

**PENERAPAN *ART THERAPY* (KREATIVITAS MENGGAMBAR)  
UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK DI SMAN 1 RANDUBLATUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh:**

**Eka Kurniawati  
NIM. 17102020058**

**Dosen Pembimbing:**

**Arva Fendha Ibnu Shina, M. Si.  
NIP. 19900628 201903 2 022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-314/Un.02/DD/PP.00.9/02/2022

Tugas Akhir dengan judul : PENERAPAN ART THERAPY (KREATIVITAS MENGGAMBAR) UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK DI SMAN 1 RANDUBLATUNG

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : EKA KURNIAWATI  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020058  
Telah diujikan pada : Kamis, 24 Februari 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6239185c-df4e



Penguji I  
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62343d2c-98b42



Penguji II  
Anggi Jatmiko, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6229ad89bc-449



Yogyakarta, 24 Februari 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 623aa75178087



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

---

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Eka Kurniawati  
NIM : 17102020058  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Penerapan *Art Therapy* untuk Mengatasi Stres Akademik di SMAN I Randublatung

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Mengetahui:

Yogyakarta, 18 Februari 2022

Ketua Prodi BKI

Pembimbing Skripsi

**Slamet, S. Ag. M. Sl.**  
NIP. 19691214 199803 1 002

**Arva Fendha Ibnu Shina, S. Sl., M. Sl.**  
NIP. 19900628 201903 2 022

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Kurniawati  
NIM : 17102020058  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Penerapan *Art Therapy* (Kreativitas Menggambar) Untuk Mengatasi Stress Akademik di SMAN 1 Randublatung”** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tatacara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun, dapat mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Maret 2022

Yang Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**Eka Kurniawati**

**NIM. 17102020058**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk Ibu Sudasih dan Bapak Ngari selaku orang tua dan penyemangat.





## MOTTO

*“Don’t just think about the hard things, just like how hard it is, there’s possibility that even more good things are waiting for you in the future.”*

*– Park Jongseong<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> <https://m.vlive.tv/post/1-26954733> diakses pada tanggal 16 Februari 2022

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* segala Puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, taufiq, dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan untuk Baginda Nabi Muhammad SAW.

Mengingat dalam penyusunan skripsi ini tidak selalu berjalan dengan mulus dan adanya banyak hambatan yang telah dilalui oleh peneliti. Dalam mengatasi hal tersebut, tentunya peneliti membutuhkan bantuan dari banyak pihak. Atas bantuan yang telah diberikan selama penelitian dan dalam penelitian skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M. Pd., selaku Dekan Dakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S. Ag., M. Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M. Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk mengarahkan dan membimbing penulisan skripsi sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada saya.

6. Bapak Djainul Arifin Slamet, S. Pd., Ibu Wiwik Wahyuningsih, S. Pd., dan Bapak Surikna, S. Pd. Yang telah membimbing saya selama melakukan penelitian di SMAN 1 Randublatung.
7. Adek tersayang, Dwi Indrawati yang selalu memberikan dukungan dan do'a agar kakaknya senantiasa dilimpahkan kesehatan serta ilmu yang bermanfaat.
8. Park Jongseong, Huang Renjun, dan Mark Lee yang telah memberikan dukungan emosional dan menemani saya selama menyusun skripsi.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang tentunya sangat berguna sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Peneliti sangat menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan keritikan yang membangun agar dapat menjadi bahan evaluasi. Semoga skripsi ini bermanfaat baik bagi peneliti maupun pembaca lainnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 Februari 2022

Penulis

Eka Kurniawati

NIM.17102020058



## ABSTRAK

**EKA KURNIAWATI.** (NIM. 17102020058). Penerapan *Art Therapy* (Kreativitas Menggambar) untuk Mengatasi Stres Akademik di SMAN 1 Randublatung. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2022.

