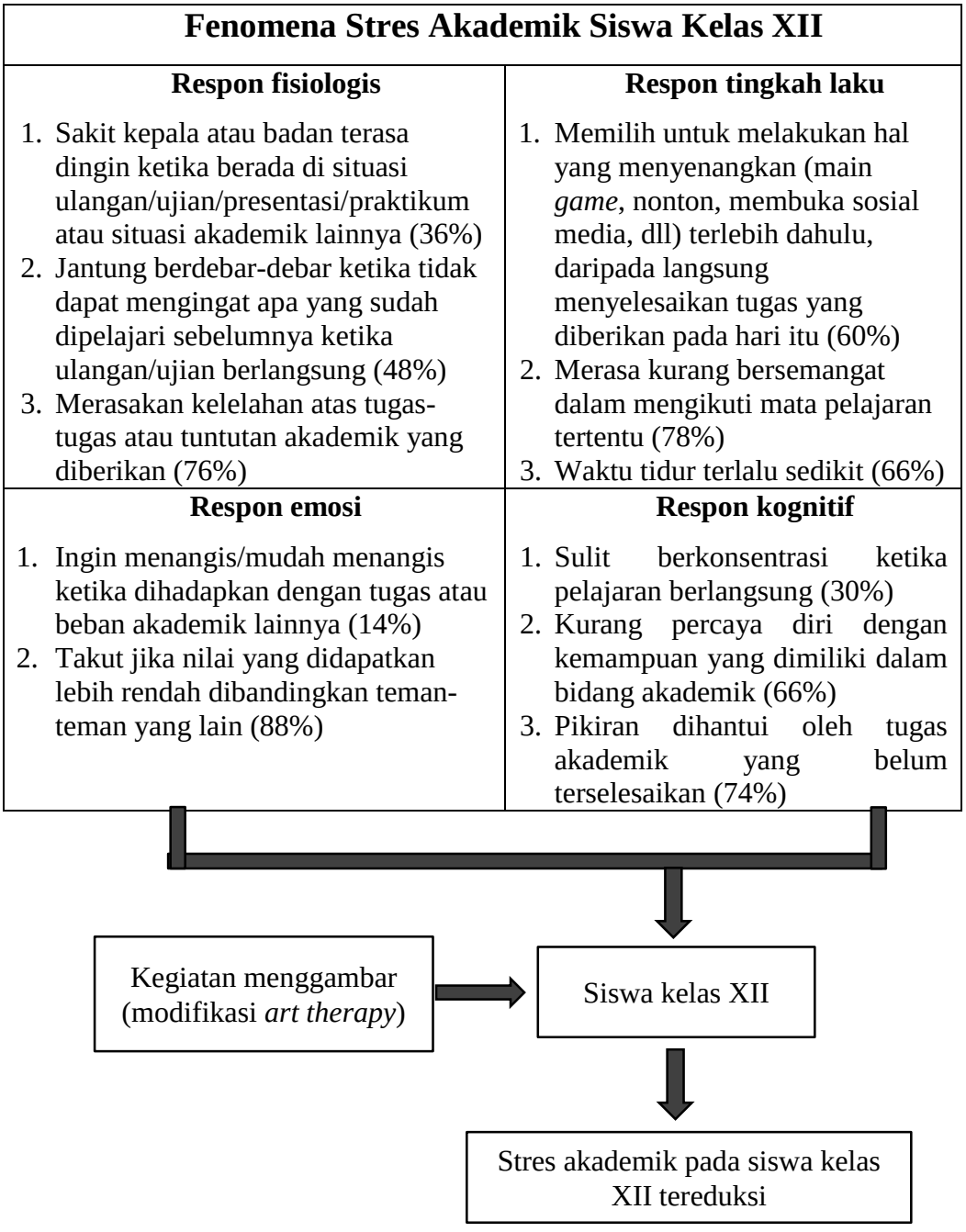
Stres merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya adaptif individu dalam mengatasi tuntutan tersebut. Tuntutan dan keadaan tersebut menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikis (Safaria, 2006:89). Menurut konsep teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud, emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, karena itu diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut. Seni merupakan salah satu cara untuk mengurangi, menahan, bahkan melenyapkan sama sekali (Wahyuningsih, 2017:40). Melalui *art therapy*, individu dapat melepaskan ketidaksadaran yang berisi hal-hal seperti ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan (Edward dalam Padan, Roswita & Hastuti, 2013:52).

