

SKRIPSI

PENGARUH *ART THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT I DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025



Oleh :

Maria Vera Wati Gracela Purba

NIM : 032022075

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

**PENGARUH *ART THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES
MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT I DI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN
TAHUN 2025**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh :
Maria Vera Wati Gracela Purba
NIM : 032022075

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Maria Vera Wati Gracela Purba
NIM : 032022075
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres
Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun
2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 23 Desember 2025



(Maria Vera Wati Gracela Purba)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan


Nama : Maria Vera Wati Gracela Purba
Nim : 032022075
Judul : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa
Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, Desember 2025

Pembimbing II

Pembimbing I


Vina Y.S Sigahngging, S.Kep.,Ns.,M.Kep


Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep



Mongotabui
Ketua Program Studi Ners
Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan




HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah Diuji
Pada tanggal, 23 Desember 2025
PANITIA PENGUJI

Ketua : 1. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep


.....

Anggota : 2. Vina YS Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep


.....

3. Friska Sembiring, S.Kep., Ns., M.Kep


.....



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**PROGRAM STUDI NERS AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Maria Vera Wati Gracela Purba
Nim : 032022075
Judul : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa
Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Selasa, 23 Desember 2025 dan dinyatakan LULUS


TIM PENGUJI:

Penguji I : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Vina Y.S Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Friska Sembiring, S.Kep., Ns., M.Kep

TANDA TANGAN







Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



Mestiana Br. Karo M.Kep., DNSc

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

vi



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Vera Wati Gracela Purba
Nim : 032022075
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Hak Bebas Royalti, Non-eksklusif (Non-executive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Santa Elisabeth Medan Tahun 2025".

Dengan hak bebas royalti Non-eksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhal menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 23 Desember 2025
Yang menyatakan

(Maria Vera Wati Gracela Purba)



ABSTRAK

Maria Vera Wati Gracela Purba 032022075

Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan
Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

(xvii + 87 + lampiran)

Stres merupakan suatu tekanan atau ancaman yang dapat mempengaruhi keseimbangan baik fisik, emosional maupun mental bagi semua orang termasuk mahasiswa akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi lingkungan. Akibatnya jika stres tidak dikelola dengan baik akan berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, bahkan akan prestasi akademik. Oleh karena itu ada banyak intervensi untuk menurunkan tingkat stres diantaranya adalah *Art Therapy* yang menjadi salah satu intervensi strategi regulasi emosi untuk menurunkan tingkat stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Sebelum intervensi didapatkan 10 responden (50%) berada pada kategori stres ringan, sedangkan 10 responden lainnya (50%) berada pada kategori sedang. Sesudah intervensi tingkat stres normal sebanyak 11 orang (55%), tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (35%), dan tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (10%). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan SOP. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berdistribusi tidak normal dan skala pengukuran adalah ordinal. Didapatkan hasil nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara *Art Therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa. *Art Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dengan membantu proses regulasi emosi dan relaksasi psikologis. Kesimpulannya adalah bahwa *Art Therapy* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I.

Kata kunci : *Art Therapy*; tingkat stres; mahasiswa tingkat awal; regulasi emosi

Daftar Pustaka (2007-2025)



ABSTRACT

Maria Vera Wati Gracela Purba032022075

The Effect of Art Therapy on Stress Levels of First-Year Undergraduate Nursing Students at Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan in 2025

(xvii + 87 + Appendices)

Stress is a form of pressure or threat that can affect physical, emotional, and mental balance in individuals, including university students, as a result of academic demands and the process of adapting to a new environment. If stress is not properly managed, it can have negative impacts on physical health, psychological well-being, and academic performance. Therefore, various interventions are needed to reduce stress levels, one of which is Art Therapy as a strategy for emotional regulation. This study aim to determine the effect of Art Therapy on the stress levels of students. This research employ a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sampling technique used is purposive sampling, with a total of 20 first-year undergraduate nursing students. Before the intervention, 10 respondents (50%) are categorized as having mild stress, while the remaining 10 respondents (50%) were categorized as having moderate stress. After the intervention, 11 respondents (55%) are classified as having normal stress levels, 7 respondents (35%) have mild stress, and 2 respondents (10%) have moderate stress. The instruments used are questionnaires and Standard Operating Procedures (SOPs). Data analysis is conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test because the data are not normally distributed and the measurement scale is ordinal. The results show a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Art Therapy on students' stress levels. Art Therapy is proven to be effective in reducing stress levels by facilitating emotional regulation and psychological relaxation. In conclusion, Art Therapy has a significant effect in reducing stress levels among first-year undergraduate nursing students.

Keywords: Art Therapy; stress levels; first-year students; emotional regulation.