Ada banyak tekanan yang didapatkan oleh siswa baik dari lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah. Tekanan-tekanan tersebutlah yang memunculkan *academic stressor* sehingga mengakibatkan siswa mengalami stres akademik. SMAN 1 Randublatung merupakan sekolah yang menerapkan sistem *full day school* dengan rentang waktu belajar dari pukul 06.45-15.00 yang disinyalir dapat menyebabkan adanya stres akademik pada siswa. Stres akademik ini dapat diminimalisir dengan menerapkan adanya *art therapy*. *Art therapy* merupakan suatu jenis terapi yang digunakan untuk membangun hubungan interpersonal antara konseli dan konselor dengan menggunakan media seni untuk membantu konseli mencegah atau menyelesaikan masalah psikososial dan meraih perkembangan yang optimal.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang bagaimana penerapan *art therapy* untuk mengatasi stres akademik di SMAN 1 Randublatung. Penelitian ini merupakan penelitian *Mix Method* yaitu gabungan antara kuantitatif dan kualitatif dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design* yang melibatkan siswa SMAN 1 Randublatung. Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala stres akademik. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program *IBM SPSS 20.0 for windows*. Hasil yang diperoleh yaitu adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Skor *pretest* yang didapatkan yaitu sebesar 216 dan 214 kemudian skor *posttest* yaitu 136 dan 132. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa *art therapy* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik di SMAN 1 Randublatung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat stres akademik di SMAN 1 Randublatung.

Kata kunci: Stres akademik, *Art therapy*

## ***ABSTRACT***

**EKA KURNIAWATI. (Student Number: 17102020058).** Application of Art Therapy (Creativitas of Drawing) to Overcome academic Stress at SMAN 1 Randublatung. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2022.

There is a lot of pressure that student get from both the school environment and the outside school environment. These pressures give rise to academic stressor, causing students to experience academic stress. SMAN 1 Randublatung is a school that implements a full day school system with a learning time to span of 06.45 to 15.00 which is allegedly able to cause academic stress to student. This academic stress can be manimized by applying art therapy. Art therapy is a type of therapy that is used to build interpersonal relationships between counselees and counselors by using art media to help counselees prevent or resolve psychosocial problems and achieve optimal development.

The purpose of this study was determine and describe how the application of art therapy to overcome academis stress at SMAN 1 Randublatung. This research is a Mix Method research, which is is a combination of quantitative and qualitative research using a one group pretest and posttest design research involving students of SMAN 1 Randublatung. Measurements were made using a psychological measuring instrument, namely the academic stress scale. Data analysis used descriptive statistics with the help of IBM SPSS 20.0 for windows program. The results obtained are the difference between the pretest and posttest scores. The pretest scores obtained were 216 and 214 then the posttest scores were 136 and 132. Through these result it can be said that art therapy can be used to reduce academic stress level at SMAN 1 Randulattung. Thus it can be said that art therapy can be applied reduce academic stress level at SMAN 1 Randublatung.

Keywords: Academic stress, art therapy

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b> .....	<b>13</b>
A. Tinjauan Tentang Stres Akademik .....	13
B. Tinjauan Tentang <i>Art Therapy</i> (Kreativitas Menggambar) .....	24
C. Dinamika Hubungan antara <i>Art Therapy</i> dan Stres Akademik .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian .....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Desain Penelitian.....	40
F. Prosedur Penelitian.....	41
G. Persiapan Penelitian .....	43
H. Metode Pengumpulan Data.....	44

I. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	48
J. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Gambaran Umum SMAN 1 Randublatung.....	57
1. Identitas dan Letak Geografis.....	57
2. Sejarah Singkat SMAN 1 Randublatung .....	57
3. Visi dan Misi SMAN 1 Randublatung.....	59
4. Bimbingan Konseling di SMAN 1 Randublatung .....	61
5. Gambaran Stres Akademik di SMAN 1 Randublatung .....	65
B. Pelaksanaan Penelitian .....	66
C. Hasil Penelitian .....	72
D. Pembahasan .....	75
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>
<b><i>CURRICULUM VITAE</i> .....</b>	<b>151</b>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Desain one group pretest posttest</i> .....	39
Tabel 2 Kriteria Pemberian Skor Skala <i>Likert</i> .....	44
Tabel 3 Skala Stres Akademik.....	45
Tabel 4 Hasil Uji Coba Validitas Skala Stres Akademik.....	49
Tabel 5 Kisi-kisi Skala Stres Akademik .....	52
Tabel 6 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas.....	54
Tabel 7 Uji Reliabilitas .....	54
Tabel 8 Daftar Guru Bimbingan Konseling SMAN 1 Randublatung.....	62
Tabel 9 Sarana dan Prasarana Bimbingan Konseling .....	63
Tabel 10 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik .....	66
Tabel 11 Realisasi Pelaksanaan Konseling .....	68
Tabel 12 Data Pribadi Konseli.....	68
Tabel 13 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	71
Tabel 14 Perbandingan Aspek Fisiologis.....	72
Tabel 15 Perbandingan Aspek Psikososial.....	73

