

**KONTRIBUSI *ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KECENDERUNGAN STRES PADA REMAJA
YAYASAN PANTI ASUHAN A DAN B DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

Arienda Fintania

J01218008

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kontribusi *Art Therapy* dalam Menurunkan Tingkat Kecenderungan Stres pada Remaja Yayasan Panti Asuhan A dan B di Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu serta disebutkan dalam daftar pustaka pada skripsi ini.

Surabaya, 1 November 2022



Arienda Fintania

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KONTRIBUSI *ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KECENDERUNGAN STRES PADA REMAJA
YAYASAN PANTI ASUHAN A DAN B DI SURABAYA

Oleh :

Arienda Fintania

J01218008

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 24 Oktober 2022

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP. 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

KONTRIBUSI *ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECENDERUNGAN STRES PADA REMAJA YAYASAN PANTI
ASUHAN A DAN B DI SURABAYA

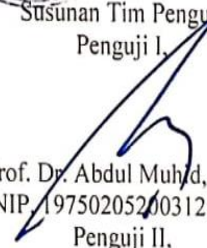
Yang disusun oleh:
Arienda Fintania
J01218008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 2 November 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002
Penguji II,


Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psi
NIP. 197406122007102006
Penguji III,


Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001
Penguji IV,


Esti Novi Andyarini, M.Kes
NIP. 198411172014032003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSetujuan PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ARIENDA FINTANIA
NIM : J01218008
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN / PSIKOLOGI
E-mail address : Ariendafin14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Kontribusi *Art Therapy* dalam Menurunkan Tingkat Kecenderungan Stres

pada Remaja Yayasan Panti Asuhan A dan B di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 November 2022

Penulis

(ARIENDA FINTANIA)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya kontribusi art therapy dalam menurunkan kecenderungan stress remaja panti asuhan A dan B di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Quasi Experiment Non Randomized Pretest-Posttest Design With Control Group Design* yang melibatkan 30 sampel. Sampel terdiri atas 15 remaja putra dari panti asuhan A sebagai kelompok eksperimen dan 15 remaja putri dari panti asuhan B sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS10) untuk mengukur tingkat kecenderungan stres remaja. Analisis data menggunakan *One Way ANOVA* dengan SPSS for windows 21.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecenderungan stress pada remaja. Kontribusi *art therapy* dalam menurunkan tingkat kecenderungan stress pada remaja yang tinggal di panti asuhan A di Surabaya meningkatkan afektif, kognitif, psikologis, serta kesejahteraan batin dalam diri individu.

Kata kunci : *art therapy*, tingkat kecenderungan stres

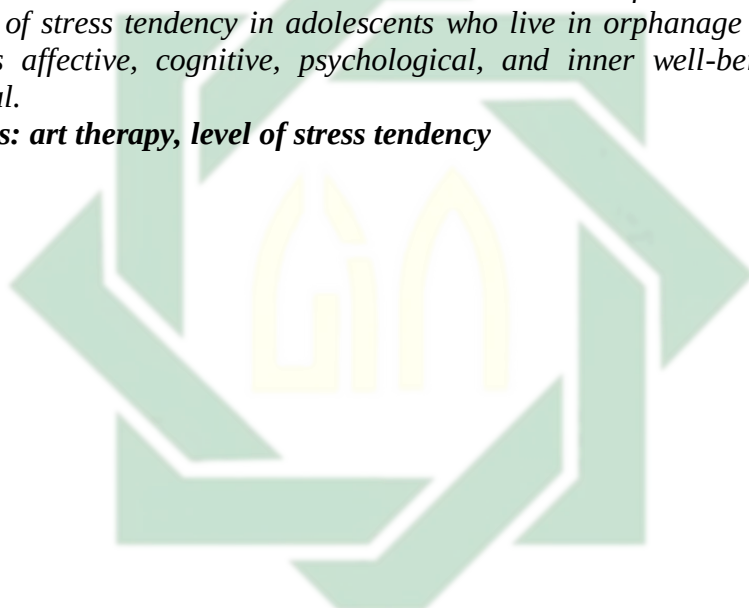


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of art therapy in reducing the stress tendency of adolescents in orphanages A and B in the city of Surabaya. This study used a quantitative method with a Quasi Experiment Non Randomized Pretest-Posttest Design With Control Group Design which involved 30 samples. The sample consisted of 15 young men from orphanage A as the experimental group and 15 young women from orphanage B as the control group. This study uses the Perceived Stress Scale (PSS10) measuring instrument to measure the level of stress tendencies of adolescents. Data analysis using One Way ANOVA with SPSS for windows 21.00. The results showed that art therapy contributed to reducing the level of stress tendencies in adolescents. The contribution of art therapy in reducing the level of stress tendency in adolescents who live in orphanage A in Surabaya increases affective, cognitive, psychological, and inner well-being within the individual.

Keywords: *art therapy, level of stress tendency*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	i
ABSTRACT	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Keaslian Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II.....	39
KAJIAN PUSTAKA	39
A. Kecenderungan Stres	39
1. Pengertian Stres.....	39
2. Aspek- Aspek Stres	40
3. Faktor yang Memengaruhi Stres	41
B. Remaja Panti Asuhan.....	42
C. <i>Art Therapy</i>	45
1. Pengertian <i>Art Therapy</i>	45
2. Manfaat <i>Art Therapy</i>	47
D. <i>Art Therapy</i> Menurunkan Tingkat Kecenderungan Stres pada Remaja Yayasan Panti Asuhan.....	47
E. Kerangka Teoritik	49
F. Hipotesis	49
BAB III.....	39
METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian	39

1. Rancangan Eksperimen	39
2. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti :	40
a. Memilih sampel secara tidak random dari populasi untuk ditempatkan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	40
b. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan tes untuk mengukur tingkat stres awal dalam kurun waktu satu bulan. Selama satu kali pertemuan memiliki durasi kurang lebih 60 menit.....	40
B. Identifikasi Variabel	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian.....	42
a. Alat Ukur Kecenderungan Stres.....	42
F. Analisis Data	42
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	39
B. Pengujian Hipotesis	50
C. Pembahasan	51
BAB V.....	55
KESIMPULAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
Lampiran-Lampiran	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Uji Validitas	43
Tabel 3.2 Reliabilitas Perceived Stress Scale (PSS10).....	44
Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	43
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 3 Data Tingkat Stres Panti Asuhan A.....	45
Tabel 4. 4 Data Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan B	47
Tabel 4. 5 Data Tingkat Kecenderungan Stres.....	49
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	50
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	51
Tabel 4. 8 Uji Beda One Way Anova	51

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Eksperimen	39
Gambar 4. 1 Grafik Data Tingkat Stres Pretest Posttest	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Pretest.....	62
Lampiran 2 Data Posttest	63
Lampiran 3 Instrumen Penelitian PSS10	63
Lampiran 4 Tabel SPSS	66
Lampiran 5 Modul Penelitian.....	69
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan.....	77



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak memiliki hak untuk memperoleh perawatan dan pendidikan yang baik Santrock, (2011). Begitu pula dengan anak yang tinggal di panti. Anak panti asuhan tumbuh dengan berbagai dimensi sosial yang bergantung pada latar belakang, status, dan watak setiap anak maupun pengurus panti asuhan (Haryanti et al., 2016). Faktanya, itu bukanlah persoalan yang mudah karena seringkali menimbulkan berbagai problema perkembangan fisik, mental, dan emosional. Terlebih di masa pandemi, remaja yang seharusnya mengembangkan aktivitas sosialnya, dituntut untuk membatasi interaksi dengan kurun waktu yang cukup lama. Hal tersebut menimbulkan dampak yang meliputi perasaan cemas, menutup diri, dan sebagainya Meutia, (2020).

Fenomena tersebut peneliti temukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan A dan B Surabaya saat observasi awal. Perilaku menarik diri mereka tunjukkan saat observer berada dilapangan, mereka terlihat tidak nyaman saat bertemu orang baru. Observer menilai ada lima belas dari dua puluh remaja yang tinggal di panti asuhan A cenderung pemalu, menjawab pertanyaan dengan jawaban tertutup, serta kurang menunjukkan keramahan. Sedangkan untuk panti asuhan B, lima belas dari dua puluh dua remaja menunjukkan sikap yang tidak jauh beda dari panti asuhan A. Mereka cenderung menjaga jarak dan menunjukkan *gesture* tidak nyaman sekalipun observer berusaha menunjukkan sikap yang hangat. Keduanya saling membatasi interaksi kepada observer.

Dampak psikologis memerlukan penanganan khusus agar tidak menjadi traumatis tersendiri bagi individu dimasa depan. Individu harus memiliki *coping stress* guna memiliki ketahanan diri. Cohen et al., (1983) memaparkan bahwa stres merupakan respon negatif fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan gangguan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Berdasar penelitian Aliyah & Sulisworo Kusdiyati, (2021) stres karna pandemi Covid-19 dapat dimanajemen melalui berbagai variasi penanganan serta faktor pendukung seperti orangtua, teman, dan *significant others*. Upaya penanganan tersebut tidak lain juga dipengaruhi oleh persepsi individu itu sendiri bahwa memang ia membutuhkan *coping* sebagai bentuk bertahan hidup (Rahmanisa et al., 2021).

