**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI SENI METODE MENGGAMBAR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

***INFLUENCE OF ARTTHERAPY DRWAING METHOD REDUCING ACADEMIC STRESS LEVELS IN STUDENT COLAGE***

*Muhamad Riyadi, Kondang Budiyani, Angelina Dyah Arum*

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*Email : m.riyadi70@gmail.com*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian terapi seni metode menggambar untuk penurunan stres akademik mahasiswa*.* Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik*.* Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test.* Hasil analisis menunjukan nilai Z = -2,023 dengan p=0,043 (p<0,05). Berarti hipotesis diterima yaitu ada perbedaan stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah mendapatkan terapi seni metode menggambar. Stres akademik sebelum diberikan perlakuan lebih tinggi (*mean*=94,17) daripada stres akademik setelah diberi terapi seni metode menggambar (*mean*=73,33). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik subjek sebelum dan setelah terapi seni metode menggambar diberikan.

***Kata Kunci:*** *Terapi Seni Metode Menggambar, Stres Akademik, Mahasiswa*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the provision of art therapy drawing methods for reducing academic stress in students. The subjects of this study were students who experienced academic stress. Data collection uses the Academic Stress Scale. The data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis. The analysis showed the value of Z = -2.023 with p = 0.043 (p <0.05). This means the hypothesis is accepted that there are differences in academic stress on students before and after getting the art therapy drawing method. Academic stress before being given higher treatment (mean = 94.17) than academic stress after being given the art therapy drawing method (mean = 73.33). These results indicate that there is a significant difference in the subject's academic stress level before and after the art therapy drawing method is given.*

***Keywords****: Art Therapy Drawing Method, Academic Stress, Students*

**PENDAHULUAN**

Revolusi industri 4.0 yang merupakan hasil dari berkembanganya ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki dampak pada perubahan lingkungan sosial-budaya yang memunculkan berbagai masalah yang harus dipecahkan secara langsung atau tidak langsung pemecahan masalah memerlukan pelibatan perguruan tinggi (Gardiner dkk, 2017). Oleh sebab itu, perguruan tinggi memiliki tugas utama meningkatkan keterpelajaran masyarakat dengan cara memperkenalkan mahasiswa kepada pengembangan konsep-konsep dan penguasaannya pada perkembangan ilmu, sehingga mahasiswa memiliki kompetensi dalam bidang tertentu dan mampu menyelesaikan problematik terkini yang sedang dihadapi oleh dunia (Gardiner dkk, 2017).

Dalam rangka memenuhi tuntutan diatas, mahasiswa sebagai komponen penting perguruan tinggi harus menghadapi dan menjalani sebuah proses pembelajaran berupa pembelajaran akademik dan non akademik. Proses pembelajaran ini yang nantinya akan mempersiapkan mahasiswa memiliki keterampilan complex problem solving dan cognitive flexibility, sehingga mahasiswa memiliki kesiapan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi saat ini dan masa yang akan datang (Gardiner dkk, 2017).

Saat menjalani dan menyelesaikan tugas sebagai mahasiswa, tuntutan-tuntutan akademik dan non akademik sering menjadi suatu kondisi yang menekan bagi mahasiswa, berdasarkan hasil studi literatur dan penelitian, tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu tekanan yang berkaitan dengan belajar, berkaitan dengan ujian, tekanan akibat padatnya kelas, tekanan akibat perpindahan tempat tinggal, dan tekanan akibat masalah keuangan (Greenberg, 2008; Robotham 2008). Banyaknya tuntutan akademik yang dipersepsikan menekan seperti ujian, tugas-tugas, dan tekanan belajar menjadikan stres akademik menjadi kasus yang paling sering dialami oleh mahasiswa (Gaol, 2016).