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**DAFTAR BAGAN**

Bagan 1..... 61





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>2</sup> Disebutkan juga pada Pasal 3, Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>3</sup>

Fungsi dari Pendidikan Nasional tersebut dapat dicapai melalui jalur formal dan non formal. Pendidikan formal pada umumnya ditempuh dengan jalur akademik di sekolah mulai dari jenjang pendidikan kanak-kanak hingga

---

<sup>2</sup> Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003

<sup>3</sup> Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 3 Tahun 2003

perguruan tinggi. Proses pendidikan di sekolah menjadikan siswa sebagai subjek pendidikan yang dididik dan diajar secara klasikal oleh guru pendidik dengan tujuan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa.<sup>4</sup>

Ada banyaknya tekanan yang terdapat pada siswa seringkali dipengaruhi oleh munculnya keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan kondisi lingkungan belajarnya seperti padatnya kurikulum di sekolah, pengambilan keputusan, kelanjutan jenjang pendidikan, guru dan teman yang mempunyai berbagai macam sifat, harapan orangtua yang seringkali menuntut anaknya untuk mempunyai prestasi yang baik, dan sebagainya. Tuntutan akademik yang berat baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan luar sekolah menyebabkan siswa menjadi jenuh, malas, bosan, kehilangan kepercayaan diri secara perlahan, serta menjadikan kualitas belajarnya menjadi kurang maksimal.<sup>5</sup>

Selain itu, masa remaja merupakan masa perubahan yang terjadi pada proses berpikir, luapan emosional, perubahan sosial, dan ketertarikan terhadap sesuatu yang baru. Berbagai perubahan yang terjadi sangat perlu untuk diperhatikan dikarenakan remaja mengalami masa kritis sehingga menyebabkan berbagai macam perubahan tekanan baik secara sosial dan akademi. Tekanan ini menjadikan remaja memiliki perubahan pada tanggung jawab serta tugas yang

---

<sup>4</sup> Mufadhal Barseli dkk, *Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*, Vol. 4 No. 1 (April, 2018), hlm. 40

<sup>5</sup> Misra R dan Mc Kean M, *College Students Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*, Am J Health Stud, hlm. 41

berbeda dari sebelumnya. Pada masa ini, prestasi serta ketertarikan pada lingkungan menjadi hal yang sangat penting.<sup>6</sup>

Banyaknya tuntutan akademik yang terjadi dapat menyebabkan stres pada siswa. Seperti yang telah diungkapkan oleh Sarafino, siswa yang mengalami stres ini disebabkan oleh adanya perbedaan yaitu antara situasi yang diharapkan dengan kondisi biologis, psikologis, atau sistem sosial individu.<sup>7</sup>

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, permasalahan tersebut dinamakan sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang diakibatkan oleh *academic stressor* dalam kegiatan proses belajar mengajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya tekanan untuk naik kelas, lamanya waktu belajar, kecemasan ketika ujian, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, mendapat nilai ulangan yang tidak sesuai dengan harapan, keputusan dalam menentukan jurusan dan karir serta manajemen waktu.<sup>8</sup>

SMAN 1 Randublatung merupakan Sekolah Menengah Atas yang berada di Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah. Sekolah ini berdiri pada tanggal 1 Juli 1985.<sup>9</sup> SMAN 1 Randublatung merupakan sekolah yang memberlakukan kegiatan *full day school*. *Full day school* merupakan sekolah yang dilakukan sepanjang hari atau suatu proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan durasi istirahat setiap dua jam

---

<sup>6</sup> Amy Noerul Azmy dkk, *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*, Vol. 1 No. 2 (Juli:2017), hlm. 197-198