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan terkait kegiatan apa saja yang dilakukan remaja yayasan panti asuhan A dan B di Surabaya mereka memaparkan menghabiskan 70% waktu di sekolah. Setibanya di panti hanya beristirahat sejenak, setelah itu sorenya mereka berkegiatan mengaji, membersihkan panti, makan, dan malamnya mengerjakan tugas lalu istirahat. Berulang dari hari senin hingga sabtu sesuai jadwal masing-masing sekolah. Lebih lanjut, capaian informasi mengenai kegiatan selain belajar yang mereka lakukan saat luang yakni menghadiri undangan dari lembaga luar dalam kegiatan sosial. Kegiatan sosial tersebut biasanya mereka terima saat hari libur. Namun, jika tidak ada undangan dari luar, hari minggu mereka hanya di panti saja.

Peneliti menanyakan terkait bagaimana jika pihak orangtua atau keluarga mereka yang ingin datang berkunjung. Mereka hanya boleh dikunjungi saat hari libur pada jadwal tertentu dan dalam kurun waktu sebulan sekali. Mereka diperbolehkan pulang dengan batas waktu tertentu dan terkecuali kondisi mendesak seperti sakit atau urusan penting lainnya. Hal tersebut bertujuan agar mereka tidak mudah *homesick* dan dapat menyelesaikan sekolahnya dengan baik. Remaja panti cenderung mudah bosan dengan aktivitas yang monoton, jadwal sehari-hari yang tersistem dan menurunnya produktifitas. Dengan ini peneliti menilai bahwa pemenuhan psikologis mereka sangatlah kurang.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Farah & Rachmah, (2018) bahwa meskipun tinggal secara berkelompok, hal tersebut tak menjadi tolak ukur bahwa anak tak merasa kesepian. Seringkali anak merasa bahwa *significant others* yang ada di panti asuhan kurang sesuai dengan persepsinya terkait pemenuhan psikologis individu.

Mohammadzadeh et al., (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih menunjukkan resiko permasalahan kesehatan mental dan permasalahan perilaku dengan prevalensi sebesar 80% dibanding dengan remaja populasi umum yakni sebesar 20%. Lebih lanjut, menurut penelitian Sujatmi & Qodariah, (2022) didukung data survei oleh Departemen Sosial Republik Indonesia, menunjukkan sebesar 90% anak yang tinggal di panti asuhan masih

memiliki salah satu dari orangtua. Data tersebut juga sesuai fakta pada anak yang tinggal di panti asuhan A dan B bahwa sebagian dari mereka masih memiliki orangtua.

Berdasar beberapa fenomena yang dialami oleh remaja panti asuhan A dan B, peneliti menilai bahwa remaja memerlukan upaya penanganan dan pendampingan dalam manajemen stres psikologis. Oleh karena itu, remaja memerlukan metode yang tepat dalam penerimaan informasi. Malchiodi, (2003) pencetus teori *art therapy* menyatakan bahwa *art therapy* merupakan media yang tepat sebagai proses kreatif dalam membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, hingga mengelola stres. *Art therapy* berperan sebagai media eksplorasi pikiran, persepsi, pengalaman, serta perasaan pada individu (Shokiyah, 2021). Guna menghindari stress pada anak panti asuhan, maka keseharian mereka dapat diisi dengan terapi seni yakni aktivitas musik, mewarnai, yoga, menari, menggambar, dan sebagainya (Andreas & Asri, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini yakni adanya kontribusi *art therapy* untuk menurunkan tingkat kecenderungan stres. Semakin sering intensitas remaja melakukan *art therapy* secara mandiri maupun berkelompok, maka semakin tinggi pula kemampuan dalam mengelola stres guna kesejahteraan psikologis kehidupan individu kedepannya baik di panti asuhan, maupun lingkungan sosial lainnya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berkaitan tentang bagaimana peranan *art therapy* dalam menurunkan stres pada remaja yayasan panti asuhan A dan B di Surabaya. Maka diperlukan sebuah penelitian eksperimen tentang “Kontribusi *Art Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Kecenderungan *Stres* pada Remaja Yayasan Panti Asuhan A dan B di Surabaya”. Adapun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah *art therapy* berkontribusi menurunkan tingkat stres remaja panti asuhan A dan B di Surabaya?
2. Sejauh mana *art therapy* berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres remaja pada remaja kelompok eksperimen?

C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian diperoleh berdasarkan penelitian terdahulu yang memiliki persamaan tema namun dengan perbedaan pada karakteristik variabel, kriteria subjek, jumlah, maupun metode analisisnya.

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkorelasi dengan permasalahan dalam penelitian yang saya angkat yakni; Penelitian Caestara et al., (2019) berjudul “Pengaruh *Art Therapy* Terhadap *Pregnancy- Specific Stress* pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kehamilan Pertama” menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami perubahan emosi yang positif setelah diberikan *treatment art therapy* yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi negatif dan media relaksasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method* dengan *one group pretest posttest*

design, dengan jumlah enam orang partisipan.

Selanjutnya, penelitian Fitria & Putri, (2022) berjudul “Model Bimbingan Kelompok dengan *Art Therapy* untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring dalam Kondisi Pandemi (Covid-19)” menyatakan bahwa model bimbingan kelompok dengan *art therapy* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa selama perkuliahan daring. Penelitian ini menggunakan *analysis design development, implementation, and evaluation* (ADDIE) dengan sampel lima mahasiswa dengan tingkat stress akademik tinggi dan enam mahasiswa tingkat stress akademik rendah.

Penelitian terdahulu ketiga oleh Lolombulan et al., (2020) berjudul “*Art Therapy* untuk Menurunkan Gejala Depresi pada *Emerging Adult* dengan Ketidakpuasan pada Tubuh”. Penelitian ini mencakup penilaian negatif oleh individu terhadap penampilannya serta tidak dapat mengekspresikan perasaan secara verbal sehingga rentan depresi dan memerlukan terapi non verbal yakni *art therapy* dengan teknik analisis *trend*. Menunjukkan hasil bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan gejala depresi pada partisipan.

Penelitian terdahulu keempat oleh Apriyangan et al., (2018) berjudul “*Art Therapy* sebagai *Art-Based Assesment* pada Anak *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) di Panti Asuhan X dan Y” menunjukkan hasil *art therapy* efektif sebagai media komunikasi dalam pengungkapan pikiran dan perasaan dan minim akan perasaan terancam dibanding komunikasi verbal. Kriteria

subjek yang diteliti adalah anak ODD dengan desain penelitian pemberian *treatment art therapy*.

Penelitian terdahulu kelima oleh Khotimah & Budiyo, (2019) berjudul “Reduksi Tingkat Stress pada Komunitas Purbalingga *Street Art* melalui *Graffiti* dan Mural” menunjukkan hasil bahwa terdapat titik dimana seorang *artist graffiti* merasa dapat mengungkapkan emosi serta memunculkan perasaan senang melalui karya *graffiti* dan mural. Penelitian ini menggunakan kuantitatif quasi eksperimen dengan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS).

Penelitian keenam oleh Saputra, (2019) berjudul “Penerapan *Art Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (*Self Injurious Behavior*) pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologi” menunjukkan hasil bahwa saat sesi *art therapy* subjek dapat mendorong impuls rasa marah dan sakit yang dialami, serta menunjukkan adanya penurunan *self injurious behavior* melalui intervensi *art therapy*. Desain penelitian yang digunakan yakni *single-subject experiment*, dengan jumlah tiga orang partisipan, serta menggunakan penggabungan metode kuantitatif dan kualitatif.

Penelitian ketujuh oleh Magdalena & Natalia, (2018) berjudul “Penerapan *Art Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Perempuan di Lembaga Bimbingan Belajar X” dengan eksperimen *pre-test post-test* menunjukkan hasil bahwa *self esteem* pada remaja perempuan mengalami peningkatan setelah diberi intervensi *art therapy*.

Penelitian kedelapan oleh Kulsum, (2021) berjudul “Efektifitas *Eco Art Therapy* dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa” menunjukkan menurunnya stress akademik tingkat tinggi yang terdapat pada analisa komparatif sebelum dan sesudah pemberian treatment *eco art therapy*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental kuantitatif.

Selanjutnya, Kusumawardhani et al., (2018) berjudul “*Art Therapy* untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anak Didik Lapas” menunjukkan hasil peningkatan kontrol diri yang mencakup sikap pemalas, pengendalian diri, dan regulasi emosi setelah *post test art therapy*. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan lima orang partisipan, partisipan dipilih dengan prosedur *pre-test* yakni tes menggambar orang, pohon serta mengisi kuesioner *brief self-control* sebanyak tiga belas butir, *treatment art therapy* dilakukan sebanyak delapan kali dengan kurun waktu satu bulan.

Terakhir, penelitian oleh Triana Dewi & Meiyutariningsih, (2021) berjudul “Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja” menunjukkan hasil bahwa terdapat perubahan hasil sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Partisipan menjadi lebih tenang ketika akan menghadapi ujian. Intervensi *art therapy* dilakukan selama sembilan hari.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu diatas, terdapat beberapa persamaandengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yakni ada beberapa penelitian yang juga menggunakan variabel stress psikologis, serta terdapat

beberapa variabel X yang sama.

