

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dunia saat ini telah memasuki gerbang barunya dalam segala sektor kehidupan, yaitu era revolusi industri 4.0. Era ini tidak hanya menjadikan teknologi sebagai barometer utama, tetapi secara fundamental, era ini merupakan dentuman besar tentang cara berpikir umat manusia. Hal ihwal ini meliputi, bagaimana cara manusia menjalani kehidupan, serta tindakan manusia membangun integrasi dan komunikasi antara satu dengan yang lain (Prasetyo dan Krisyanti, 2018). Konsekuensi logis era ini adalah meledaknya distrupsi berbagai aktivitas manusia dalam segala lini kehidupan. Tidak hanya dalam bidang teknologi, namun juga bidang yang lain seperti ekonomi, sosial, dan politik (Prasetyo dan Krisyanti, 2018).

Revolusi industri 4.0 sebagai sebuah konsekuensi besar dari arah perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mendorong perubahan lingkungan sosial-budaya, serta melahirkan problematika baru. Fakta ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, oleh sebab itu, problematika ini harus dipecahkan. Pemecahan problematika ini membutuhkan keterlibatan semua elemen masyarakat, termasuk dunia pendidikan. Hal ini menyiratkan bahwa urgensi keterlibatan perguruan tinggi sebagai ruang utama untuk memunculkan argumentasi dalam menyelesaikan problematika dunia saat ini (Gardiner dkk, 2017).

Perguruan tinggi memiliki tugas utama untuk meningkatkan keterpelajaran masyarakat, diwujudkan dengan cara memperkenalkan mahasiswa kepada pengembangan konsep-konsep dan penguasaan pada perkembangan ilmu. Hal

tersebut nantinya akan membekali kompetensi mahasiswa dalam bidang keilmuannya dan mampu menyelesaikan problematika terkini yang sedang dihadapi oleh dunia (Gardiner dkk, 2017). Mahasiswa sebagai komponen penting dalam perguruan tinggi, menjadikan mahasiswa sebagai salah satu masukan utama dalam pendidikan tinggi memegang peran besar dalam pencapaian *outcome* pendidikan tinggi (Gardiner dkk, 2017).

Saat menjalani masa studi di Perguruan Tinggi, terdapat sebuah proses pembelajaran yang harus dihadapi dan dijalani oleh mahasiswa. Proses pembelajaran tersebut berupa tugas 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 saat ini dan masa yang akan datang (Gardiner dkk, 2017). Tugas akademik yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu belajar, ujian, dan selalu hadir di kelas (Greenberg, 2008; Robotham 2008). Banyaknya tugas akademik yang dijalani mahasiswa dipersepsikan menekan menjadikan mahasiswa mengalami stres akademik (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). Berhubungan dengan hal tersebut King (2016) menyatakan, hal-hal yang dapat menimbulkan stres dapat muncul dari berbagai bentuk keadaan yang menekan. Robotham (2008) menjelaskan bahwa,

mahasiswa mengalami beberapa tekanan (*stressor*) berkaitan dengan akademik, seperti belajar, ujian, kelas yang terlalu padat, dan transisi kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi. King (2016) mengemukakan bahwa stres terjadi karena, terdapat respon yang beragam terhadap tekanan (*stressor*) seperti tekanan lingkungan, peristiwa yang mengancam atau, peristiwa yang membebani kemampuan seseorang. Berangkat penjelasan ini, disimpulkan bahwa, stres akademik merupakan keadaan ketika mahasiswa melihat ketidakmampuan antara sumber daya yang dimiliki dengan tuntutan-tuntutan akademik, yang menyebabkan beragam respon-respon dalam mempertahankannya.

Hasil dari analisis faktor yang dilakukan oleh Sinha, Sharma, dan Mahendra (2001) didapatkan lima faktor yang menunjukkan respon terhadap stres akademik, yaitu : (1) Respon kognitif stres akademik yang dialami seseorang antara lain susah konsentrasi, mudah lupa, susah dalam pemecahan masalah, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu untuk bertanya; (2) reaksi afektif yaitu munculnya perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, dan khawatir tentang harapan orang tua; (3) reaksi fisik, keadaan seseorang secara fisik ketika mengalami stres akademik adalah merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat; (4) respon sosial atau interpersonal, seseorang ketika `mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang dialami; (5) respon motivasi, respon motivasional yang muncul akan berubah motivasi seseorang seperti tidak tertarik

dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas, dan tidak ingin berangkat sekolah / kuliah.