<sup>7</sup> Sarafino & Smith, *Health Psychologic: Biopsychosocial Interaction*, John USA: Wiley & Sons, hlm. 74

<sup>8</sup> Heiman & Kariv, *Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies*, *College Student Journal*, Vol. 39 No. 1, hlm. 74

<sup>9</sup> sman1randublatung.sch.id diakses pada tanggal 1 Juni 2021

sekali.<sup>10</sup> Pemberian *full day school* pada sekolah tentu diharapkan memberikan banyak manfaat untuk para siswa, tetapi tidak setiap siswa mampu untuk menjalankan pembelajaran dengan sistem *full day school* sehingga *full day school* ini disinyalir bisa menyebabkan adanya stres akademik pada siswa. Berdasarkan wawancara dengan salah satu siswa SMAN 1 Randublatung, tugas yang diberikan oleh guru sangat tidak mengenal waktu. Satu tugas belum terselesaikan, muncul tugas yang baru. Selain itu, *deadline* yang diberikan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan juga singkat. Belum lagi tuntutan dari orang tua yang mengharapkan dirinya bisa mendapat nilai yang cukup tinggi. Hal ini dapat memicu stres akademik pada siswa. Peneliti juga telah melakukan peninjauan dengan menyebarkan skala stres akademik yang telah diuji coba secara random terhadap 85 siswa dengan mendapatkan hasil sebesar 25,9% siswa mengalami stres akademik dengan tingkat sedang dan 74,1% siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi.

Tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa perlu menjadi perhatian kita bersama. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres yaitu dengan menggunakan seni. Seni dapat digunakan sebagai media untuk melakukan terapi. Terapi seni dapat berfungsi sebagai media untuk mengekspresikan perasaan seseorang.<sup>11</sup> Vick menjelaskan bahwa *art therapy* merupakan suatu gabungan antara dua keilmuan yaitu ilmu seni dan ilmu

---

<sup>10</sup> Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), hlm. 223

<sup>11</sup> Rifa Hidayah, *Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak* (Makara Hubs-Asia, 2014), hlm. 90

psikologis yang menghasilkan sebuah teknik. Gabungan dari kedua teori ini memfokuskan pada bagaimana dan mengapa *art therapy* bermanfaat sebagai *treatment* utama dan sebagai modalitas. *Art therapy* dapat disebut sebagai bahasa visual yang dapat digunakan untuk mengekspresikan pikiran serta perasaan yang tidak dapat diungkapkan, *art therapy* juga dapat menjadi salah satu cara untuk mengekspresikan hal-hal yang sulit untuk diungkapkan melalui kata-kata seperti adanya kekerasan fisik, seksual, perasaan trauma, ataupun pengalaman yang emosional.<sup>12</sup>

Selain penjelasan di atas, ada beberapa penelitian yang bisa dijadikan sebagai bukti bahwa *art therapy* dapat digunakan sebagai media untuk mengatasi stres. Penelitian oleh Setiana, dkk. dengan judul Pengaruh *Art Therapy* (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. Penelitian ini menggunakan lansia yang bertempat tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur sebagai subjek. Hasil dari penelitian ini yaitu terapi yang telah dilakukan memberikan keberanian pada lansia untuk mengekspresikan emosi melalui hasil menggambar, selain mengekspresikan emosi *art therapy* juga membantu meningkatkan coping pada lansia sehingga lansia bersedia untuk menceritakan pengalaman yang telah dialami.<sup>13</sup>

Disebutkan juga pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, dkk. dengan judul Penerapan *Art Therapy* untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di

---

<sup>12</sup> Aniek Wirastania, *Penggunaan Clay Therapy dalam Program Bimbingan untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar*, Jurnal Fokus Konseling Vol. 2 No. 1 (Januari: 2016), hlm. 70

<sup>13</sup> Dewa Gede Agung Agus Setiana, dkk., *Pengaruh Art Therapy (Terapi menggambar) terhadap Stres pada Lansia*, Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol. 13 No. 2, (Desember:2017), hlm. 192-202