Meskipun terdapat persamaan, tentunya terdapat pula beberapa perbedaan yakni korelasi antara variabel *art therapy* dengan variabel stres. Belum ada kriteria subjek remaja yang tinggal di panti asuhan pada penelitian terdahulu. Perbedaan selanjutnya yakni tidak semua penelitian tersebut menggunakan kuantitatif eksperimen dengan metode *Quasi Experiment Non Randomized Pretest-Posttest Design With Control Group Design*. Selain itu, perbedaan yang menonjol yakni beberapa penelitian diatas belum ada penelitian serupa yang dilakukan di masa pandemi Covid-19 yang tentunya hal ini dapat memengaruhi signifikansi hasil penelitian.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai peneliti, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah *art therapy* berkontribusi menurunkan tingkat stres remaja panti asuhan A dan B di Surabaya.
2. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi *art therapy* dalam menurunkan tingkat stres remaja panti kelompok eksperimen

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Penelitian

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dalam memahami kajian psikologi dibidang pendidikan bagi seluruh pembaca. Serta diharapkan menjadi bekal bagi dewasa awal atau remaja terkait menurunkan *stres* melalui *art therapy*.

2. Manfaat Praktis Penelitian

Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan alternatif atau opsi dalam menurunkan stres pada remaja yang tinggal di panti asuhan A dan B melalui *art therapy*. Serta memberikan pandangan baru dan sumbangsih bagi masyarakat mengenai apa itu stres dan penanganannya melalui *art therapy*.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun setiap bab pada penelitian ini merupakan penjelasan bagian bab masing-masing dari awal hingga akhir penyusunan.

Bab I menjelaskan terkait fenomena dan latar belakang penelitian terkait kecenderungan stres pada remaja atau dewasa awal khususnya yang tinggal di yayasan panti asuhan. Selain itu, dalam bab ini juga terdapat penjelasan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan dan manfaat penelitian.

Bab II berisi penjelasan terkait variabel-variabel penelitian yang telah dikaji. Kajian teori mengenai pengertian, aspek, dan faktor yang memengaruhi stres serta variabel X yakni *art therapy* dijelaskan dalam bab ini. Selain itu, dijelaskan pula bagaimana hubungan antar variabel, dimana variabel bebas yang memengaruhi variabel terikat.

Bab III memuat penjelasan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penjabaran populasi, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, identifikasi variabel, serta teknik analisis data.

Bab IV memuat tentang temuan dan hasil dari penelitian dilengkapi dengan pembahasannya. Hasil penelitian dijelaskan melalui analisa deskriptif data dan variabel.

BAB V memuat penutup pada skripsi yakni kesimpulan dan saran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecenderungan Stres

1. Pengertian Stres

Lazarus dalam Wahyuningsih et al., (2021) stres merupakan ketidakmampuan individu dalam menghadapi kondisi penuh tekanan yang ada pada lingkungan sekitar. Situasi dalam kehidupan individu dikatakan stres apabila mencakup tiga unsur yakni tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), melebihi kapasitas individu (*overloading*), dan tidak dapat dikendalikan (*uncontrollable*) (Manita et al., 2019).

Cohen et al., (1983) stres adalah suatu respon negatif fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Selain itu, stres juga merupakan respon non spesifik tubuh terhadap gangguan dalam kebutuhannya. Tiap individu harus memiliki *coping* stres agar kecenderungan stres yang dialami tidak berkepanjangan dan berdampak pada fisiologis individu (Marsidi, 2021).

Sarafino, (2002) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang menimbulkan persepsi tuntutan dari lingkungan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis serta sosial individu. Stres terbagi atas tiga tingkatan yakni stres ringan, sedang, berat. Tingkatan stres dipengaruhi oleh respon individu itu sendiri terhadap stres. Rahmayani et al., (2019) mengelompokkan respons terhadap stres terbagi menjadi empat yakni

respons biologis, respons kognitif, respons emosi, dan juga respons tingkah laku individu.

Colbert dalam Noviandari, (2015) tingkat stres muncul selaras dengan peningkatan hormonal dalam tubuh. Stres muncul ketika individu mencoba untuk beradaptasi, mencari solusi, serta penyelesaian masalah dalam hal apapun. Adanya tuntutan dan tekanan yang berlangsung lama dan tidak kunjung menemui solusi maka akan menimbulkan gangguan psikologis stres. Dalam mengelola stres, individu harus memiliki keselarasan emosi, kesadaran diri, pengendalian diri, dan keterampilan sosial (Goleman, 2002).

2. Aspek- Aspek Stres

Menurut Waluyo, (2019) didukung penelitian menurut para ahli terdapat tiga respons atau gejala stres yang dialami dan dapat dirasakan secara psikologis, fisiologis, serta perilaku individu. Adapun penjabarannya sebagai berikut :

Respon psikologis mengenai gangguan stres meliputi: (1) ketegangan dan kecemasan; (2) perasaan mudah tersinggung, kecewa, marah dan lebih sensitif; (3) cenderung menutup diri dan sulit meluapkan emosi; (4) perasaan terkucilkan dan rendah diri; (5) komunikasi yang tidak efektif; (6) mudah bosan dan kesulitan berkonsentrasi; (7) kehilangan minat dan rasa percaya diri.

Respon fisiologis mengenai gangguan stres meliputi: (1)

meningkatnya hormon stres; (2) gangguan tidur; (3) kelelahan secara fisik; (4) sering sakit kepala dan tegang otot.

Respon perilaku mengenai gangguan stres meliputi: (1) menurunnya tingkat produktivitas; (2) menunda pekerjaan sehari-hari; (3) menghindari aktivitas yang disukai; (4) hilang nafsu makan atau makan berlebihan; (5) menurunnya prestasi akademik; (6) minim interaksi dan sosialisasi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar; (7) melakukan hal yang melanggar norma agama maupun sosial.

3. Faktor yang Memengaruhi Stres

Menurut Rettob dalam Sulana et al., (2020) faktor yang memengaruhi stres disebut *stressor*. Stres dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi tubuh dan emosional individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi perubahan kondisi lingkungan secara mendadak dan tidak terkendali, seperti adanya pandemi Covid-19 yang membuat seseorang harus bertahan dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada.

Gadzela dan Baloglu (dalam Lukito & Nuraeni, 2018) menyatakan bahwa stres dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi konflik, frustrasi, tekanan, dan *self imposed* (memaksakan diluar kemampuan diri). Faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan individu. Selain itu, kepribadian, usia, harapan, serta cita-cita individu juga memengaruhi kecenderungan tingkat stres (Khotimah & Budiyo, 2019).

Utami, (2012) menyatakan bahwa stres juga dapat dipengaruhi oleh *empty nest syndrome*. *Empty nest syndrome* merupakan perasaan kosong, hampa, kesedihan, dan kesepian yang muncul akibat ketidakseimbangan dalam penyesuaian diri. Ketidakseimbangan antara kapasitas individu dengan kebutuhan dan tujuan yang dimiliki juga dapat mengakibatkan konflik sehingga memicu stres.

Menurut Santrock, (2011) secara detail stres dapat dipicu oleh beberapa faktor diantaranya: (1) Kepribadian; sifat seseorang seperti pemarah, perfeksionis, rendahnya tingkat *sense of humor*, dan sebagainya. (2) Kognisi; intelegensi, kecerdasan emosional memengaruhi persepsi tiap kejadian yang dialami. (3) Lingkungan; adanya konflik seperti ketidakharmonisan lingkungan sekitar dapat memicu perasaan tidak berdaya dan frustrasi. (4) Sosial dan budaya; perbedaan adat istiadat, konflik kemiskinan, dan status sosial individu.

B. Remaja Panti Asuhan

Menurut B. D. Rahmawati et al., (2019) remaja merupakan individu dengan rentang usia 10-18 tahun yang berada pada masa transisi sehingga membutuhkan orangtua atau seseorang yang mampu memahami dan membantu memenuhi tugas perkembangannya. Faktanya, tidak semua anak mendapatkan pendampingan orangtua dan berproses tumbuh kembang di panti asuhan (Apyanggun et al., 2018). Tidak sedikit permasalahan yang muncul di lingkungan panti asuhan, diantaranya permasalahan kesehatan, emosional, dan sosial. Problema tersebut membuat anak cenderung menarik diri, pasif,

inferior, serta stress psikologi lainnya (Andreas & Asri, 2020).

Menurut Rienneke & Setianingrum, (2018) anak yang tinggal di panti asuhan dapat dikatakan bahagia apabila memenuhi tiga aspek yakni: 1) adanya emosi positif terkait masa lalu individu; 2) anak dapat melakukan kegiatan yang disukai; 3) adanya optimisme dan kepercayaan diri dalam memandang masa depan. Namun, fenomena di lapangan banyak remaja yang tinggal di panti asuhan masih menunjukkan gejala kecenderungan stres seperti mudah tersinggung, menyalahkan orang lain, sulit mengendalikan emosi, serta sering menunjukkan penolakan (Haryanti et al., 2016). Hal ini terjadi karena semasa kecil, remaja tidak mendapatkan kelayakan pendampingan kebutuhan fisik maupun emosional dari keluarganya (Sanjiwani et al., 2020).

Berdasarkan penelitian oleh (Setiarini & Stevanus, 2021) kedewasaan dalam berpikir dan bersikap yang dimiliki remaja sangat memengaruhi respon yang dimunculkan di lingkungan sekitarnya. Remaja panti asuhan seringkali spontan, kurang berpikir panjang dalam berucap dan bertindak, fluktuasi suasana hati. Semua itu terbentuk atas dasar perasaan saat pertama kali masuk ke panti asuhan yakni takut tidak diterima dengan baik, adanya perbedaan sosial budaya, dan menutup diri (Endaryani et al., 2020).