References (2007–2025)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasih-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Adapun judul skripsi penelitian ini adalah “ **Pengaruh Art Therapy Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**”. Skripsi ini disusun sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat peneliti kasihi. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns.,M.Kep.,DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang sudah memberikan kesempatan serta fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan..
2. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth medan, yang sudah memberikan izin kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik.
3. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing I yang telah sabar dan banyak memberikan waktu dalam proses bimbingan dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.



4. Vina Yolanda Sari Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah sabar dan banyak memberikan waktu dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Friska Sembiring, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku penguji III yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan, saran, serta kritik yang sangat membangun dalam penyusunan skripsi ini. Segala arahan dan bimbingan yang diberikan menjadi motivasi dan pembelajaran berharga bagi saya untuk menyempurnakan penelitian ini.
6. Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, mendukung dan memberi motivasi selama peneliti menjadi mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
7. Seluruh Staf Dosen dan tenaga Pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Program Studi Ners yang telah membimbing, mendidik, memotivasi dan membantu peneliti dalam menjalani pendidikan.
8. Teristimewa kepada orang tua tercinta Ayah peneliti Nimrot Purba dan Ibu peneliti Herlina Simamora, yang selalu memberikan kasih sayang kepada peneliti. Kepada kelima saudara peneliti Chelsea Purba, Varel Purba, Sakina Purba, Claudia Purba, Laurensus Purba dan seluruh keluarga besar atas dukungan serta doa selama peneliti mengikuti pendidikan, dan memberikan semangat serta motivasi kepada peneliti.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

9. Koordinator asrama dan Ibu asrama yang telah menjaga dan menyediakan fasilitas untuk menunjang keberhasilan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

10. Seluruh teman-teman mahasiswa program studi Ners angkatan 2022 yang memberikan dukungan dan motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, maka saya mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat dilanjutkan untuk penelitian dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Medan, 23 Desember 2025
Peneliti

(Maria Vera Wati Gracela Purba)



DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan	7
1.3.1 Tujuan umum.....	7
1.3.2 Tujuan khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat teoritis	8
1.4.2 Manfaat praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Stres	9
2.1.1 Defenisi stres.....	9
2.1.2 Penyebab stres.....	10
2.1.3 Sumber stres.....	13
2.1.4 Gejala stres.....	14
2.1.5 Jenis stres	16
2.1.6 Tingkat stres.....	17
2.1.7 Dampak stres.....	17
2.1.8 Proses manajemen stres.....	19
2.2 Konsep <i>Art Therapy</i>	21
2.2.1 Defenisi <i>art therapy</i>	21
2.2.2 Manfaat <i>art therapy</i>	22
2.2.3 Jenis-jenis <i>art therapy</i>	23
2.2.4 Bahan, media, dan metode <i>art therapy</i>	24
2.2.5 Mekanisme <i>art therapy</i>	31
2.2.6 Tahapan pelaksanaan <i>art therapy</i>	45



2.2.7 SOP <i>art therapy</i> melukis	47
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	50
3.1 Kerangka Konsep	50
3.2 Hipotesis Penelitian	51
BAB 4 METODE PENELITIAN	52
4.1 Rancangan Penelitian	52
4.2 Populasi dan Sampel	52
4.2.1 Populasi	52
4.2.2 Sampel	53
4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	54
4.3.1 Variabel independen	54
4.3.2 Variabel dependen	54
4.3.3 Defenisi operasional	54
4.4 Instrumen Pengumpulan Data	55
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	56
4.5.1 Lokasi	56
4.5.2 Waktu	57
4.6 Pengambilan dan Teknik Pengumpulan Data	57
4.6.1 Pengambilan data	57
4.6.2 Teknik pengumpulan data	58
4.7 Uji Validitas dan Uji Reabilitas	58
4.7.1 Uji validitas	58
4.7.2 Uji reabilitas	59
4.8 Kerangka Operasional	60
4.9 Pengolahan Data	61
4.10 Analisa Data	63
4.10.1 Analisis univariat	63
4.10.2 Analisis bivariat	63
4.10 Etika Penelitian	64
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	66
5.2 Hasil Penelitian	67
5.2.1 Data demografi	68
5.2.2 Distribusi responden berdasarkan sebelum intervensi <i>art therapy</i>	69
5.2.3 Distribusi responden berdasarkan sesudah intervensi <i>art therapy</i>	70
5.2.4 Pengaruh <i>art therapy</i> terhadap tingkat stres	70
5.3 Pembahasan	71
5.3.1 Tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I sebelum intervensi <i>art therapy</i> di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025	72