Panti Werdha X dengan lansia sebagai subjek penelitian. Hasil dari *treatment* yang diberikan yaitu memberikan perubahan yang cukup signifikan. Sebelum adanya sesi terapi, subjek terlihat seperti tidak ada keinginan untuk melakukan aktivitas, kontrol emosi yang lemah, sulit untuk tidur, interaksi sosial yang rendah, dan juga kesulitan untuk tidur. Setelah mengikuti sesi terapi, subjek terlihat lebih bersemangat untuk melakukan aktivitas. Subjek juga menganggap bahwa dirinya masih memiliki kekuatan ataupun potensi untuk menghasilkan karya.<sup>14</sup>

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah yaitu apakah *art therapy* dapat diterapkan untuk mengatasi stres akademik di SMAN 1 Randublatung?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang bagaimana penerapan *art therapy* untuk mengatasi stres akademik di SMAN 1 Randublatung.

---

<sup>14</sup> Ayu Eka Permatasari, dkk., *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Pantai Werdha X*, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni Vol. 1 No. 1, (April 2017), hlm. 116-126



#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam berbagai aspek, yaitu:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berdedikasi dan bermanfaat pada keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan penggunaan *art therapy* untuk mengatasi stres akademik.

##### **2. Manfaat Praktis**

a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan serta pijakan munculnya suatu penelitian-penelitian yang masih memiliki keterkaitan dengan penelitian ini agar materi yang dikaji menjadi lebih sempurna. Sehingga keilmuan konseling menjadi berkembang menjadi lebih baik khususnya yang berkaitan dengan *art therapy* untuk mengatasi stres akademik.

b. Bagi guru Bimbingan Konseling dan konselor, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat memberikan sumbangsih dalam penerapan konsep konseling yang menggunakan *art therapy* untuk mengatasi stres akademik.

#### **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan judul yang telah dipilih peneliti yaitu “Penerapan *Art Therapy* (Kreativitas Meanggambar) dalam Mengatasi Stres Akademik di

SMAN 1 Randublatung”, peneliti mencari penelitian-penelitian terdahulu untuk dijadikan sebagai bahan perbandingan. Langkah ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana keaslian dan posisi penelitian yang akan dilakukan. Penelitian terdahulu yang mempunyai hubungan dengan penelitian ini yaitu:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Dian Vivi Anggraini, Program Studi Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling tahun 2018 dengan judul “Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 & 5 SD Bentara Wacana Mutilan). Penelitian ini dilaksanakan di SD Bentara Wacana Mutilan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dengan sebanyak 63 siswa yang dibagi ke dalam 25 siswa kelas 4 dan 38 siswa kelas 5. Penelitian ini menggunakan uji validitas pada program IBM SPSS, sedangkan analisis yang digunakan yaitu dengan teknik hitung analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan variabel penelitian dalam pengukuran dan tidak menggunakan statistik inferensial dikarenakan tidak adanya hipotesis pada penelitian ini. Penelitian yang sudah dilaksanakan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa kelas 4 & 5 Bentara Wacana dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu pelajaran lebih padat (62%), banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi adanya keterbatasan waktu (56%), tekanan untuk berprestasi (51%) dan dorongan untuk meniti tangga sosial (63%).<sup>15</sup> Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu sama-

---

<sup>15</sup> Dian Vivi Anggraini, *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 Bentara Wacana Mutilan)*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling, 2018)

sama meneliti mengenai stres akademik. Perbedaannya yaitu terletak pada subjek dan juga metode yang digunakan. Penelitian di atas menggunakan siswa Sekolah Dasar sebagai subjek serta metode yang digunakan yaitu penelitian deskriptif sedangkan penelitian ini menggunakan siswa Sekolah Menengah Atas sebagai subjek dan metode yang digunakan yaitu pre-eksperimental.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Dhea Eka Dewanti, Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Konseling tahun 2016 dengan judul “Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif dengan jenis komparasi yang dilakukan terhadap mahasiswa dengan rentang usia antara 19-21 tahun. Subjek yang digunakan pada penelitian ini yaitu 52 mahasiswa bidikmisi dan 125 mahasiswa non bidikmisi dengan teknik simple random sampling. Metode analisis yang digunakan yaitu perhitungan secara statistik menggunakan program IBM SPSS 22.0 dengan *uji-t sample independent test*. Teknik analisis yang digunakan berupa statistik deskriptif dan statistik inferensial. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu tidak adanya perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi.<sup>16</sup> Persamaan penelitian di atas dengan

---

<sup>16</sup> Dhea Eka Dewanti, *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2016)

penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mengenai stres akademik. Perbedaannya terletak pada objek dan metode penelitian yaitu penelitian di atas berfokus pada mahasiswa dan menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa Sekolah Menengah Atas dan menggunakan *Mix Method*.