Data penelitian yang dilakukan Melati (2019) didapatkan hasil kecenderungan stress akademik mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dibagi menjadi tiga kategori yaitu, kategori tinggi sebanyak 5 mahasiswa (3,6%), kategori sedang sebanyak 63 orang (45,36%), dan kategori rendah sebanyak 4 orang (2,88%). Sedangkan penelitian yang dilakukan Desiana (2019) didapatkan hasil kecenderungan stress akademik mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dibagi menjadi tiga kategori yaitu, tidak ada yang berada pada kategori stres tinggi, kategori sedang sebanyak 46 orang (70,77%), dan kategori rendah sebanyak 19 orang (22,23%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecenderungan stres akademik pada tingkat sedang.

Selain data di atas, peneliti juga telah melakukan wawancara pada hari Sabtu, 18 Mei 2019 terhadap 11 mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta di kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Panduan wawancara yang digunakan disusun berdasarkan respon-respon stres akademik yang dikemukakan oleh Sinha, Sirma, dan Mahendra (2001) yakni respon kognitif, respon afektif, respon fisik, respon sosial/interpersonal, dan respon motivasional.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut, respon kognitif yang timbul karena stres yang dialami oleh 11 mahasiswa tersebut antara lain berpikir negatif pada diri sendiri dan lingkungannya. Respon afektif yang timbul karena stres yang dialami oleh 11 mahasiswa tersebut antara lain merasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan dan frustrasi terhadap beban

akademik yang dihadapi. Selain itu, respon fisik yang timbul karena stres yang dialami oleh 11 mahasiswa tersebut berupa sakit kepala, menurunnya nafsu makan, mengalami kesulitan tidur, dan sering mengalami jantung berdebar-debar. Lebih lanjut, 11 mahasiswa tersebut juga akan mengalami respon motivasional, yaitu penurunan motivasi karena stres akademik yang dialami tersebut seperti merasa putus asa, merasa bosan dengan apa yang dikerjakan, mengantuk, dan malas untuk melanjutkan apa yang sedang dikerjakan yang kemudian hal itu mengakibatkan amotivasi pada mahasiswa. Selain itu, respon sosial atau interpersonal dialami oleh 10 dari 11 mahasiswa tersebut, respon sosial atau interpersonal yang dialami antara lain merasa ingin marah terhadap teman disekitar, menghindar, merasa tidak ada yang memahami, menarik diri dari lingkungan dan menjadi pendiam sehingga memperburuk hubungan interpersonalnya.

Berdasarkan wawancara tersebut 10 dari 11 mahasiswa menunjukkan bahwa mengalami seluruh respon-respon stres akademik yaitu respon fisik, kognitif, afektif, sosial atau interpersonal, dan motivasional. Terdapat satu mahasiswa yang memenuhi empat respon dari lima respon stres akademik yaitu respon kognitif, fisik, afektif, dan motivasional. Kesimpulan yang didapatkan adalah 10 dari 11 subjek mengalami stres akademik.

Berhubungan dengan hal tersebut mahasiswa sudah berada pada kapasitas kognitif taraf operasional formal. Piaget (dalam Santrock, 2011) menyatakan kapasitas kognitif taraf operasional formal ditandai dengan pemikiran yang bersifat dialektikal (*dialectical thought*), yaitu kemampuan untuk memahami, menganalisis dan mencari titik temu dari ide-ide, gagasan-gagasan, teori-teori, pendapat-

pendapat, dan pemikiran-pemikiran yang saling bertentangan sehingga individu mampu menyintesis dalam pemikiran baru dan kreatif untuk menyelesaikan suatu permasalahan, sehingga mahasiswa mampu mengelola stres dalam kehidupan dengan tepat. Lebih lanjut ditambahkan oleh Kuhn (Santrock, 2011) perkembangan kognitif terpenting adalah peningkatan dalam fungsi eksekutif, yang melibatkan aktivitas kognitif yang lebih tinggi seperti penalaran, pengambilan keputusan, dan memonitor berfikir kritis. Peningkatan dalam fungsi eksekutif membuat mahasiswa dapat belajar lebih efektif dan lebih mampu menentukan bagaimana memutuskan dan berfikir kritis, sehingga tugas-tugas akademik seharusnya tidak menjadi beban bagi mahasiswa.