Gangguan psikologis lainnya yakni perlakuan tidak nyaman yang dialami oleh remaja seperti *bullying* di sekolah, dianggap berbeda dari segi latar belakang keluarga individu (Fridari et al., 2020). Remaja cenderung kesulitan dalam meluapkan emosi sehingga memilih memendam problema yang dihadapi

sehingga menimbulkan stres yang mengganggu psikis, kognitif dan cara berperilaku (Asnani, 2020).

Menurut Muliawiharto & Masykur, (2020) remaja kurang terampil dalam menghadapi fluktuasi emosi. Pola pengasuhan massal di panti asuhan membuat minimnya pengawasan, perhatian, kasih sayang, serta kurangnya kesempatan dalam mengembangkan diri pada remaja. Hal ini memengaruhi adanya hambatan pada perkembangan persepsi, kurangnya rasa aman (*no secure base*) dan sulit membangun kepercayaan kepada pengasuh yang seharusnya berperan sebagai orangtua (Susanti et al., 2020). Oleh karenanya remaja membutuhkan salah satu dimensi kecerdasan emosi yakni *repair* dengan arti kemampuan yang harus dimiliki dalam memperbaiki stress psikologi (Dewi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Farah & Rachmah, (2018) menunjukkan bahwa remaja panti asuhan rentan merasa kesepian lantaran merasa tidak ada seseorang yang memahami mereka dengan baik sehingga memunculkan perilaku agresif. Mengingat bahwa perilaku agresif ditunjukkan sebagai bentuk luapan stress psikologi seperti sedih, kecewa, maupun masalah lainnya yang dihadapi. Kesepian dipengaruhi oleh bagaimana cara individu dalam melakukan pendekatan kepada orang lain yang dirasa dapat memberikan rasa aman dan nyaman (*attachment style*) kepada mereka (Nurdiani & Mulyono, 2019).

C. Art Therapy

1. Pengertian Art Therapy

Psikolog Margaret Naumberg dalam Aiyuda, (2019) merupakan salah satu tokoh yang mencetuskan istilah *art therapy*. Naumberg mencetuskan bahwa *art therapy* melibatkan proses eksplorasi eksplisit (komunikasi non verbal) oleh subjek melalui gambar dan objek yang menimbulkan perubahan positif pada individu.

Pencetus *art therapy* lainnya yakni Malchiodi, (2003) menyatakan bahwa *art therapy* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. Selain itu, *art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol atau cat, dan lain sebagainya (Fauziyyah et al., 2020).

Menurut Asnani, (2020) *art therapy* merupakan terapi yang bersifat ekspresif bekerja dengan cara memproyeksi alam ketidaksadaran dan menimbulkan perasaan senang, tenang, serta nyaman. *Art therapy* dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok tanpa mengenal batasan usia. Aspek yang mencakup didalamnya yakni kreativitas dan imajinasi. Kedua aspek tersebut dapat mengurangi hormon kortisol sehingga berpotensi meningkatkan imunitas tubuh (Rasman & Nurdian, 2020). Selain itu, seni adalah hasil interpretasi dari pikiran dan perasaan yang dituangkan dalam bentuk komunikasi non verbal (Palupi et al., 2020).

Art therapy berperan sebagai media pengembangan diri, minat bakat, kepribadian, dan juga *coping stress* bagi individu (Shahuddin et al., 2021). Seni membuat remaja akan lebih menghargai diri sendiri melalui apa yang ia lakukan dan hasilkan (Kurniasih & Natalia, 2018). Berdasarkan penelitian Soukotta & P. Satiadarma, (2018) seni memiliki kontribusi dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan suasana hati yang positif pada individu. *Art therapy* menggunakan musik juga menjadi relaksasi tersendiri bagi remaja untuk mengelola kecemasan serta melatih berpikir positif di masa pandemi Covid-19 ini (Hasina et al., 2021).

Erwards dalam Nurbaiti, (2019) mendefinisikan *art therapy* sebagai kegiatan yang dibimbing langsung oleh ahli dibidang seni sebagai proses penyembuhan dari dalam diri individu yang memunculkan perasaan lega, menyenangkan, dan perwujudan pengungkapan emosi yang bertujuan sebagai pengembangan diri.

Menurut Waluyanto et al., (2020) salah satu bentuk *art therapy* yakni *drawing method*. Gambar dapat menjadi media berekspresi bagi individu. Dua aspek yang terkandung dalam suatu gambar yakni simbol yang dipersonalisasi dan simbol diidentifikasi. Keduanya berperan menstimulasi imajinasi dan pikiran. Objek yang digambar individu dipengaruhi oleh ingatan dan ego yang kemudian dimunculkan kembali.

2. Manfaat *Art Therapy*

Jurnal internasional oleh Soukotta & P. Satiadarma, (2018) *art therapy* dapat digunakan sebagai intervensi jangka panjang dalam mengatasi perasaan bersalah, kesedihan, kehilangan, dan penyembuhan trauma. Proses tersebut dapat meningkatkan afektif, kognitif, psikologis, serta kesejahteraan hidup individu (Donnari et al., 2019). Seni memengaruhi eksplorasi ide dan identitas diri (Toll & Winkel, 2019). Dapat dikatakan bahwa *art therapy* efektif membantu individu bertahan dalam menghadapi pengalaman sulit (Srivastava et al., 2021).

Toll & Winkel, (2019) menjelaskan bahwa *art therapy* memiliki manfaat meliputi: (1) memberikan informasi yang lebih bernilai mengenai karya seni; (2) sebagai media katarsis atau pelepasan emosi; (3) mengurangi tingkat stres; (4) menginduksi respon relaksasi yang menitik pada pengubahan *mood*; (5) seni adalah media komunikasi yang dianggap paling minim resiko.

D. *Art Therapy* Menurunkan Tingkat Kecenderungan Stres pada Remaja Yayasan Panti Asuhan

Berdasarkan penelitian Sulistyanti, (2017) seni bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran diri, merangsang kognitif, membantu menciptakan perasaan bahagia, serta mengurangi gejala stres. Stres merupakan respon negatif psikis maupun fisik yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan dari lingkungan (Cohen et al., 1983). Stres muncul

ketika individu dihadapkan pada sesuatu atau kejadian yang tidak dapat diprediksi, melebihi kapasitas kemampuan diri, serta tidak dapat dikendalikan (Manita et al., 2019).

Menangani keadaan stres bisa dijalankan dengan farmakologi dan nonfarmakologi (Malchiodi, 2003). Terapi psikofarmaka guna mengobati stres dengan memakai bahan kimia mengoptimalkan risiko terjadinya ketidakpatuhan dan efek samping respon obat yang tidak diharapkan, sedangkan nonfarmakologi menggunakan terapi lebih aman dan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, *art therapy* dapat menjadi wadah eksplorasi emosi yang meminimalisir perasaan negatif pada penderitanya (Andreas & Asri, 2020).

Art therapy ialah satu diantara terapi nonfarmakologi guna mengurangi stres (Griswold, 2019). *Art therapy* menyarankan seseorang melakukan visualisasi emosional serta pemikiran yang tidak mampu diungkapkan hingga terungkap melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau guna diinterpretasikan personal (Setiana et al., 2017). Tokoh *art therapy* terkemuka Malchiodi, (2003) menyatakan bahwa *art therapy* menggunakan media seni guna menunjang pengekspresian diri, mengoptimalkan keahlian coping individu, pengelolaan stres, dan memperkuat kepercayaan diri. *Art therapy* bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya (Maulidina & Siswanto, 2020).

E. Kerangka Teoritik

Art therapy ialah terapi yang bersifat ekspresif bekerja dengan cara memproyeksi alam ketidaksadaran. *Art therapy* dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok tanpa mengenal batasan usia. *Art therapy* berperan sebagai media pengembangan diri, minat bakat, kepribadian, dan juga *coping stress* bagi individu.

Riset ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi *art therapy* untuk menurunkan tingkat kecenderungan *stres* untuk remaja yang tinggal di panti asuhan A dan B di Surabaya. Adapun bagan kerangka teoritik dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Bagan 3.1 Kerangka teoritik



Bagan diatas menjelaskan bahwa *art therapy* yang dilakukan individu yang mengalami stres akan menurunkan stres yang dirasakannya sehingga menimbulkan perubahan psikologis positif. Maka, *art therapy* berkontribusi menurunkan *stres* bagi remaja yang tinggal di panti asuhan A dan B.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yang akan diuji, yakni:

Terdapat kontribusi *art therapy* untuk menurunkan *stres* pada remaja yayasan panti asuhan A sebagai kelompok eksperimen

BAB III

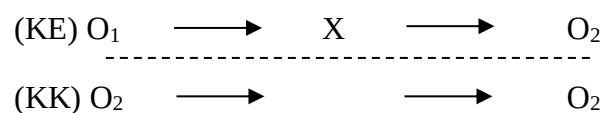
METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Rancangan Eksperimen

Metode yang digunakan peneliti yakni metode eksperimen. Muhid, (2019) metode eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara kelompok eksperimen dan dibandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol. Menilai sejauh mana pengaruh perlakuan (*treatment*) guna menguji hipotesis terkait ada atau tidaknya pengaruh *treatment* tersebut. Desain eksperimen yang digunakan yakni semu (*quasi*) eksperimen. Rancangan penelitian semu yang digunakan adalah *quasi experiment non randomized pretest-posttest design with control group design*. Adapun prosedur penelitian eksperimen yakni melakukan pengukuran tingkat stres sebanyak dua kali yakni sebelum subjek diberikan *treatment* (*pretest*) dan sesudah diberikan *treatment* (*posttest*). Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3. 1 Desain Eksperimen



Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O₁ : *Pretest*

O_2 : *Posttest*

X : *Treatment (art therapy)*

2. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti :

- a. Memilih sampel secara tidak random dari populasi untuk ditempatkan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- b. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan tes untuk mengukur tingkat stres awal dalam kurun waktu satu bulan. Selama satu kali pertemuan memiliki durasi kurang lebih 60 menit.