5.3.2 Tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I sesudah intervensi <i>art therapy</i> di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.....	74
5.3.3 Pengaruh <i>art therapy</i> terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.....	76
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
6.1 Kesimpulan	80
6.2 Saran	80
DARTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	88
1. Pengajuan Judul.....	89
2. Surat Pengambilan Data Awal.....	91
3. Surat Selesai Pengambilan Data Awal.....	92
4. Surat Etik Penelitian.....	93
5. Surat Izin Penelitian.....	94
6. Surat Selesai Penelitian.....	95
7. Lembar Bimbingan.....	97
8. <i>Informed Consent</i>	103
9. Kuesioner.....	105
10. Izin Penggunaan Kuesioner.....	106
11. Sop <i>Art Therapy</i>	108
12. Izin Penggunaan SOP.....	110
13. Master Data.....	111
14. Hasil Output SPSS.....	112
15. Dokumentasi.....	115



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	49
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	59



DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 4.1	Desain Penelitian <i>pre experimental one group pre-post test design</i>	51
Tabel 4.2	Defenisi Operasional Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	54
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 2025.....	67
Tabel 5.4	Tingkat Stres <i>pre</i> Intervensi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	68
Tabel 5.5	Tingkat Stres <i>post</i> Intervensi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	69
Tabel 5.6	Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	69



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama sering kali mengalami kesulitan karena lingkungan belajar yang berbeda dari sebelumnya (Paramita et al., 2022). Pada tahun pertama perkuliahan, mereka menghadapi banyak perubahan signifikan, di mana individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara simultan (Noviyanti, 2021). Perubahan ini tidak jarang menimbulkan tantangan dan tekanan yang bisa memicu stres. Oleh sebab itu mahasiswa tahun pertama memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri, bertahan, menghadapi tantangan, serta berkembang di tengah berbagai kesulitan agar tetap dapat berfungsi secara optimal meskipun berada di bawah tekanan dan berbagai faktor pemicu stres (Yolanda et al., 2023)

Stres merupakan respon yang dialami manusia seperti keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit yang terjadi pada semua orang dan tingkat umur, kapan dan dimanapun, namun cara merespon setiap orang berbeda termasuk mahasiswa (World Health Organization, 2023). Selama masa kuliah, mahasiswa menghadapi berbagai masalah dan kesulitan yang dapat berdampak negatif pada kesuksesan akademik mereka jika tidak ditangani dengan baik. Namun, masa kuliah juga memiliki tantangan dan masa adaptasi yang tidak mudah. Membiasakan diri dengan lingkungan baru membutuhkan usaha. Mahasiswa yang berpindah dari lingkungan sekolah ke universitas mungkin menghadapi tantangan psikologis, intelektual, dan sosial (Shabana Akhtar & Naeem Akhtar, 2024). Ada berbagai tantangan di tempat perkuliahan



seperti perubahan lingkungan, metode belajar, pertemanan, dan situasi asing lainnya, yang berpotensi memicu masalah kesehatan mental. Data epidemiologi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi depresi dan stres di kalangan mahasiswa berusia 18-24 tahun masing-masing adalah 37,2% dan 23,7% (Komariah et al., 2025).

Prevalensi tingkat stres di Eropa, tingkat rendah sebanyak 0,14%, sedang 0,28% dan tinggi sebanyak 0,37%, sementara di Asia tingkat rendah sebesar 0,29%, sedang 0,35%, dan tinggi 0,05%. Tingkat stres di Eropa kategori tinggi akibat intensitas program dan persyaratan di sekolah serta kemungkinan kekurangan sumber daya kesehatan mental bagi mahasiswa keperawatan (Vo et al., 2023), Bangladesh 31,7% mahasiswa keperawatan mengalami stres berat, 23,9% stres sedang, dan 16,7% mengalami stres ringan akibat semester akademik, dan kesulitan beban kuliah (Akter et al., 2025). Penelitian Inama & Sarastri, (2022), mayoritas mahasiswa menghadapi stres sedang (49,1%), jika dilihat berdasarkan usia didapatkan pada usia 20 tahun mengalami tingkat stres tertinggi sebanyak 37%, sedangkan berdasar jenis kelamin tingkat stres tertinggi pada mahasiswa perempuan (61,1%) jika disandingkan dengan mahasiswa laki-laki yaitu (38,9%).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Siallagan et al., (2023) dengan cara wawancara terhadap 30 orang mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sebesar 80%, keadaan tersebut dipengaruhi karena sejumlah faktor diantaranya ulangan akhir semester, beban tugas kuliah, kesulitan untuk memahami



tugas tugas yang diberikan, sehingga dapat menyebabkan mahasiswa menjadi mudah marah, sulit tidur, merasa sedih, dan lain sebagainya karena hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan harapannya.