Berdasar penjelasan di atas maka memang terjadi kesenjangan antara kondisi yang seharusnya terjadi pada mahasiswa dengan kenyataan yang sungguh-sungguh terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan beberapa respon dalam menghadapi stresnya. Respon stres tersebut merupakan sistem pertahanan alami yang dimiliki tubuh manusia untuk menghadapi bahaya, akan tetapi apabila respon tersebut bertahan dalam jangka waktu yang lama, respon stres akan menyebabkan banyak kerugian berupa kerusakan sistem psikologis dan fisiologis (McMahon, 2011). Kerugian fisiologis yang dapat ditimbulkan dari 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 keefektifan kinerja sistem imun dengan mengurangi jumlah t-limfosit, sebuah sistem

imun yang 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 ada hubungan negatif antara kelelahan dengan stres akademik, maka terdapat juga pengaruh yang negatif terhadap proses belajar dan kemampuan kognitif. Oleh sebab itulah, penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik yang sedang dihadapinya 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, berbagi permasalahan yang dihadapi dapat membantu menurunkan tingkat stres. Kedua mempelajari relaksasi, relaksasi sangat bermanfaat untuk membantu mengendalikan stres dan ketegangan. Ketiga terapi psikologis, terapi psikologis adalah 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.

Berangkat dari kajian literature di atas, peneliti fokus pada terapi psikologis sebagai intervensi. Oleh karena itu, terapi psikologis dikemas dalam beberapa metode dengan beragam pendekatan. Dalam *Encyclopedia of psychotherapy* (2002), terdapat ratusan jenis terapi psikologis salah satunya 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. Berhubungan dengan hal tersebut, peneliti akan fokus pada *art therapy* (terapi seni) sebagai intervensi dalam penelitian ini.

Terapi seni menurut Malchiodi (2003) merupakan salah satu bentuk terapi psikologis yang digunakan mendorong pertumbuhan pribadi, meningkatkan pemahaman diri, dan membantu dalam proses pemulihan emosional dan telah digunakan dalam banyak *setting* terapi. Terapi seni merupakan cara untuk memfasilitasi individu dari segala usia menciptakan makna, pencapaian wawasan, dan menemukan solusi untuk permasalahan individu seperti trauma, stres, dan berbagai konflik (Malchiodi, 2003).

Beragam metode diungkapkan oleh Buchalter (2009) dalam proses terapi seni yang dapat diberikan kepada klien yakni: menggambar, melukis, media tanah liat, membuat kolase, boneka dan topeng, kombinasi modalitas dan multimedia. Kayanya metode dalam terapi seni juga menjadi tantangan tersendiri. Namun demikian, metode menggambar dapat menjadi pilihan tepat, karena aktivitas ini merupakan kegiatan dasar manusia jika dilihat dari sejarah revolusi manusia. Sejak dahulu manusia telah mengekspresikan dan mengintensifkan pengalaman yang

telah dilalui, melalui bentuk-bentuk gambar dalam kertas ataupun media lain (Ramm, 2006). Selain itu, menggambar merupakan sebuah cara untuk memberikan ruang katarsis, proses penyadaran, pencarian solusi (Buchelter, 2009), sekaligus sebagai bentuk dari relaksasi pada masa stres (Malchiodi, 2003).