Stres adalah pengalaman yang muncul karena adanya perbedaan antara kemampuan atau kondisi seseorang dengan lingkungannya, perbedaan ini terjadi karena ada ketidaksesuaian antara sumber daya individu dengan tantangan atau kebutuhan yang dirasakan (Aldwin, 2000). King (2016) mengemukakan bahwa stres terjadi karena terdapat respon yang beragam terhadap tekanan (stresor) seperti tekanan lingkungan, peristiwa yang mengancam atau peristiwa yang membebani kemampuan seseorang. Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketika mahasiswa melihat ketidaksmampuan antara sumber daya yang dimiliki dengan tuntutan-tuntutan akademik yang menyebabkan beragam respon-respon dalam mempertahankan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Melati (2019) didapatkan hasil kecenderungan stres akademik mahasiswa di universitas X yaitu, kategori tinggi sebanyak 5 mahasiswa (3,6%), kategori sedang sebanyak 63 mahasiswa (45,36%) dan kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa (2,88%). Hal tersebut menunjukan bahwa mahasiswa mengalami kecenderungan stres akademik pada tingkat sedang.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukan beberapa respon dalam menghadapi stresnya. Respon-respon terhadap stres akademik yakni repson fisik, respon afeksi, respon sosial, respon kognitif, dan respon motivasional (Sinha, Sirma, & Mahendra, 2001). Respon stres tersebut merupakan sistem pertahanan alami yang dimiliki tubuh manusia untuk menghadapi bahaya, akan tetapi apabila diaktifkan dalam jangka waktu yang lama, respon stres akan menyebabkan banyak kerugian berupa kerusakan sistem psikologis dan fisiologis (McMalon, 2011).

Kerugian fisiologis yang dapat ditimbulkan stres menyebabkan peningkatan ketegangan otot yang mengakibatkan beberapa masalah fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, sakit leher dan sakit bahu (Greenberg, 2008). Selain itu, stres dapat mengurangi efektivitas kinerja sistem imun dengan menguragi jumlah t-limfosit. Apabila sebuah sistem imun kurang efektif dapat memicu terjadinya reaksi alergi, serangan asma, bahkan kanker (Greenberg, 2008).

Dampak negatif stres dapat juga dirasakan oleh mahasiswa ketika stres melebihi kemampuan mahasiswa dalam mengatasinya, stres dapat mempengaruhi performa kognitif mahasiswa dan kondisi belajar (Gaol, 2016). Palmer dalam Gaol (2016) juga mengungkapkan bahwa stres akademik menyebabkan mahasiswa merasa sangat kelelahan sehingga mempengaruhi proses belajar dan kemampuan kognitif. Oleh sebab itulah, penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik yang dialami agar tidak memberikan efek negatif.

*Royal College of Psychiatrists and International Asosiation Manajement Stres* (dalam McMahon, 2011) mengemukakan bahwa stres dapat dikelola dengan beberapa cara, yakni pertama membicarakan permasalahan yang dialami, Kedua mempelajari relaksasi, Ketiga terapi psikologis, terapi psikologis yaitu tindakan yang lebih dalam dari kedua metode sebelumnya. Terapi psikologis membantu seseorang untuk mengenali diri seseorang dan memahami sumber-sumber stres yang mungkin tidak disadari oleh diri sendiri.Cara atau metode tersebut dapat menurunkan stres yang terjadi pada diri seseorang karena metode tersebut dapat berdampak positif pada pengelolaan perasaan negatif yang terjadi ketika stres, sehingga stres yang terjadi dapat menurun.

Menurut Encyclopedia of psychotherapy (2002) terdapat ratusan jenis terapi psikologis diantaranya adalah Acceptance and commitment therapy, Adlerian Psychotherapy, Art therapy, Behavioral Consultation Therapy, Behavioral Group Therapy, brief therapy, Couples Therapy, Gestalt therapy, dan masih banyak terapi lainnya. Terapi seni menurut Malchiodi (2003) merupakan salah satu bentuk terapi psikologis yang digunakan mendorong pertumbuan pribadi, meningkatkan pemahaman diri, dan membantu dalam proses pemulihan emosional dan telah digunakan dalam banyak setting terapi. Beragam metode diungkapkan oleh Buchalter (2009) dalam proses terapi seni yang dapat diberikan, dalam penelitian ini terapi seni yang dipilih metode menggambar. Menggambar merupakan sebuah cara untuk memberikan ruang katarsis, proses penyadaran, pencarian solusi (Buchelter, 2009), dan merupakan bentuk dari relaksasi pada masa stres (Malchiodi, 2003).