Peneliti juga telah melakukan survei awal dengan membagikan kuesioner tingkat stres melalui *google form* kepada 14 orang mahasiswa tingkat I prodi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi stres ringan (42,9%) dan sedang (50%). Terdapat (7,1%) dalam kategori normal dan tidak terdapat yang mengalami stres berat, dan kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa yang baru masuk berada dalam kondisi psikologis yang membutuhkan perhatian, khususnya dalam hal pengelolaan stres.

Stres pada mahasiswa baru tidak terjadi secara mendadak, namun meningkat perlahan seiring dengan proses adaptasi mereka terhadap lingkungan dan tuntutan akademik perguruan tinggi (Lahme et al., 2024). Fase awal perkuliahan sering kali ditandai dengan rasa antusiasme, namun seiring meningkatnya beban tugas, waktu belajar yang padat, dan keterbatasan pengalaman menghadapi sistem belajar mandiri, stres mulai meningkat secara signifikan (Spivey et al., 2020). Penelitian longitudinal di Jerman menemukan bahwa stres mahasiswa baru mengalami kenaikan paling signifikan mulai dari minggu ke 6 hingga sampai ke 10 semester pertama, terutama menjelang ujian tengah semester dan tugas akhir blok, serta tetap tinggi hingga menjelang ujian akhir (Lahme et al., 2024).

Sementara itu, Spivey et al., (2020) mencatat bahwa tingkat stres yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) meningkat secara

signifikan dari awal semester ke pertengahan, dan berpengaruh negatif terhadap performa akademik ($p < 0.05$). Tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi menyebabkan gangguan keseimbangan emosional mahasiswa baru. Dalam studi tersebut, responden yang mengalami tekanan dalam 3 bulan pertama melaporkan gejala stres lebih tinggi dibanding kelompok kontrol mahasiswa tingkat lanjut (Pérez-Jorge et al., 2025).

Peningkatan stres akademis dapat berdampak terhadap prestasi belajar mahasiswa, termasuk penurunan indeks prestasi mahasiswa. Dalam kondisi yang lebih serius stres akademik dapat memunculkan gejala persisten seperti hilangnya ingatan, konsentrasi, kesulitan dengan keterampilan memecahkan masalah, dan kinerja akademis (Hukom et al., 2021). Jika tidak dikelola secara efektif, stres tersebut berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang serius, termasuk kecemasan, depresi, dan burnout (Haruna et al., 2025). Maka dari itu, dibutuhkan upaya penanganan yang efektif supaya akibat stres akademik ini tidak berlarut-larut dan mengganggu proses belajar mahasiswa secara keseluruhan. (Astriani & Puspasari, 2021).

Salah satu metode intervensi yang dapat diterapkan adalah *Art Therapy*, dimana *Art Therapy* adalah suatu profesi di bidang kesehatan mental yang membantu meningkatkan kualitas hidup individu, keluarga, serta masyarakat melalui kegiatan seni yang bersifat aktif, proses kreatif, penerapan teori psikologi, dan pengalaman manusia dalam konteks hubungan psikoterapeutik (*American Art Therapy Association* (AATA), 2023). Penelitian (Yin & Ko, 2023) membuktikan bahwa delapan sesi *Art Therapy* kelompok mampu menurunkan stres akademik

dan stres akulturasi secara signifikan pada mahasiswa Tiongkok di Korea Selatan, menunjukkan efektivitas terapi seni dalam konteks lintas budaya dan pendidikan tinggi.

Art Therapy pembuatan seni memiliki dampak positif yang signifikan sebagai pendekatan baru untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa baru. Melalui bukti empiris, menunjukkan bahwa pembuatan seni tidak hanya efektif dalam mempromosikan regulasi emosi, konsentrasi, dan respons emosional positif di kalangan mahasiswa, tetapi juga memupuk rasa kebersamaan dan dukungan mutual. Meskipun mengakui keterbatasan terkait kemampuan siswa dalam membuat seni, terutama dalam hal perbedaan gender, studi ini menyoroti potensi besar pembuatan seni sebagai sarana yang menarik dan kreatif guna menangani masalah kesehatan mental mahasiswa baru, hal ini adalah terapi yang efektif untuk kesehatan mental, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa selama transisi ke kehidupan kampus. (Liu et al., 2024).