Selain itu, bukti empiris mengenai efektivitas terapi seni untuk menurunkan tingkat stres dinyatakan melalui penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Visnola, Sprûdpa, Baíe, dan Piíe (2010) menunjukkan bahwa terapi seni terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan cemas pekerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat indikator stres (kortisol) dan kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah setelah diberikan terapi seni dibandingkan dengan tingkat indikator stres (kortisol) dan kecemasan kelompok kontrol. Penelitian lain mengenai pengaruh terapi seni menggambar dilakukan oleh Setiana, Wiyani, dan Erwanto (2017) hasil penelitian menyatakan bahwa terapi seni menggambar efektif menurunkan tingkat stres lansia. Selanjutnya penelitian Kartika (2017) menyatakan bahwa terapi seni dengan metode menggambar dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang bekerja.

Menurut Case dan Dalley (dalam Liebmann, 2004) terapi seni adalah penggunaan media seni yang berbeda-beda untuk mengekspresikan perasaan, permasalahan, dan keprihatinan yang sedang dihadapi. Selanjutnya *The American Art Therapy Association* (dalam Edward, 2004) menyatakan terapi seni adalah penggunaan seni sebagai terapi didalam hubungan yang profesional kepada orang yang sedang mengalami permasalahan psikologis, tantangan dalam hidup, dan pengembangan diri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan menciptakan seni dan

merefleksikan proses dan hasil karya seni, orang dapat meningkatkan kesadaran diri, mengatasi gejala stres, menanggulangi pengalaman traumatis, meningkatkan kemampuan kognitif, dan kegembiraan dalam proses pembuatan seni. Dalam melaksanakan terapi seni, perlakuan berupa aktivitas seni dapat dilakukan dengan metode yang beragam.

Menurut Buchalter (2009) terdapat beberapa metode yang dapat digunakan sebagai terapi seni yaitu menggambar, melukis, membuat kolase, menggunakan tanah liat, boneka dan topeng, kombinasi modalitas dan multimedia. Menurut Ramm (2006) menggambar adalah aktivitas dasar manusia untuk mengekspresikan dan mengintensifkan pengalaman yang telah dilalui ke dalam dunia nyata melalui goresan ke kertas atau media lainnya. Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa terapi seni dengan metode menggambar adalah penggunaan seni dengan cara membuat gambar sebagai media mengekspresikan perasaan, permasalahan, dan problematika yang sedang dihadapi untuk mencapai pemahaman diri, penyelesaian permasalahan, dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Tahapan-tahapan terapi seni menurut Liebmann (2004) terdiri dari pendahuluan dan pemanasan yaitu suatu sesi yang digunakan sebagai pembuka terapi seni berisi pemanasan agar klien merasa nyaman. Kedua adalah pembuatan karya seni, tahap pembuatan karya seni merupakan tahap inti dari proses terapi seni. Pada tahap ini 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, setelah proses pembuatan karya seni, terapis akan memfasilitasi diskusi yang terjadi diantara para klien. Tahap terakhir adalah

tahap penutup. Pada tahap ini, terapis mengakhiri proses terapi seni dengan catatan-catatan positif atau dengan ritual tertentu agar para klien lebih mengingat akan hasil dari terapi pada sesi tersebut.

Pembuatan karya seni merupakan tujuan inti dari terapi seni. Buchalter (2009) menyatakan metode dalam pembuatan karya seni dalam terapi seni dapat dikemas dalam beberapa kegiatan seperti menggambar, melukis, media tanah liat, membuat kolase, boneka dan topeng, kombinasi modalitas dan multimedia. Dalam penelitian ini pembuatan karya seni yang dipilih adalah metode menggambar. Metode menggambar yang digunakan adalah metode menggambar bebas. Dalam proses menggambar klien diberikan kebebasan dalam melakukan goresan, menggunakan warna, membuat bentuk, abstraksi, dan realisme dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya dalam kertas gambar sebagai media untuk menggambar.

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-angsur 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, di ketahui bahwa terapi seni berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini: apakah ada pengaruh pemberian perlakuan terapi seni dengan metode menggambar terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh pemberian terapi seni dengan menggambar terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Adapun manfaat dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi pendidikan dan psikologi klinis mengenai pengaruh pemberian terapi seni dengan menggambar terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis dari adanya penelitian ini diharapkan terapi seni dengan menggambar menjadi alternatif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