Tahapan-tahapan terapi seni menurut Liebmann (2004) terdiri dari pertama pendahuluan dan pemanasan yaitu suatu sesi yang digunakan sebagai pembuka terapi seni berisi pemanasan agar klien merasa nyaman. Kedua adalah pembuatan karya seni yaitu tahap inti dari proses terapi seni, terapis harus memastikan bahwa tidak ada interupsi dari pihak manapun dan memastikan klien dapat benar-benar mendalami proses pembuatan seni. Ketiga adalah diskusi karya seni yaitu terapis akan memfasilitasi diskusi yang terjadi diantara para klien. Tahap terakhir adalah tahap penutup.

Menurut Malchiodi (2003) kegiatan menggambar dalam terapi seni dapat digunakan sebagai bentuk relaksasi pada masa stres. Selama relaksasi, aktivitas saraf otonom akan berubah sedemikian rupa sehingga hipotalamus menandakan penurunan kinerja saraf simpatik dan meningkatkan kinerja saraf parasimpati, dengan cara ini respon stres seperti kognitif, afektif, sosial, motivasional, dan fisik akan berangsur-asur berkurang (Gregson dan Looker, 2003).

Terapi Seni juga banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Malchiodi, 2003). Terapi Seni juga dapat dijadikan sarana untuk membantu individu dari segala usia dalam menciptakan *insight* dan penyembuhan terhadap permasalahan emosional atau trauma, menyelesaikan konflik dan masalah dalam kehidupan sehari-hari, dan meningkatkan pencapaian kesejahteraan (Malchiodi, 2003).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah terapi seni metode menggambar berpengaruh pada penurunan tingkat stres akademik. Manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini ada dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis adalah (a) Manfaat teoritis penelitian ini yakni yaitu memberikan masukan teoritis untuk menambah khasanah keilmuan dalam pengembangan bidang ilmu Psikologi khususnya pada Psikologi pedidikan dan psikologi klinis. , sehingga dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya. (b) Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan bahwa yaitu diharapkan terapi seni metode menggambar dapat menjadi alternatif sebagai metode untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum dan setelah diberi terapi seni dengan metode menggambar.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan dua variabel yakni stres akademik (variabel terikat) dan terapi seni metode menggambar (variabel bebas). Variabel stres akademik mahasiswa diukur menggunakan Skala Stres Akademik yang disusun oleh Mas (2019) yang mengacu pada *Scale for Assessing Academic Stres*. Manipulasi varibel pada penelitian ini berupa pemberian terapi seni metode menggambar yang disusun berdasarkan tahapan terapi seni Liebmann (2004) yaitu pendahuluan dan pemanasan, pembuatan karya seni, diskusi, dan penutup. Tahap pedahuluan dan pemanasan digunakan teknik worming up verbal dan warming up media eksplorasi. Tahap pembuatan karya dikemas dalam menggambar emosi yang muncul selama menjalani akademik. Tahap diskusi dilakukan dengan memberikan fokus pada dinamika kelompok. Tahap penutup diberikan relaksasi.

Dilakukan skrining terhadap 72 mahasiswa dari beragam fakultas di Universitas “X” di Yogyakarta, didapatkan hasil yaitu 2 mahasiswa mengalami stres akademik kategori sangat tinggi, 9 mahasiswa mengalami stres akademik kategori tinggi, 26 mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang, 25 mahasiswa mengalami stres akademik kategori rendah, 10 mahasiswa mengalami stres akademik kategori sangat rendah. Namun demikian, yang bersedia menjadi partisipan terdapat 6 subjek dalam kategori sedang hingga tinggi.

Subjek penelitian sebanyak 6 subjek dengan skor stress akademik termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Berikut ini adalah gambaran karakteristik subjek penelitian.