Salah satu bentuk seni adalah menggambar. Melalui kegiatan menggambar, permasalahan sensitif dapat terungkap dan diungkapkan, yang seringkali tidak dapat dilakukan melalui kata-kata saja. Perasaan kuat yang mungkin telah di*repress* selama interaksi verbal dapat dengan mudah muncul dengan penggunaan gambar. Pikiran yang membingungkan dapat tersalurkan melalui gambar dan simbol grafis yang mendorong perasaan intim/akrab serta kepercayaan dan membantu memperjelas perasaan (Oster & Crone, 2004:162). Simbol-simbol gambar umumnya memberikan kesempatan pada individu untuk mengeksresikan perasaan serta emosinya sehingga memberikan kepuasan pada individu (Mukhlis, 2011:103). Menurut Freud, hal tersebut sering disebut sublimasi.

Menggambar menjadi media yang bernilai bagi individu yang resisten. Bagi individu yang nonverbal, pendiam, atau gusar, fokus pada produk seni dapat memfasilitasi ekspresi spontan dari pikiran dan perasaan yang dihambat atau terlarang (*inhibited or prohibited*) tanpa rasa takut akan konsekuensi negatif. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang kurang ekspresif, menggambar menjadi saluran terbuka untuk berkomunikasi. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang mungkin kewalahan oleh perasaan mereka, menggambar dapat menjadi media pengganti dimana dorongan destruktif dapat disublimasikan (Oster & Crone, 2004:163).

Penelitian yang dilakukan oleh Baron, menggunakan proses menggambar dengan tema tertentu dapat memberikan efek yang menenangkan (Sarah & Hasanat, 2010:33). Penelitian oleh Dalebroux dkk dalam Drake & Winner (2013:513), mengatakan bahwa partisipan yang diminta untuk menggambarkan sesuatu yang menyenangkan (*distraction*) memiliki *mood* yang membaik daripada partisipan yang diminta menggambar sesuatu yang menggambarkan perasaan negatif (*venting*). Hal tersebut dikarenakan pengalaman dalam aktivitas menggambar, melukis ataupun aktivitas artistik lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh. Proses pembuatan gambar mengaktifkan *visual cortex* pada otak. Tubuh memberikan respon yang sama ketika menghadapi situasi yang nyata (Malchiodi dalam Sarah & Hasanat, 2010:33).

2.4 Kerangka Berpikir



2.5 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah "kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) efektif untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati".

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) efektif dalam mereduksi stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil olah data yang dilakukan peneliti yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*).

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

   Siswa yang mengalami stres akademik dapat menjadikan kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) sebagai *self help* untuk mereduksi stres akademik yang dialami.

2. Bagi sekolah

   Sekolah yang memiliki siswa teridentifikasi mengalami stres akademik hendaknya dapat menjadikan kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) sebagai kegiatan rutin di sekolah. Sehingga apabila terdapat siswa yang

mengalami stres akademik dapat segera tereduksi untuk mengurangi dampak negatif stres akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya dapat melakukan hal-hal berikut:

a. Pengawasan secara intensif terhadap masing-masing subjek pada kelompok kontrol. Hal tersebut untuk mengurangi hal-hal lain yang memungkinkan mempengaruhi validitas internal penelitian.
b. Durasi dalam setiap pertemuan kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) dapat diperpanjang.
c. Dalam penentuan jumlah subjek penelitian, dapat mengidentifikasi secara tepat dengan metode yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Agista, I. (2011). Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES. 78-89.