Ketiga, skripsi ini ditulis oleh Dwi Nurcahyani dengan judul “Pendekatan *Art Therapy* pada Mahasiswa yang mengalami *Academic Burn Out*”. Dalam skripsi ini, penulis menjelaskan tentang *Art Therapy* yang dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 mahasiswa semester 6. Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan cara *one group pre test and post test*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *art therapy* dapat mengurangi *academic burn out* pada mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *Maslach Burn Out Inventory-Student Survey* (MBI-SS).<sup>17</sup> Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mengenai *art therapy*. Perbedaannya yaitu terletak pada objek penelitiannya. Jika penelitian di atas meneliti mengenai pendekatan *atr therapy* pada mahasiswa yang mengalami *academic burn out* maka penelitian ini meneliti mengenai penerapan *art therapy* dalam mengatasi stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. *Academic Burn Out* merupakan kondisi emosional yang dialami oleh seseorang yang menyebabkan seseorang merasa bahwa dirinya tidak berdaya, tidak memiliki harapan, bahkan jenuh secara mental

---

<sup>17</sup> Dwi Nurcahyanti. *Pendekatan Art Therapy pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burn Out*, Skripsi, (Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017)

maupun fisik. Sedangkan stres akademik merupakan suatu reaksi yang muncul dikarenakan banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Keempat, jurnal yang ditulis oleh Shinta, dkk. dengan judul “Efektivitas *Art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukemia”. Dalam jurnal ini, penelitian ini menggunakan 5 subjek yaitu penderita leukemia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif dan juga metode kuantitatif. Metode kualitatif digunakan untuk menggambarkan mengenai kecemasan yang dialami oleh remaja penderita leukemia, yaitu penyebab terjadinya kecemasan, perilaku keseharian subjek yang menunjukkan kecemasan, dan bagaimana perubahan kecemasan pada subjek setelah diberikan *art therapy*. Sedangkan metode kuantitatif melalui *pre-post test* digunakan untuk melihat efektivitas *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada remaja penderita leukemia. Desain *pre-test* atau *post-test* adalah desain yang tepat untuk mengukur pengaruh atau efektivitas dari suatu program *treatment*. Penelitian ini dilakukan di Bangsal Anak Rumah Sakit Kanker “Dharmais”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *art therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja penderita leukemia. Remaja penderita leukemia yang awalnya mengalami kecemasan pada proses pengobatan dan kondisi situasional kini mampu untuk mengatasi kecemasan tersebut. Perubahan yang terjadi pada remaja penderita leukemia yaitu lebih percaya diri untuk berhadapan dengan lingkungan, lebih optimis untuk menjalani pengobatan, dan

menjadi lebih bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari.<sup>18</sup> Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mengenai *art therapy*. Perbedaannya yaitu terletak pada objek penelitian yaitu penelitian di atas fokus meneliti kecemasan pada remaja penderita leukemia sedangkan penelitian ini fokus meneliti stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas.



---

<sup>18</sup> Shinta, dkk., *Efektivitas Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Penderita Leukemia*, 2011, Indonesian Journal of Cancer Vol. 5, No. 1



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan metode kuantitatif *pre-experimental one-group pre-test post-test design*, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya *art therapy* dapat diterapkan sebagai untuk mengatasi stres akademik di SMAN 1 Randublatung. Hal ini dapat dilihat dari penurunan pada nilai *pre-test* dan *post-test*. Pada awalnya, nilai *pre-test* mempunyai skor senilai 216 dan 213 kemudian setelah dilaksanakannya proses *art therapy* dan diadakan *post-test* mengalami penurunan skor menjadi 136 dan 132. *Art therapy* dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik di SMAN 1 Randublatung.