Art Therapy dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol pada seseorang dan meningkatkan aliran darah yang signifikan pada korteks prefrontal medial. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stress pada responden setelah pemberian *art therapy* yaitu sebanyak 100 orang (66,2%) mengalami tingkat stress sedang dibanding dengan sebelum diberikan *art therapy* sebanyak 110 orang (72,8%) mengalami tingkat stress sedang (Anggoro et al., 2023). *Art Therapy* juga mampu meningkatkan suasana hati yang membantu meningkatkan semangat dan motivasi dalam mewujudkan hal yang ingin dicapai di masa depan (Astuti et al., 2022), juga dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa dari

baseline 1 (A1) sebesar 74%, kemudian pada intervensi (B) sebesar 50% , sehingga 2 (A2) 38% (Utami et al., 2023).

Kelompok eksperimen mengikuti enam sesi pembuatan karya seni. Setiap sesi pembuatan karya seni menggunakan media seni yang berbeda, yaitu mewarnai, melukis, menggambar, membentuk dengan tanah liat, membuat kolase, dan membuat topeng. Sesi pembuatan karya seni tersebut dilaksanakan dua sesi setiap minggu dalam waktu tiga minggu secara berurutan. Skor stres setelah intervensi menunjukkan bahwa peserta dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti sesi pembuatan karya seni. Hasil ini memberikan bukti yang kuat bahwa kegiatan membuat karya seni dapat menurunkan stres, yang juga didukung oleh respon tertulis para peserta. Selain itu, hasil penting dan menarik lain dari temuan ini menunjukkan bahwa melukis (painting) dipilih sebagai media seni yang paling disukai dibandingkan media lainnya. Sebagai kesimpulan, aktivitas pembuatan karya seni (*art making activities*) dapat menjadi alternatif bagi mahasiswa untuk mengelola stres mereka. (Kamarina et al., 2021)

Hasil penelitian lain juga menunjukkan manajemen stres melalui *Art Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pegawai bank wanita, dari kategori stres berat menjadi kategori stres sedang. Sebelum penerapan *Art Therapy*, tingkat stres tertinggi responden berada pada kategori berat, namun setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan sehingga tingkat stres tertinggi bergeser ke kategori rendah. (Dalimunthe et al., 2022)

Maka dari itu, *Art Therapy* sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres akademis dan menjadi metode yang praktis, mudah digunakan, dan non-invasif untuk meningkatkan kesehatan mental (Salisanasti et al., 2025), dan menjadi suatu intervensi yang berpotensi membantu mahasiswa mengelola stres belajar, khususnya yang menghadapi tantangan akademis dengan cara fokus pada ekspresi kreatif dan pengalaman seni, yang menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik (Wisnubroto et al., 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh pelaksanaan *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada Mahasiswa tingkat I sebelum dilakukan *Art Therapy*.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada Mahasiswa tingkat I setelah dilakukan *Art Therapy*.



3. Menganalisis pengaruh pemberian *Art Therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi ilmiah dan sumber literatur tambahan mengenai *Art Therapy* dalam mengatasi stres mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi Institusi pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi sumber pengetahuan bagi mahasiswa sehingga dapat mengatasi stres bagi mahasiswa tingkat I.

2. Manfaat bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini memberi kontribusi sebagai sumber informasi bagi mahasiswa dalam menangani stres melalui *Art Therapy*.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Defenisi Stres

Menurut *American Psychological Association (APA)*, (2024) dikutip dari Victoriana, (2025) Stres adalah reaksi normal terhadap tekanan sehari-hari, tetapi dapat menjadi tidak sehat jika mengganggu fungsi sehari-hari Anda. Stres melibatkan perubahan yang memengaruhi hampir semua sistem tubuh, memengaruhi cara orang merasa dan berperilaku. Dengan menyebabkan perubahan pada pikiran dan tubuh, stres secara langsung berkontribusi pada gangguan dan penyakit psikologis dan fisiologis, serta memengaruhi kesehatan mental dan fisik, sehingga mengurangi kualitas hidup.

Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Stres oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam Aryani, (2016) diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. *World Health Organization* (2023) mendefinisikan stres sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stres adalah respons alami manusia yang mendorong kita untuk mengatasi tantangan dan ancaman dalam hidup kita. Setiap orang mengalami stres sampai tingkat tertentu. Namun, cara kita merespons stres, membuat perbedaan besar pada kesehatan kita secara keseluruhan.

2.1.2 Penyebab Stres

Bor & Chaudry, (2014) menyatakan stres disebabkan oleh faktor internal dan eksternal yang kita sebut sebagai pemicu stres. Faktor eksternal yang menyebabkan stres biasanya terkait dengan kehidupan sehari-hari dan dapat bervariasi dari situasi yang tampaknya sepele, seperti tidak bisa menemukan tempat parkir mobil, hingga pengalaman yang sangat signifikan seperti kematian orang terdekat atau ancaman terhadap keselamatan kita. Meskipun beberapa di antaranya mungkin tidak diinginkan, situasi atau tantangan ini sangat umum dan dapat dianggap sebagai pengalaman hidup yang normal namun dampaknya pada kita dapat menimbulkan perasaan stres.