Alavinezhad, Ramin., Mousavi, Masoumeh., & Sohrabi, Nadereh. (2014). Effects of Art Therapy on Anger and Self-Esteem in Aggressive Children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 111-117.

Alsa, A. (2003). *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Anggara, Onny Fransinata. (2016). Pengaruh *Expressive Arts Therapy* terhadap Dimensi *Psychological Well Being* pada Anak Jalanan di Jaringan XYZ. *Tesis*. Surabaya: Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Azizah, L. N. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. *Skripsi.* Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Dskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Education Counseling*, 197-208.

Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

_____. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bahri, S., & Zain, A. (2006). *Strategi Belajar Mengajar.* Jakarta: Rineka Cipta.

Barseli, Mufadhal., & Ifdil, Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.

Buchalter, Susan I. (2004). *A Practical Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

_____. (2009). *Art Therapy Techniques and Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Case, C. & Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. USA: Routledge.

Conner, J., Pope, D., & Galloway, M. (2010). *Success with Less Stress.* Dipetik Mei 21, 2017, dari https://stacks.stanford.edu/file/druid:mf751kq7490/Conner_Pope_Galloway_EL2009.pdf

Council, Tracy. (2003). Medical Art Therapy with Children. Dalam Malchiodi, Cathy A.(Ed), *Handbook of Art Therapy* (hlm.207-219). New York: The Guilford Press.

Curl, Krista., & Forks, Grand. (2008). Assessing Stress Reduction as a Function of Artistic Creation and Cognitive Focus. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 164-169.

Curry, Nancy A., & Kasser, Tim. (2005). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety?. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 81-85.

Deb, Sibnath., Strodl, Esben., & Sun, Jiandong. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Student. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 26-34.

Drake, Jennifer E., & Winner, Ellen. (2013). How Children Use Drawing to Regulate Their Emotions. *Cognition and Emotion*, 512-520.

Forshaw, Mark. (2009). *Advanced Psychology: Health Psychology*. Bristol: Hodder & Stoughton.

Gaol, Nasib Tua Lumban. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.

Junge, Maxine Borowsky. (2016). History of Art Therapy. Gussak, David E., & Rosal, Marcia L (Eds). *The Wiley Handbook of Art Therapy* (hlm. 7-16). Chichester: Wiley Blackwell.

Glassman, William E., & Hadad, Marilyn. (2009). *Approach to Psychology (5th edition)*. Berkshire: McGraw-Hill Education.

Hadi, Sutrisno. (2015). *Metodologi Riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hasanat, Nida Ul. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi,* 29-35.

Hidayah, R. (2014). Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak. *Makara Hubs-Asia*, 89-96.

Huss, Ephrat. & Tali, Samson. (2018). Drawing on the Arts of Enhance Salutogenic Coping with Health-Related Stress and Loss. *Frontiers in Psychology*, 1-9.

Imami, Alfathka Dwi. (2013). Efektivitas Pendampingan Kegiatan Menggambar (Dengan Modifikasi Art Therapy) sebagai Katarsis terhadap Agresivitas. *Artikel Penelitian.* Malang: Jurusan Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Joseph, Mario Carl., Satiadarma, Monty P., & Koesma, Rismiyati E. (2018). Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 77-87.

Kramer, Edith. (2000). *Art as Therapy: Collected Papers*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Liebmann, Marian. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*. New York: Brunner-Routledge.

Liftiah. (2013). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.

Lyons, Antonia C., & Chamberlain, Kerry. (2006). *Health Psychology: A Critical Introduction*. New York: Cambridge University Press.

Maesarini, B. A., & Astuti, V. W. (20013). Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Stikes*, 31-42.

Mukhlis, Akhmad. (2011). Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana. *Psikoislamika*, 99-116.

Mukhtar, Desvi Yanti., & Hadjam, Noor Rochman. (2006). Efektivitas Art Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak yang Mengalami Gangguan Perilaku. *Psikologia*, 16-24.