Penurunan tingkat stres akademik ini juga tak luput dari kerja sama antara konselor dan konseli. Selama proses konseling, konselor mendampingi konseli untuk menunjukkan apa yang dirasakan konseli melalui sebuah gambar sehingga proses konseling berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu, setiap tahapan pada proses konseling diikuti oleh konseli dengan penuh semangat dan antusias sehingga tidak ada hambatan yang dapat memperlambat proses *art therapy*. Hal tersebut menunjukkan bahwa modul *art therapy* yang dibuat oleh peneliti dapat dijadikan referensi oleh konselor sekolah lainnya.

## B. Saran

Berdasarkan pemaparan yang dimulai dari penelitian sampai penutup, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru Bimbingan Konseling SMAN 1 Randublatung

Peneliti berharap guru bimbingan konseling di SMAN 1 Randublatung dapat meningkatkan berbagai macam pelayanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik dan media bimbingan yang lebih efektif agar siswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapai khususnya yang berkaitan dengan stres akademik.

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap keberhasilan konseling dan mengembangkan modul *art therapy* menjadi lebih baik lagi dengan tetap memasukkan tentang keislaman dan untuk penyebaran skala pada *pretest* diharapkan dilakukan secara langsung tanpa melalui *google form* agar hasil yang didapatkan tidak bias.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Anggraini, Dian Vivi. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 Bentara Wacana Mutilan)*. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Anterior Jurnal. (201. Vol. 15 No. 1.
- Arifin, Zainal. (2012). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Rosdakarya
- Aryani, Farida. *Stres Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika: Palu.
- Ayu Eka Permatasari, dkk. (2017). *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Pantai Werdha X*. Jurnal Muara Ilmu Sosial. Humaniora dan Seni Vol. 1 No. 1.
- Azmy, Amy Noerul. *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa berbakat*. Vol. 1 No. 2.
- Azwar, Saifuddin. (2018). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Liberti.
- Budi, Triton Prawira. (2006). *SPSS13.0 Terapan: Riset Statistik Parametrik*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Darmawan, Deni. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.
- Dewanti, Dhea Eka. (2016). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ferdiansyah. (2016). *Pengaruh Model Pembelajaran terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif dan Keterampilan Bermain dalam Permainan Bolabasket*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Heiman & Kariv. *Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies*. College Student Journal. Vol. 39 No. 1.
- Hidayah, Rifa. (2014). *Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak*. Makara Hubs-Asia.
- Kasiram, Moh. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. UIN Malik Malang.
- Liebman, Marian. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*. New York: Brunner-Routledge.
- Misra R dan Mc Kean M. *College Students Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*. Am J Health Stud
- Mufadhal Barseli dkk. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*. Vol. 4 No. 1.
- Mukhlis, Akhmad. (2011). *Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana*. Jurnal Psikologi Islam.
- Rizali, Nanang. *Kedudukan Seni dalam Islam*. Jurnal Kajian Seni dalam Islam. Vol. 1 No. 1.
- Nasution, Indri Kemala. (2007). *Stres Pada Remaja*.
- Nguyen, Minh-Anh. *Art Therapy – A Review of Methodology*. Dubna Psychological Journal.
- Nurchayanti, Dwi. (2017). *Pendekatan Art Therapy pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burn Out*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurmaliyah. *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction*. Vol. 2 No. 3.
- Rahmat Hidayat, Dede. (2018). *Konseling di Sekolah Pendekatan-pendekatan Kontemporer*. Jakarta: Predanamedia Group.
- Sarafino & Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 7th Edition*. John Wiley & Sons Inc.: United States.
- Shinta, dkk. (2011). *Efektivitas Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Penderita Leukemia*. Indonesian Journal of Cancer Vol. 5 No. 1.
- Setiana, dkk. (2017). *Pengaruh Art Therapy (Terapi menggambar) terhadap Stres pada Lansia*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol. 13 No. 2.

- Sundayana R. (2015). *Media dan Alat Peraga dalam Pembelajaran Matematika*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wirastania, Aniek. (2016). *Penggunaan Clay Therapy dalam Program Bimbingan untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar*. *Jurnal Fokus Konseling* Vol. 2 No. 1.