Faktor internal yang menyebabkan stres mungkin tidak terlihat atau tidak terlihat oleh orang lain dan dapat berasal dari pikiran, perasaan, atau keyakinan kita, terlepas dari apakah hal tersebut terkait dengan situasi tertentu. Internal stres dapat dipicu oleh perasaan ketidakpastian, tekanan untuk mengatasi atau berhasil, rasa takut bahwa kita mungkin malu atau merasa malu dalam suatu cara, ekspektasi yang melebihi (atau yang kita rasakan melebihi) kemampuan kita, perasaan atau persepsi bahwa kita kekurangan sumber daya untuk mengatasi suatu situasi, atau mungkin rendah diri. Kami ingin menekankan bahwa semua ini sangat umum dan mencerminkan kondisi keberadaan, bukan gangguan mental. Semua orang mengalami perasaan seperti ini dari waktu ke waktu dan dalam berbagai situasi.

Sumarna et al., (2018) menyatakan faktor internal yang dimiliki individu turut serta mempengaruhi terjadinya stres. Faktor-faktor internal tersebut antara lain:

1. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang penting. Semakin lanjut usia semakin mudah mengalami stres. Hal ini terjadi antara lain disebabkan faktor fisiologis, dimana secara fisiologis individu telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti visual, berpikir, mengingat, dan mendengar.

2. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, ternyata wanita lebih mudah terkena stres daripada laki-laki. Wanita lebih emosional dan mudah panik dalam menghadapi masalah.

3. Pengalaman kerja

Pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih tahan terhadap tekanan-tekanan dalam pekerjaan daripada individu dengan sedikit tekanan.

Asmarany et al., (2024) menyatakan factor penyebab stress, diantaranya adalah:

1. Faktor-faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Lingkungan yang tidak mendukung, polusi, kebisingan, atau perubahan

iklim yang ekstrem dapat menciptakan tekanan tambahan pada individu. Selain itu, ketidakstabilan sosial atau kejadian bencana juga dapat menjadi sumber stres yang besar.

2. Faktor-faktor Pekerjaan

Stres di tempat kerja dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan pekerjaan yang tinggi, ketidakpastian pekerjaan, konflik dengan rekan kerja atau atasan, dan ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Juga, kurangnya dukungan atau pengakuan di tempat kerja dapat menjadi sumber stres yang signifikan.

3. Faktor-faktor Pribadi

Faktor-faktor pribadi melibatkan karakteristik individu yang dapat mempengaruhi tingkat stres. Ini mungkin termasuk kepribadian, kemampuan mengatasi, tingkat optimisme, dan kemampuan untuk menyeimbangkan tuntutan hidup. Peristiwa kehidupan pribadi seperti perceraian, kehilangan orang terkasih, atau masalah keuangan juga dapat menjadi pemicu stres.

4. Cara Stres Berevolusi

Cara stres berevolusi berkaitan dengan perubahan dan perkembangan dalam masyarakat dan kehidupan sehari-hari. Perubahan teknologi, tuntutan hidup yang semakin kompleks, dan tekanan untuk terus beradaptasi dengan perkembangan baru dapat menciptakan stres. Sementara beberapa kemajuan dapat meningkatkan kualitas hidup,

adaptasi terhadap perubahan tersebut juga dapat menimbulkan beban tambahan.

2.1.3 Sumber Stres

Dinno, (2019) mengemukakan berbagai bentuk sumber stres (stresor), seperti:

1. Lingkungan sosial dan keluarga seperti perceraian, pensiun, atau kehilangan orang yang dicintai.
2. Pekerjaan diantaranya terkena PHK, perselisihan dengan teman atau pimpinan.
3. Masalah pribadi. Umumnya seperti konflik internal yaitu kesulitan membuat keputusan antara harus bekerja di luar, meninggalkan istri dan anak atau tidak mengambil lowongan tersebut.
4. Masalah pendidikan, seperti ambisi dalam mengejar nilai sempurna, keinginan menjadi juara serta ancaman drop out.
5. Masalah kesehatan. Misalnya, menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan.
6. Masalah finansial, seperti terbelilit utang atau bangkrut.
7. Persoalan lingkungan, yaitu hidup di daerah yang banyak polusi, lingkungan yang tidak cocok dengan kesehatan (asma kambuh), dll.