**Tabel 1**

**Gambaran karakteristik Subjek**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Subjek | Usia | Jenis Kelamin | *Pretest* | |
| Skor | kategori |
| A | 21 | Laki-laki | 92 | Sedang |
| E | 22 | Perempuan | 91 | Sedang |
| N | 21 | Perempuan | 94 | Tinggi |
| M | 21 | Perempuan | 108 | Tinggi |
| K | 21 | Perempuan | 95 | Tinggi |
| R | 21 | Laki-laki | 85 | Sedang |

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian diberikan perlakuan berupa terapi seni dengan metode menggambar serta diberikan pengukuran stress akademik sebelum pemberian perlakuan (prestest) dan pengukuran stress akademik setelah pemberian perlakukan (posttest). Posttest dilakukan tujuh hari setelah diberikan perlakuan.

Metode analisis data yang digunakan adalah pengukuran teknik analisis data uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Packages For Social Science.*

**HASIL**

Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai Z sebesar -2,023 dengan p 0,043 (p<0,05). Hal ini berarti ada perbedaan signifikan tingkat stres akademik subjek penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi seni metode menggambar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Berikut ini adalah tabel yang menunjukan skor stres akademik:

| **Tabel 1.**  **Deskripsi Statistik** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *N* | *Mean* | *Std. Deviation* | *Minimum* | *Maximum* |
| *Pretest* | 6 | 94,17 | 7,627 | 85 | 108 |
| *Postest* | 6 | 73,33 | 11,708 | 63 | 95 |

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai Z sebesar --2,023 dengan p 0,043 (p<0,05). Hal ini berarti ada perbedaan tingkat stres akademik subjek penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi seni metode menggambar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukan bahwa terapi seni metode menggambar dianggap sebagai salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Hal tersebut menegaskan pendapat Malchiodi (2003) yang menyatakan terapi seni dapat menghilangkan stres. Selain itu juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kartika (2017) yang menyatakan bahwa terapi seni metode menggambar menurunkan tingkat stres mahasiswa yang bekerja.

Malchiodi (2003) menjelaskan kegiatan menggambar dapat digunakan sebagai bentuk relaksasi pada masa stres. Kirschbaum dan Hellhamme (1994) menyatakan ada penurunan tingkat kortisol (hormon stres) sebagai efek dari relaksasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Visnola, Sprûdþa, Baíe, dan Piíe (2010) bahwa terapi seni dapat penurunan tingkat stres dan kecemasan karyawan yang diukur melalui penurunan tingkat kortisol.

Levick dalam Seawart (2018) menyatakan bahwa terapi seni memfasilitasi saluran baru rasa sakit yang tidak terungkap, selain itu terapi seni dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat koneksi antara pikiran dan tubuh (*body and mind),* sehingga terapi seni dapat digunakan sebagai aspek citra penyembuhan diri.

Buchalter (2009) mengemukakan teknik menggambar dapat memberikan kesempatan klien untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, keprihatianan, masalah, harapan, dan impian dengan cara yang aman. Hal ini juga didasari oleh pendapat Levick (dalam Seawart, 2018) bahwa terapi seni memfasilitasi emosi yang memiliki efek negative untuk dilepaskan dalam tindakan fisik melalui kegiatan penciptaan ekspresi diri melalui menggambar. Proses terapi seni akan membantu seseorang menjadi lebih sadar akan perasaan yang tersembunyi, sehingga seseorang akan menyadari lebih jelas kondisi perasaanya dengan utuh, selanjutnya terapi seni juga membantu seseorang melepaskan perasaan negatifnya (Liebmann, 2004).

Terapi seni memberikan fasilitas pada kebutuhan teraputik sebagai wadah ekspresi diri sehingga proses pembuatan karya seni memberikan pengalaman menyenangkan melalui pembuatan gambar (Malchiodi, 2003). Pendapat tersebut dipertegas lewat penelitian sebelumnya dilakukan oleh De Patrillo dan Winner (dalam Slayton, D’Archer & Kaplan, 2011) yang menyatakan bhawa dengan menggambarkan mampu meningkatkan *mood* positif mahasiswa.