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel pada penelitian ini berfungsi untuk membantu dalam penentuan alat pengumpulan data dan teknis. Penelitian ini teridentifikasi menggunakan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), yaitu :

Variabel Bebas (X) : *Art Therapy*

Variabel Terikat (Y) : *Stres*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres

Stres merupakan ketidakmampuan individu dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek stres yang dimunculkan individu meliputi respon fisiologis, respon psikologis, dan respon perilaku (Waluyo, 2019).

2. *Art therapy*

Art therapy merupakan proses eksplorasi eksplisit dan komunikasi non verbal melalui objek yang menimbulkan perubahan positif pada individu. Aspek-aspek *art therapy* meliputi perkembangan sosio emosional, perkembangan fisik, dan perkembangan kognitif (Lopuhaa, 2021).

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

a. Populasi

Populasi riset ini ialah remaja yang tinggal di panti asuhan A dan panti asuhan B di Surabaya.

b. Teknik Sampling

Teknik sampling dalam riset ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel yang dipilih sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan penelitian ini. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini yakni remaja yang tinggal di yayasan panti asuhan Surabaya dan bersedia mengikuti penelitian hingga akhir.

c. Sampel

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga puluh remaja dengan rentang usia 13-18 tahun yang tinggal di panti asuhan A sebanyak lima belas remaja sebagai kelompok eksperimen dan panti asuhan B sebanyak lima belas remaja sebagai kelompok kontrol. Jumlah tersebut sudah memenuhi sampel penelitian eksperimental dan korelasional yang menunjukkan tingkat tinggi rendahnya antar variabel menurut *Gay and Diehl* 1992. Selain itu, jumlah

sampel juga bergantung pada kemampuan peneliti dari segi tenaga, waktu, dan biaya (Jannah, 2017).

E. Instrumen Penelitian

a. Alat Ukur Kecenderungan Stres

Penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS10) yang diproduksi oleh *Sheldon Cohen* pada tahun 1983. Alat yang terdiri sepuluh butir ini mengukur tingkat stres dengan serangkaian pertanyaan berdasarkan perasaan dan emosi individu selama sebulan terakhir dan seberapa kuat merasakannya (Cohen, 1994). Penilaian alat ukur menggunakan skala *likert* yaitu: tidak pernah diberi skor 1; hampir tidak pernah diberi skor 2; kadang-kadang diberi skor 3; cukup sering skor 4; sangat sering diberi skor 5.

Skor yang diperoleh diakumulasikan untuk kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut; stres ringan dengan total skor 5-19; stres sedang dengan total skor 20-30; stres berat dengan total skor >30.

F. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengukur tingkat kecenderungan stres remaja yang menjadi sampel penelitian ini menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS10) dan membuat tabulasi tingkat kecenderungan stres remaja. Analisis data menggunakan SPSS *for windows* versi 21.00 dengan membandingkan hasil rata-rata tingkat kecenderungan stres remaja sebelum dan sesudah *treatment*, kemudian membandingkan

hasil rata-rata tingkat kecenderungan stres pada remaja yang diberi *treatment* (kelompok eksperimen) dan dimana remaja yang tidak diberikan *treatment* (kelompok kontrol) untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi *art therapy* dalam menurunkan tingkat kecenderungan stres pada remaja Yayasan Panti Asuhan A dan B di Surabaya.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dijalankan untuk menunjukkan apakah variabel bebas maupun variabel terikat memiliki distribusi normal atau tidak dengan batas normalitas 0,05. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov test*. Model penelitian yang baik berdistribusi data normal atau mendekati normal. Uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk mengetahui kelayakan *Perceived Stress Scale* (PSS10) sebagai alat ukur kecenderungan stres dalam penelitian ini dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Validitas data dilakukan untuk mengetahui kelayakan tiap butir item dalam skala yang digunakan. Butir item dalam skala ini dianggap valid jika nilai *r*-hitung lebih besar dari 0,3.

Tabel 3.1 Uji Validitas

Item ke-	t-hitung	t-tabel	Keterangan
P1	0,705	0,3	Valid
P2	0,521	0,3	Valid
P3	0,649	0,3	Valid
P4	0,705	0,3	Valid

P5	0,705	0,3	Valid
P6	0,636	0,3	Valid
P7	0,591	0,3	Valid
P8	0,649	0,3	Valid
P9	0,591	0,3	Valid
P10	0,765	0,3	Valid

Dalam tabel diatas, dapat dilihat bahwa 10 butir item dalam *Perceived Stress Scale* (PSS10) secara keseluruhan dinyatakan valid sebab nilai r-hitung lebih besar dari batas ketentuan r-tabel yakni 0,3.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas data dilakukan untuk mengetahui kelayakan skala sebagai alat ukur. Skala ini dianggap reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's Alpha memiliki nilai diatas 0.6 (Sugiyono, 2017)

Tabel 3.2 Reliabilitas *Perceived Stress Scale* (PSS10)

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	10

Dalam tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai koefisien *Cronbach's Alpha* dari *Perceived Stress Scale* (PSS10) adalah 0,823. Maka dapat disimpulkan bahwa *Perceived Stress Scale* (PSS10) reliabel digunakan sebagai alat ukur kecenderungan stres pada remaja dalam penelitian ini.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dijalankan untuk menunjukkan apakah varian berasal dari populasi yang sama ataupun bukan dengan batas signifikansi $> 0,05$. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan

uji Levene. Model penelitian yang baik harus memiliki data yang homogen.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dijalankan guna mengetahui apakah ada kontribusi *art therapy* untuk menurunkan *stres* sebelum dan sesudah dilakukannya eksperimen didalam riset ini dengan menggunakan uji beda melalui *One Way Anova test*, namun sebelumnya data dalam riset ini harus lulus dalam uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat uji hipotesis dengan uji beda melalui *One Way Anova* dengan asumsi sebagai berikut :

1. Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sebab terdapat perbedaan antara pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sebab tidak terdapat perbedaan antara pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2010).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus hingga 28 Agustus 2022 di panti asuhan A dan B yang berlokasi di Kota Surabaya. Adapun prosedur eksperimen disusun dalam modul penelitian (terlampir) sebagai berikut:

a. Tahap Pra Eksperimen

1. Pemilihan subjek

Pemilihan subjek remaja dengan rentang usia 13-18 tahun yang tinggal di panti asuhan A dan panti asuhan B di Surabaya. Jumlah sampel sebanyak tiga puluh remaja, yang terdiri dari lima belas remaja dari panti asuhan A dan lima belas remaja dari panti asuhan B.

2. Presensi subjek

Setelah subjek dikondisikan dalam aula dengan suasana kondusif. Tahap selanjutnya pendataan mengenai nama-nama subjek.

3. Penjelasan eksperimen

Subjek diberitahukan terkait eksperimen yang berlangsung selama satu bulan dengan enam kali pertemuan setiap

minggunya berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan. Selain itu, peneliti juga menjelaskan manfaat apa saja yang diperoleh selama *treatment art therapy*.

b. Tahap Eksperimen

1. Pertemuan I

Pertemuan pertama berlangsung selama 60 menit dengan dua sesi. Diawali dengan *pre-test* dan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi *art therapy*. Secara rinci prosedur pertemuan pertama sebagai berikut :

1. Peneliti mengabsen subjek
2. Peneliti membuka pertemuan pertama dengan argumen
“Assalamualaikum, selamat pagi teman-teman, salam ceria. Perkenalkan saya Arienda dan ini kak Tria selaku co-peneliti yang akan memandu jalannya kegiatan seni selama beberapa pertemuan kedepan. Saya ucapkan terimakasih atas kesediaan teman-teman untuk hadir pada hari ini. Sebelum itu saya meminta kesediaan teman-teman untuk mengisi lembar *pre-test* yang telah tersedia dimeja dan sesuai instruksi yang tertulis, jika ada yang kurang jelas boleh ditanyakan.”
3. Peneliti memberikan lembar PSS10 yang akan diisi subjek.
4. Peneliti memberikan pengantar terkait *art therapy*.

5. Peneliti menjelaskan jadwal kegiatan enam pertemuan.
6. Peneliti mengambil lembar PSS10 yang telah diisi subjek.
7. Peneliti menutup pertemuan.

2. Pertemuan II

1. Peneliti mengabsen subjek.
2. Peneliti membuka pertemuan kedua.
3. Peneliti menyiapkan alat dan bahan *treatment* pertama lembar kertas dan pensil untuk *treatment* pertama yakni menggambar potret diri. *Co-peneliti* memberikan instruksi terkait langkah-langkah yang harus dilakukan dalam menggambar. Sembari memutar instrumental musik.
4. Peneliti melakukan dokumentasi dan menutup pertemuan kedua.