Nasution, Indri Kemala. (2007). *Stres pada Remaja*. Medan: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Noviari, Veronica Kurnia Nesti. (2013). Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa RSBI Kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Mengguakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 273-282.

Nguyen, Minh-Anh. (2015). Art Therapy – A Review of Methodology. *Dubna Psychological Journal*, 29-43.

Olejnik, S. H., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules!: How to Study, Survive, and Succeed in College (4th edition).* New York: Ten Speed Press.

Oktamiati, H., & Putri, Y. S. (2013). *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor*. Dipetik Mei 14, 2017, dari http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-08/S46491-Hesi%20Oktamiati

Oster, Gerald D., & Crone, Patricia Gould. (2004). *Using Drawings in Assessment and Therapy: A Guide for Mental Health Professionals (2nd ed)*. New York: Brunner-Routledge

Padan, Widya Hilraut., Roswita,M. Yang., Hastuti, Lia Widyo. (2013). Art Therap untuk Mengurangi Kecemasan pada Anak yang Baru Memasuki Panti Asuhan. *Prediksi: Kajian Ilmiah Psikologi*, 50-53.

Prabhawidyaswari, Ni Made Cintia. (2016). Pengaruh Terapi Menggambar terhadap Tingkat Stres Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat. *Skripsi*. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Rahmawati, Weni Kurnia. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia* , 22-30.

Rakhmawati, I., Farida, P., & Nurhalimah. (2014). Sumber Stress Akademik dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta. *JKep*, 72-84.

Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Manusia. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity* (hal. 360-373). Malang: Psychology Forum UMM.

Rusmariana, Aida., Faridah, Nur., & Ariyani, Rieza. (2013). Efektivitas Terapi Bermain Menggambar terhadap Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-4.

Safaria, T. (2006). Stress Ditinjau dari Active Coping, Avoidance Coping dan Negative Coping. *Humanitas* , 87-93.

Saifudin, Moh., & Aisyiyah, Nasyiatul. (2015). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religi terhadap Penurunan Tingkat Stres padaremaja (Usia 16-18 Tahun) di Panti Asushan Ancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan)*. Diakses dari http://ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/keperawatan-bina-sehat/article/view/259/259

Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy W. (2011). *Health Psychology: Biopsychocsocial Interaction (7th edition)*. United States: John Wiley & Sons, Inc.

Sarah & Hasanat, Nida Ul. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi* , 29-35.

Seniati, Liche., Yulianto, Aries., & Setiadi, Bernadette N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

Setiana, Dewa Gede Agung Agus., Wiyani, Cristin., & Erwanto, Rizky. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* , 192-202.

Suara Merdeka Cetak. (2016, September 17). *Siswa Tak Perlu Diberi PR Memberatkan*. Dipetik Mei 18, 2017, dari http://berita.suaramerdeka.com/smcetak/siswa-tak-perlu-diberi-pr-memberatkan/

Suganda, Kevin Dilian. (2013). Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013. *Skripsi*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, A. (2010). Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan SMA Muhammadiyah Berbasis Internasional di Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta: Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 30-42.

Taufik, Ifdil, & Ardi, Zadrian. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-150.

Taylor, Shelley E. (2003). *Health Psychology (5th ed)*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

Ulman, Elinor. (1980). Art Therapy. Dalam Herink, Richie(Ed), *The Psychoterapy Handbook* (hlm.31-33). New York: New American Library.

Utami, Sari Dian & Kumara, Amitya. (2003). Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi. *Jurnal Psikologi*, 1-22.

Vennet, Renée van der., & Serice, Susan. (2012). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? A Replication Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 87-92.

Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Komunikasi* , 39-52.

Wulandari, L. (2008). Perbedaan Sikap Mahasiswa yang Berpacaran Beda Agama terhadap Pernikahan Beda Agama Ditinjau dari Tingkat Religiusitas (Penelitian pada Mahasiswa Universitas Negeri dan Swasta di Kota Semarang). *Skripsi*. Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.