**KESIMPULAN**

Terapi seni metode menggambar dapat menurunkan stres akademik karena terapi seni metode menggambar dapat memberikan efek relaksasi dan proses katarsis emosi negatif. Tingkat stres akademik mahasiswa setelah diberi perlakuan terapi seni metode menggambar lebih rendah dibanding sebelum diberikan perlakuan.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan bahwa terapi seni metode menggambar dapat dijadikan salah satu alternatif metode untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Bagi peneliti berikutnya dapat mengembangkan metode terapi seni lainnya. Selanjutnya dapat memperkirakan jumlah sampel yang digunakan untuk mewakili populasi yang representatif supaya hasil dapat digeneralisasikan.

# **DAFTAR PUSTAKA**

Aldwin, C. M. (2000). *Stress, Coping, and Devepment.* New York and Londen: The Guild Ford.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, s. (2017). *realibilitas dan validitas.* yogyakarta: pustaka pelajar.

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II .* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Buchalter, S. (2009). *Art Therapy Techniques and Applications.* London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Destiana, N. D. (2019). Hubungan antara Stres Akademik dengan Psikological well-being pada Mahasiswa Univesitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

*Encyclopedia of Psycoherapy.* (2002). USA: Elsevier Science (USA).

Erdward, D. (2004). *Art Therapy; Creative Therapy in Practice.* Sage Publiser.

Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Jurnal Psikologi*, 1-11.

Greenberg, J. S. (2008). *Comperhensive Stress Management : Tenth Edition.* New York: McGraw-Hill.

Gregson, O., & Looker, T. (1994). The Biological Basis Of Stress Management. *Brinktis Journal of Guidance and Counselling, Vol. 22, No. I*.

Khairani, M. (2014). *Psikologi Konseling.* Yogyakarta: Aswaja Pressindo.

Kholidah, E. N. (2012). Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi Vol 39 No 1*, 67-75.

King, L. A. (2016). *Psikologi Umum; Sebuah Pandangan Apresiatif Edisi 3.* Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Kirschbaum, C., & Hellhamme. (1994). Salivary Cortisol In Psychoneuroendocrine Research: Recent Developments And. *Psychoneuroendocrinology, Vol. 19, No. 4*, 313-333.

Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen.* Malang: UMM Press.

Liebmann, M. (2004.). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Excercises.* USA and Canada: Brunner-Routledege.

Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy.* New York: The Guilford Press.

Mas, M. N. (2019). Pengaruh Pemberian Pelatihan Berfikir Positif terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

McMalon, G. (2011). *No More Stress! Be Your Own Stress Management Coach.* London: Karnac.

Melati, D. (2019). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Smartphone Addict pada Mahasiswa. *Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

Pratt, R. R. (2004). Art, Dance, and Music Therapy. *Phys Med Rehabil Clin N Am*.

Ramm, A. (2006). What is Drawing? Bringing The Art into Art therapy. *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*.

Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Educational Students : Toward A Research Agenda. *Springer Science+Business Media*.

Santrock, J. (2007). *Remaja Jilid 1, Edisi 11. Alih Bahasa : Widyasinta, B.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (2011). *Life Span devolepment : Perkembangan Masa Kehidupan.* Jakarta: Airlangga.

Sarafino, E. P. (2010). *Health psychology (Biopsychosocial interaction). Seventh Edition.* New York: Wiley.

Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress Among Student: Role and Responbilities of Parents.

Setiana, D. G., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Penurunan Stres Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 13, No. 2,* , 192-202.

Sinha, U. K., Sharma, V., & Mahendra. (2010). Development of Scale for Assessing Academic stress : A Preliminary Report. *Journal of the Institute of Medicine*.

Visnola, D., Sprûdþa, D., & Baíe, M. Â. (2010). Effect of Art Therapy on Stress and Anxiaty of Employees. *Procedings of The Latvian Academy of Science*.