3. Pertemuan III

1. Peneliti mengabsen subjek.
2. Peneliti membuka pertemuan ketiga.
3. Peneliti menyiapkan alat dan bahan *treatment* kedua yakni melukis bebas pada media *totebag* kanvas. *Co-peneliti* memberikan instruksi terkait langkah-langkah yang harus dilakukan, serta menjelaskan manfaat melukis, membuat kombinasi warna, serta subjek melukis bebas secara mandiri.

5. Peneliti melakukan dokumentasi dan penutupan.

4. Pertemuan IV

1. Peneliti mengabsen subjek.

2. Peneliti membuka pertemuan keempat.
3. Peneliti menyiapkan alat dan bahan *treatment* ketiga yakni mewarnai mandala. *Co-peneliti* menjelaskan manfaat mewarnai mandala serta menginstruksikan mereka untuk mulai mewarnai menggunakan pensil warna.

4. Peneliti melakukan dokumentasi dan penutupan.

5. Pertemuan V

1. Peneliti mengabsen subjek.
2. Peneliti membuka pertemuan kelima.
3. Peneliti menyiapkan alat dan bahan yakni kertas dan pensil untuk *treatment* keempat yakni membuat sketsa. *Co-peneliti* memberikan materi serta menginstruksikan subjek untuk membuat sketsa.

4. Peneliti melakukan dokumentasi dan penutupan.

6. Pertemuan VI

1. Peneliti mengabsen subjek.
2. Peneliti membuka pertemuan keenam.
3. Peneliti menyiapkan alat dan bahan yakni kertas, pensil, akrilik, spidol putih untuk *treatment* kelima yakni *lettering* dengan media akrilik. *Co-peneliti* memberikan materi serta mencontohkan langkah-langkah untuk dicoba secara mandiri oleh subjek.

4. Peneliti melakukan dokumentasi dan penutupan.

7. Pertemuan VII

1. Peneliti mengabsen subjek.
2. Peneliti membuka pertemuan ketujuh.
3. Peneliti menyiapkan alat dan bahan seperti kertas dan pensil guna *treatment* keenam yakni teknik arsir. *Co-peneliti* memberikan materi teknik arsir, manfaat, dan instruksi langkah-langkah.
4. Peneliti melakukan dokumentasi dan penutupan.

8. Pertemuan VIII

1. Peneliti mengabsen subjek.
2. Peneliti membuka pertemuan kedelapan.
3. Peneliti menyiapkan lembar PSS10 yang akan diisi oleh seluruh subjek.
4. Peneliti menutup pertemuan dan perpisahan.

Adapun tabel jadwal pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Panti Asuhan A		Panti Asuhan B	
Hari, Tanggal, & Waktu Pelaksanaan	Jenis Kegiatan	Hari, Tanggal, & Waktu Pelaksanaan	Jenis Kegiatan
Sabtu, 06 Agustus 2022 Pukul 09.00-10.00 WIB	Pertemuan Ke-1 : Pemberian <i>Pretest</i>	Sabtu, 06 Agustus 2022 Pukul 16.00-17.00 WIB	Pertemuan Ke-1 : Pemberian <i>Pretest</i>
Minggu, 07 Agustus 2022 Pukul 09.00-10.00 WIB	Pertemuan Ke-2 : Menggambar potret diri sembari memutar	-	-

	instrumental musik.		
Sabtu, 13 Agustus 2022 Pukul 09.00-11.00	Pertemuan Ke-3 : Melukis bebas	-	-
Minggu, 14 Agustus 2022 Pukul 08.00-09.00 WIB	Pertemuan Ke-4 : Mewarnai Mandala sembari memutar intrumental musik <i>relaxing</i> .	-	-
Sabtu, 20 Agustus 2022 Pukul 13.00-14.00 WIB	Pertemuan Ke-5 : Membuat Sketsa Objek sekitar	-	-
Minggu, 21 Agustus 2022 Pukul 09.00-11.00 WIB	Pertemuan Ke-6 : Membuat dasar-dasar <i>Lettering</i> dan media akrilik.	-	-
Sabtu, 27 Agustus 2022 Pukul 09.00-10.00 WIB	Pertemuan Ke-7 : Menggambar dengan teknik arsir (<i>Hatching, Cross Hatching, Circulism, Random Lines, Secumbling</i>)	-	-
Minggu, 28 Agustus 2022 Pukul 10.00-11.00 WIB	Pertemuan Ke-8 : Pemberian Post-test	Minggu, 28 Agustus 2022 Pukul 08.00-09.00 WIB	Pertemuan Ke-8 : Pemberian Post-test

c. Tahap akhir

Pada tahap ini, peneliti melakukan evaluasi pada kelompok eksperimen.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Berikut peneliti paparkan data demografis dalam penelitian ini :

Tabel 4. 2 Deskripsi Data Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	15	50%
Laki-laki	15	50%
Total	30	100%

Dari tabel diatas diketahui jumlah sampel terdiri dari lima belas remaja laki-laki dan lima belas remaja perempuan dengan persentase masing-masing sebesar 50%.

Adapun data tingkat stres remaja panti asuhan A yang berjenis kelamin laki-laki sebagai kelompok eksperimen berjumlah lima belas remaja. Sebelum treatment *art therapy* diberikan *pretest* dan setelah treatment *art therapy* diberikan *posttest* melalui 10 butir pertanyaan dengan empat pilihan jawaban. Penilaian menggunakan skala 1-50 dengan pengklasifikasi kedalam tiga kategori tingkat stres rendah, sedang, dan berat, berikut hasil yang didapatkan :

Tabel 4. 3 Data Tingkat Stres Panti Asuhan A

Remaja ke-	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	29	Stres Sedang	18	Stres Ringan
2	40	Stres Berat	16	Stres Ringan
3	34	Stres Berat	12	Stres Ringan
4	35	Stres Berat	26	Stres Sedang
5	29	Stres Sedang	18	Stres Ringan

6	37	Stres Berat	17	Stres Ringan
7	33	Stres Berat	22	Stres Sedang
8	32	Stres Berat	15	Stres Ringan
9	24	Stres Sedang	19	Stres Ringan
10	24	Stres Sedang	16	Stres Ringan
11	25	Stres Sedang	17	Stres Ringan
12	28	Stres Sedang	19	Stres Ringan
13	25	Stres Sedang	19	Stres Ringan
14	32	Stres Berat	20	Stres Sedang
15	24	Stres Sedang	20	Stres Sedang
Rata-rata	30,07	Stres Berat	18,27	Stres Ringan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, remaja panti asuhan A yang seluruhnya laki-laki masuk dalam kelompok eksperimen pada saat pretest memperoleh nilai rata-rata tingkat kecenderungan stres dalam kategori berat dengan nilai 30,07, untuk skor yang diperoleh nilai terendah sebesar 24 dan nilai tertinggi sebesar 40 pada saat *pretest*. Hasil tersebut juga didukung penelitian Fiqih & Suprihatin, (2021) yang menyatakan bahwa tingkat stres mengalami peningkatan sebesar 24% pada laki-laki dan 18% pada wanita dengan prevalensi remaja.

Namun, setelah diberikan *treatment* dan dilakukan pengukuran tingkat stres kembali saat *posttest*, remaja panti asuhan A sebagai kelompok eksperimen memperoleh tingkat kecenderungan stres dalam

kategori ringan dengan nilai 18,27, dan nilai terendah sebesar 12 dan nilai tertinggi sebesar 26 pada saat *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah *art therapy*, dimana tingkat stres remaja mengalami penurunan dari kategori kecenderungan stres berat menjadi kecenderungan stres ringan. Hal tersebut juga sejalan dengan teori Malchiodi, (2003) yang menyatakan bahwa *art therapy* efektif dalam pengelolaan tingkat stres.

Sedangkan pada remaja panti asuhan B yang seluruhnya berjenis kelamin wanita sebagai kelompok kontrol berjumlah lima belas remaja tidak diberikan *treatment art therapy*, namun tetap diberikan *pretest* dan *posttest* sebagai pembanding keefektifan *treatment art therapy* yang hanya diberikan pada kelompok eksperimen dalam penelitian ini. Penilaian menggunakan skala 1-40 dengan klasifikasi kedalam tiga kategori tingkat stres ringan, sedang dan berat, berikut hasil yang didapatkan :

Tabel 4. 4 Data Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan B

Remaja ke-	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	27	Stres Sedang	32	Stres Berat
2	25	Stres Sedang	28	Stres Sedang
3	33	Stres Berat	30	Stres Sedang
4	29	Stres Sedang	31	Stres Berat
5	25	Stres Sedang	24	Stres Sedang

6	30	Stres Sedang	28	Stres Sedang
7	24	Stres Sedang	27	Stres Sedang
8	30	Stres Sedang	27	Stres Sedang
9	26	Stres Sedang	29	Stres Sedang
10	25	Stres Sedang	28	Stres Sedang
11	24	Stres Sedang	24	Stres Sedang
12	23	Stres Sedang	27	Stres Sedang
13	19	Stres Ringan	26	Stres Sedang
14	16	Stres Ringan	26	Stres Sedang
15	20	Stres Sedang	22	Stres Sedang
Rata-rata	25,07	Stres Sedang	27,67	Stres Sedang

Berdasarkan hasil yang diperoleh, remaja panti asuhan B yang tidak diberi treatment *art therapy* memperoleh tingkat kecenderungan stres pada kategori sedang saat *pretest* dan *posttest*, dengan nilai terendah sebesar 16 dan nilai tertinggi sebesar 33 pada saat *pretest*, dan nilai terendah sebesar 22 dan nilai tertinggi sebesar 32 pada saat *posttest*. Hal ini menunjukkan tidak ada perubahan antara hasil *pretest* dan *posttest* sebab remaja panti asuhan B tetap dalam kategori tingkat kecenderungan stres sedang.

Adapun tabel data tingkat kecenderungan stres setelah *pretest* *posttest* pada kedua kelompok sebagai berikut :

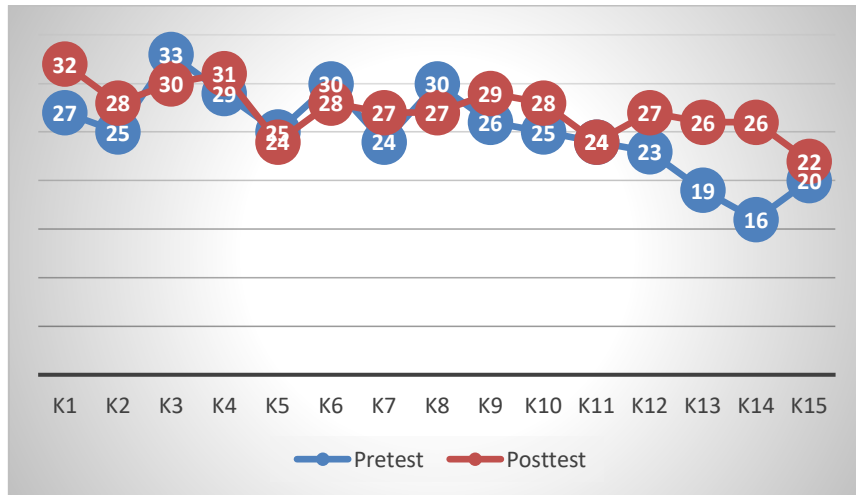
Tabel 4. 5 Data Tingkat Kecenderungan Stres

Kategori	Skor	Pretest		Posttest	
		Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Stres Ringan	5 - 19	0 (0%)	2 (6,7%)	11 (36,7%)	0 (0%)
Stres Sedang	20 - 30	8 (26,6%)	12 (40%)	4 (13,3%)	13 (43,3%)
Stres Berat	> 30	7 (23,4%)	1 (3,3%)	0 (0%)	2 (6,7%)

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pada mayoritas kelompok eksperimen memperoleh tingkat kecenderungan stres sedang pada saat *pretest* dengan persentase 26,6%, sedangkan kelompok kontrol memperoleh tingkat kecenderungan stres sedang dengan persentase 40%. Ketika *posttest*, mayoritas kelompok eksperimen memperoleh tingkat kecenderungan stres ringan sebesar 36,7% dan kelompok kontrol memperoleh tingkat kecenderungan stres sedang sebesar 43,3%.

Guna memudahkan melihat perubahan tingkat stres pada kelompok eksperimen yakni remaja panti asuhan A, maka disajikan gambar grafik sebagai berikut :

Gambar 4. 1 Grafik Data Tingkat Stres Pretest Posttest



B. Pengujian Hipotesis

a. Analisis Data Prasyarat

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

		residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	27.5667
	Std. Deviation	1.57032
Most Extreme Differences	Absolute	.158
	Positive	.158
	Negative	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.864
Asymp. Sig. (2-tailed)		.444

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pada tabel 4.5 melalui uji *Kolmogorov-Smirnov Z* sebagai uji normalitas didapatkan bahwa data *pretest* dan *posttest* mempunyai batas normalitas diatas 0,05 yakni 0,444. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4. 7 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.118	1	28	.299

Pada tabel 4.6 melalui uji *levene* sebagai uji homogenitas didapatkan bahwa data dalam penelitian ini diatas 0,05 yakni 0,299. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data dalam penelitian ini homogen.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. 8 Uji Beda One Way Anova

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	607.500	1	607.500	69.184	.000
Within Groups	245.867	28	8.781		
Total	853.367	29			

Dari tabel diatas, hasil analisis uji *One Way Anova* menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,00 yaitu lebih kecil dari 0,05. Nilai tersebut memiliki implikasi bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak atau bermakna terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data uji *one way anova* menjelaskan bahwa *art therapy* memiliki kontribusi dalam menurunkan tingkat kecenderungan stres

pada remaja yayasan panti asuhan A sebagai kelompok eksperimen. Subjek yang diberi perlakuan yakni lima belas remaja laki-laki. Remaja laki-laki dipilih untuk menjadi kelompok eksperimen dikarenakan jumlah sampel yang mengalami stres sedang dan stres tinggi lebih banyak dibanding remaja perempuan yang berada di panti asuhan B selaku kelompok kontrol.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Fiqih & Suprihatin, (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres pada laki-laki mengalami peningkatan lebih besar dibanding perempuan dengan prevalensi sebesar 24% banding 18%. Hal ini dikarenakan santri harus mampu menyeimbangkan antara kondisi lingkungan formal dan informal. Begitu juga dengan remaja yang tinggal di panti asuhan A dan B harus mengikuti aturan sekolah maupun di panti, sehingga tak jarang mereka dihadapkan dengan kondisi penuh tekanan dari lingkungan yang menyebabkan stres (Cohen et al., 1983).

Peneliti memperoleh hasil tingkat stres remaja melalui *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kategori stres sedang. Setelah diberikan perlakuan *art therapy*, diperoleh hasil *posttest* untuk tingkat stres kelompok eksperimen berubah dalam kategori stres ringan, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan *art therapy* tetap dalam kategori stres sedang. Hasil tersebut juga didukung penelitian Kusumawardhani et al., (2018) menyatakan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecenderungan stres pada saat *pretest* yang mencakup sikap pemalas, pengendalian diri, dan regulasi emosi setelah *post test art therapy*.

Selama proses *art therapy* berlangsung, perbedaan terlihat signifikan

dari pertemuan pertama ke pertemuan berikutnya pada lima belas remaja panti asuhan A. Mereka cenderung lebih terbuka baik kepada peneliti maupun co-peneliti. Tiap pertemuan, peneliti dan co-peneliti tidak hanya sekedar memberikan *treatment*, tetapi juga memperhatikan perkembangan mereka terkait bagaimana ekspresi dan sikap yang ditunjukkan, cara komunikasi yang disampaikan terhadap kami, semuanya menunjukkan perubahan emosi positif dibanding pada saat observasi awal dan pertemuan pertama saat *pretest*. Paparan penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Caestara et al., (2019) yang menunjukkan bahwasannya seluruh partisipan mengalami perubahan emosi yang positif setelah diberikan *treatment art therapy* yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi negatif dan media relaksasi.

Penelitian Apriyangan et al., (2018) menunjukkan hasil *art therapy* efektif sebagai media komunikasi dalam pengungkapan pikiran dan perasaan dan minim akan perasaan terancam dibanding komunikasi verbal. Hal tersebut peneliti dapatkan ketika memberikan *treatment* kedua yakni melukis bebas. Subjek menunjukkan antusiasme ketika diminta untuk melukis sesuai dengan apa yang mereka inginkan, sekalipun mereka adalah laki-laki yang identik dengan warna monokrom atau gelap, rupanya hasil lukis yang mereka ciptakan cenderung menggunakan warna cerah dan gambar yang ceria. Dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa *art therapy* mampu menjadi media komunikasi non verbal yang tertuang atas perasaan dan pikiran yang dirasa pada saat itu.

Griswold, (2019) pencetus teori *art therapy* memaparkan bahwa tolak ukur nilai seni bukan terletak pada apa yang dihasilkan saja, melainkan yang

lebih utama yakni proses dan progres yang diperoleh untuk melihat sejauh mana kontribusi *art therapy* dalam memengaruhi fungsi kognitif, motorik halus, maupun perilaku terapis. Dengan ini, peneliti melihat bahwa *art therapy* yang dilakukan oleh remaja panti asuhan A sebagai kelompok eksperimen berperan sebagai media pengembangan diri, minat bakat, kepribadian, dan juga coping stress bagi individu (Shahuddin et al., 2021). Hasilnya, remaja panti asuhan A lebih menghargai diri sendiri melalui apa yang ia lakukan dan hasilkan, dan lebih terbuka dipertemuan-pertemuan selanjutnya. Para remaja mengatakan kegiatan *art therapy* sangat menyenangkan sehingga mereka bisa membuat karya dan bersenang-senang lewat dunia seni. Hal ini sejalan dengan Andreas & Asri, (2020) yang memaparkan bahwa *art therapy* dapat menjadi wadah eksplorasi emosi yang meminimalisir perasaan negatif pada penderitanya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Bersumber pada hasil penelitian yang sudah dijalankan 30 remaja panti asuhan A dan B di Surabaya, diperoleh hasil bahwa *art therapy* berkontribusi dalam penurunan tingkat kecenderungan stres pada remaja. Kontribusi *art therapy* dalam menurunkan tingkat kecenderungan stress pada remaja yang menempati panti asuhan A di Surabaya meningkatkan afektif, kognitif, psikologis, serta kesejahteraan batin dalam diri individu.

B. Saran

Penelitian ini diharapkan membantu mengembangkan metode *therapy* untuk penurunan stres pada remaja. Untuk penulis lainnya, harapannya hasil penelitian ini dijadikan pedoman didalam penyusunan riset yang lebih baik lagi terkait penggunaan metode *art therapy* pada segala usia dan berbagai kasus masalah psikologi lainnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aiyuda, N. (2019). Art Therapy. *Universitas Abdurrahb*, 02(01).
- Aliyah, P. N. & Sulisworo Kusdiyati. (2021). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Distress pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226>
- Andreas, M., & Asri, A. (2020). Fasilitas Terapi Seni Untuk Depresi di Surabaya. *Universitas Kristen Petra*, 08(01), 497–504.
- Apriyangan, D., Satiadarma, M. P., & Basaria, D. (2018). Art Theraphy sebagai Art-Based Assesment pada Anak Oppositional Defiant Disorder (ODD) di Panti Asuhan X dan Y. *Psibernetika*, 11(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1159>
- Asnani, S. (2020). Efektivitas Terapi Seni Mewarnai Terhadap Depresi Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Perspective*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.47679/jopp.022.12200010>
- Caestara, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2019). Pengaruh Art Therapy Terhadap Pregnancy-Specific Distress pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kehamilan Pertama. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 238. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3485>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dewi, M. S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress terhadap Psychological Distress pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i1.10835>
- Donnari, S., Canonico, V., Fatuzzo, G., Bedetti, C., Marchiafava, M., Menna, M., & Elisei, S. (2019). New Technologies for Art Therapy Interventions Tailored to Severe Disabilities. *Medicinska Naklada - Zagreb, Croatia*, 31(3), 462–466.
- Endaryani, V. S., Yuniardi, M. S., & Syakarofath, N. A. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55232>
- Farah, V. T., & Rachmah, D. N. (2018). Pengaruh Kesepian Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja Laki-laki yang Tinggal di Panti Asuhan X. 6.

- Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(3), 109. <https://doi.org/10.23916/08972011>
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME SEBAGAI PREDIKTOR STRESS-RELATED GROWTH PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL KAHFI SEMARANG. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>
- Fitria, L., & Putri, A. M. (2022). Model Bimbingan Kelompok dengan Art Therapy untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring dalam Kondisi Pandemi (Covid-19). *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.29210/020221460>
- Fridari, I., Sukmayanti, L., Astiti, D., & Wilani, N. (2020). Teknik Mindfulness dan Art Therapy pada Remaja dengan Gangguan Emosi. *Universitas Udayana*, 19(04).
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Griswold, J. (2019). *Art Therapy and Dialectical Behavioral Therapy: A Workbook* [Portland State University]. <https://doi.org/10.15760/honors.838>
- Haryanti, D., Pamela, M. E., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti Asuhan. *FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang*, 04(02), 97–104.
- Hasina, S. N., Nadatien, I., Noventi, I., Gusmantara, P., Rusdiansyah, M., Muawanah, K., & Hotijah, H. (2021). Mengelola Kecemasan Remaja di Masa Pandemi Covid-19 dengan “BERAKSI.” *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 520–524. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.2010>
- Jannah, W. (2017). Analisis Fundamental, Suku Bunga, dan Overconfidence Terhadap Pengambilan Keputusan Investasi pada Investor di Surabaya. *Ekspektra: Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 1(2), 138–155. <https://doi.org/10.25139/ekt.v0i0.338>
- Khotimah, E. K., & Budiyo, A. (2019). Reduksi Tingkat Stress pada Komunitas Purbalingga Street Art melalui Graffiti dan Mural. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(2), 112. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.2.3997>
- Kulsum, S. (2021). *Efektivitas Eco Art Therapy dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa*. 01(01), 16.

- Kurniasih, K., & Natalia, T. P. (2018). Efektivitas Penerapan Art Therapy dalam Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja di Lembaga "X." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 215. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1585>
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>
- Lolombulan, O., Yuliandari, E., & Dianovinina, K. (2020). *Art Therapy untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Emerging Adult dengan Ketidakpuasan pada Tubuh*. 05(01), 14.
- Lopuhaa, F. A. (2021). *VISUAL ART THERAPY GROUP* [Preprint]. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/49tur>
- Lukito, A., & Nuraeni. (2018). *Stres dan Strategi Coping pada Peserta Didik Kelas X Program Studi IPS yang Menggunakan Kurikulum 2013*. 16(2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v6i2.3362>
- Magdalena, R., & Natalia, T. P. (2018). Penerapan Art Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Perempuan di Lembaga Bimbingan Belajar X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 173. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1614>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Level of Student in Preparation for The Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>
- Maulidina, A., & Siswanto, R. A. (2020). *Perancangan Media Interaktif Art Therapy Sebagai Metode Regulasi Emosi*. 8.
- Meutia, A. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 pada Psikis dan Ingatan Anak*. 10(1), 7.
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Ismail, S., & Kadir Shahar, H. (2019). Improving Emotional Health and Self-esteem of Malaysian Adolescents Living in Orphanages Through Life Skills Education Program: A Multi-

- Centre Randomized Control Trial. *PLOS ONE*, 14(12), e0226333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226333>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (2nd ed.). Zifatama Jawa.
- Muliawiharto, A., & Masykur, A. M. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Emosional Pengaruh dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Tembalang*. 8, 12.
- Noviandari, I. (2015). *Tingkat Stres dan Dismenorea pada Remaja Kelas XI Program Akselerasi dan Reguler di SMAN 3 Surakarta*. 2, 13.
- Nurbaiti, A. T. (2019). *Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bantul*. 5(1), 12.
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial dan Attachment Style terhadap Perasaan Kesepian pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Khazanah Kebajikan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10769>
- Palupi, G. R. P., Rahmanto, S. W., & Lestari, S. (2020). Art as a Catharsis Medium for People with Bipolar Disorder and Synesthesia. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 175–194. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.11229>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). *Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The Covid-19 Pandemic Using Islamic Art Therapy*. 1(1), 14.
- Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Psychological Resilience and Its Impact on Quality of Life Related to Adolscenent Health in Social Institution. *Universitas YARSI Indonesia*, 11(01). <https://dx.doi.org/10.31289/analitka.v11i12314>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017*. 8(1), 9.
- Rasman, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi Pelatihan Tari sebagai Terapi Pereda Depresi Anak saat Pandemi di Taddan Sampang. *Universitas Jember*, 3(2), 474–479.
- Rienneke, C. T., & Setianingrum, E. M. (2018). Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tingga di Panti Asuhan. *Universitas Kristen Satya Wacana*, 07(01).

- Sanjiwani, A. A. S., Ambarini, T. K., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Dinamika Psikologis Remaja dengan Gangguan Sikap Menentang yang Tinggal di Panti Asuhan. *Universitas Udayana*, 7(1), 1–9.
- Santrock, J. (2011). *Life Span Development*. Erlangga.
- Saputra, D. (2019). *Penerapan Art-Therapy untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologis*. 15.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. John Willey and sons, Inc.
- Setiana, D., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stress pada Lansia. *Universitas Respati Yogyakarta*, 13(02), 192–202.
- Setiarini, M., & Stevanus, K. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Di Panti Asuhan: Studi Fenomenologi. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v4i1.90>
- Shahuddin, S. A., Khairani, M. Z., & Ibrahim, N. (2021). *Tugas Seni Terapeutik dalam Meningkatkan Tahap Keyakinan Diri Murid di Sekolah Rendah*. 9(2), 10.
- Shokiyah, N. N. (2021). *Terapi Seni untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19*. 13(2), 13.
- Soukotta, V., & P. Satiadarma, M. (2018). Art Therapy to Reduce Depression Due To Domestic Violence at “X” Community in Ambon. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 518. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.944>
- Srivastava, N., Sarathe, M., & Saroha, A. (2021). *Effectiveness of Art Based Therapy interventions for female survivors of sexual assault – including Intimate Partner Violence and Sexual Abuse*. 8(1), 7.
- Sugiyono, Prof. D. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Alfabeta CV.
- Sujatmi, P. R. A., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 33–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.823>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi*. 9(7), 9.

- Sulistiyanti, E. (2017). *Layanan konseling art therapy untuk mengatasi trauma anak korban bullying di sekolah*. 7.
- Susanti, R., Dewi, Y. K., & Ayuwarningsih, R. (2020). Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i1.11545>
- Toll, H., & Winkel, M. (2019). Art Therapy: Expanding Borders and Boundaries Through Artistic Responses (Art-thérapie : élargir les frontières par des interventions artistiques). *Canadian Art Therapy Association Journal*, 32(2), 63–66. <https://doi.org/10.1080/08322473.2019.1693876>
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Utami, P. L. (2012). *Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari Empty Nest Syndrome dan Status Ibu*. 01, 7.
- Wahyuningsih, S., Noviekayati, I., & Rina Pasca, A. (2021). *Kecenderungan Stres Warga Surabaya pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. 02(01), 69–81.
- Waluyanto, H. D., Rosidi, T. R., Sumaryanto, T., & Retnowati, T. H. (2020). The Expression of Art Drawing for Children: Psycho-Socio-Cultural Intervention Through Drawing Activities in the Save Street Child Surabaya Community. *Proceedings of the International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*. International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019), Kota Semarang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.030>
- Waluyo, M. (2019). *Manajemen Psikologi Industri*. Literasi Nusantara Abadi.