Beberapa orang mungkin sangat terganggu dengan sumber-sumber stres di atas yang kemudian membuat dirinya lebih sering mengalami stres. Namun, bagi sebagian orang lainnya sumber stres tersebut sama sekali tidak memicu untuk

dirinya menjadi benar-benar stres. Semua itu tentunya didasari atas persepsi yang dimiliki oleh seseorang dalam melihat sumber stres yang ada.

Sementara persepsi kita terhadap stresor sangat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepribadian, pengalaman hidup dan ilmu pengetahuan. Menurut Voltaire, seorang filosof Yunani, seseorang dilahirkan bagaikan selembar kertas putih yang masih kosong. Akan menjadi seperti apa orang tersebut kelak sangat tergantung pada lingkungan yang membentuk dan mewarnai kehidupannya. Stresor yang tidak mengancam dipastikan tidak akan membangkitkan respons stres. Masalah akan selesai dengan segera. Tetapi apabila stresor dianggap sebagai ancaman, tubuh akan melakukan serangkaian upaya adaptasi, baik secara biologis dan psikologis, untuk mengantisipasi stresor tersebut.

Jadi, poin utamanya bukan tentang bagaimana kejadian yang datang melainkan kemampuan kita dalam merespons kejadian yang datang tersebut. Serangkaian adaptasi biologis dan psikologis tersebut memberikan efek samping yang tidak nyaman bagi individu saat mengalami stres. Efek samping yang muncul dapat berwujud keluhan fisik (seperti dada terasa sesak, sulit bernafas, sakit kepala, dsb.) dan keluhan psikologis (seperti cemas, sedih, depresi, dsb.). Apabila stresor dapat dikelola dengan baik, tombol adaptasi biologis/psikologis akan berhenti dan respons stres dapat segera selesai. Semua kembali dalam keadaan seimbang atau homeostatis.

2.1.4 Gejala Stres

(Lela Nurlela et al., 2023) menyatakan gejala stres dapat digolongkan menjadi 4 antar lain:

1. Gejala fisiologis

Keluhan seperti kelelahan, sakit pinggang, sembelit, diare, sakit kepala, kram dan tegang pada otot, gastritis, enureksia, peningkatan tekanan darah, kesulitan untuk istirahat tidur serta kehilangan motivasi atau semangat menjadi beberapa gejala yang nampak pada fisiologis tubuh ketika mengalami stres.

2. Gejala emosional

Ansietas, mudah tersinggung, ketakutan, serta depresi menjadi gejala emosional yang paling sering terjadi pada saat kita mengalami stress. Selain itu gejala lain yang dirasakan yaitu rasa takut, frustrasi, perasaan ragu, kehilangan control serta penolakan.

3. Gejala kognitif

Beberapa gejala yang paling umum terjadi pada aspek kognitif saat seorang individu mengalami stress yaitu kehilangan motivasi dan konsentrasi. Pada tugas-tugas yang diperlukan seseorang akan terlihat kehilangan fokus. Kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik akan mengalami penurunan. Hal ini dapat terjadi karena pikiran menggunakan sumber daya yang cukup terlalu besar untuk menghadapi situasi stres serta pada waktu yang bersamaan tubuh tidak memiliki sumber daya yang cukup tersisa untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Khawatir yang berlebihan bisa saja terjadi selain itu diikuti oleh kehilangan daya ingat, kesalahan dalam mempersepsikan suatu hal, penurunan kemampuan dalam pengambilan keputusan, kehilangan sebuah

harapan, kebingungan, serta tidak kasihan pada diri sendiri.

2.1.5 Jenis Stres

Stresor dapat terjadi dengan berbagai bentuk dan kategori, dapat bersifat fisik, fisiologis dan psikososial. Stresor fisik dapat berupa suhu dingin, panas atau agens kimia, stresor fisiologis meliputi nyeri dan kelelahan, dan stresor psikologis dapat terjadi akibat reaksi emosi, seperti takut akan gagal dalam menghadapi ujian atau gagal mendapat pekerjaan. Stresor dapat juga sebagai suatu transisi kehidupan yang normal yang membutuhkan penyesuaian, seperti tumbuh dari anak menjadi akil balik, melahirkan atau memasuki hidup perkawinan.

Ditinjau dari penyebabnya menurut Hidayat (2008) dalam Dwiharni Puspitaningsih, (2017), stres dibagi menjadi enam macam diantaranya sebagai berikut:

1. Stres Fisik, stres yang disebabkan karena keadaan fisik seperti karena temperatur yang tinggi atau sangat rendah, suara bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.
2. Stres Kimiawi, stres ini disebabkan karena zat kimia seperti adanya obat-obatan, zat beracun asam basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.
3. Stres Mikrobiologik, stres ini disebabkan karena kuman seperti adanya virus, bakteri atau parasit.
4. Stres Fisiologik, stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.

5. Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan, stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pada pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.
6. Stres Psikis atau Emosional, stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologi atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.

2.1.6 Tingkat Stres

Potter (2005) dalam Puspitaningsih, (2017), membagi stres menjadi tiga tingkatan yaitu:

1. Tingkat ringan, apabila stresor yang dihadapi setiap orang teratur seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam dan belum berpengaruh kepada fisik dan mental hanya saja mulai sedikit tegang dan was-was.
2. Tingkat sedang, apabila berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Pada tingkat medium ini individu mulai kesulitan tidur, sering menyendiri dan tegang.
3. Tingkat berat, apabila situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun. Pada keadaan stres berat ini individu mulai ada gangguan fisik dan mental.

2.1.7 Dampak Stres

1. Dampak pada pikiran

Bor & Chaudry, (2014) menyatakan pikiran internal kita dapat menimbulkan stres atau mencerminkan bahwa kita berada dalam keadaan



stres. Pikiran-pikiran ini sering kali berupa pernyataan diri seperti:

- a. 'Saya tidak bisa melakukan ini'
- b. 'Saya tidak akan bisa menyelesaikan ini tepat waktu'
- c. 'Saya tidak akan bisa melakukannya dengan baik/memuaskan'
- d. 'Aku akan ketahuan'
- e. 'Ini akan berakhir buruk'
- f. 'Aku akan gagal total di sini'
- g. 'Aku tidak bisa menangani semua ini - terlalu banyak'
- h. 'Aku tidak tahu harus mulai dari mana'
- i. 'Ini semua akan berakhir dengan bencana'

Anda mungkin akan mengenali setidaknya beberapa, jika tidak banyak, dari gejala perilaku, emosional, fisik, dan psikologis stres yang tercantum di atas. Bahkan jika Anda beruntung tidak mengalami stres saat ini, kemungkinan besar Anda mengenali banyak gejala tersebut dari masa-masa lain dalam hidup Anda ketika Anda merasa stres. Mungkin Anda lebih terpengaruh oleh gejala fisik stres daripada gejala perilaku. Atau, sebaliknya, mungkin bagi Anda stres berasal dari pikiran dan perasaan internal tetapi Anda tidak menunjukkan tanda-tanda luar. Salah satu aspek yang diakui secara luas dari stres adalah bahwa ia dapat dianggap sebagai perasaan toksik tingkat rendah, yang dapat menghambat Anda untuk berpikir jernih dan mengatasi apa yang menyebabkan stres Anda. Itulah mengapa ada risiko besar stres menjadi akumulatif.

2. Dampak stres pada Kesehatan

Asmarany et al., (2024) menyatakan dampak stres pada kesehatan adalah sebagai berikut:

- a. Fisik, stres dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah pencernaan. Jika tidak diatasi, stres kronis dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan fisik lainnya.
- b. Mental, dampak stres pada kesehatan mental melibatkan peningkatan risiko gangguan kejiwaan, seperti kecemasan dan depresi. Stres juga dapat mempengaruhi kognisi, konsentrasi, dan kemampuan pengambilan keputusan.
- c. Emosional, stres dapat memicu reaksi emosional yang intens, seperti marah, frustrasi, atau perasaan putus asa. Dalam jangka panjang, stres dapat merusak keseimbangan emosional dan memengaruhi hubungan interpersonal.

2.1.8 Proses Manajemen Stres

Menurut Asmarany et al., (2024) Identifikasi stres, diantaranya adalah:

1. Perasaan dan Gejala

Identifikasi stres dimulai dengan kesadaran terhadap perasaan dan gejala yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan. Ini mungkin termasuk perubahan mood, kegelisahan, gangguan tidur, atau gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan.

2. Pengenalan Pemicu Stres

Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi pemicu atau penyebab stres. Apakah itu berasal dari pekerjaan, hubungan interpersonal, atau faktor-faktor lainnya, mengetahui apa yang memicu stres membantu Individu untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam mengelola situasi tersebut.

Setelah mengidentifikasi stres, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi dampaknya:

1. Strategi Penanganan Stres

a. Pengelolaan Waktu

Efektif mengatur waktu adalah keterampilan penting dalam manajemen stres. Hal ini melibatkan perencanaan yang baik, menetapkan prioritas, dan membuat jadwal yang realistis untuk mengurangi tekanan terkait tenggat waktu.

b. Relaksasi dan Meditasi

Teknik relaksasi dan meditasi membantu mengurangi stres dengan menenangkan pikiran dan tubuh. Latihan pernapasan, meditasi mindfulness, atau yoga dapat menjadi metode yang efektif.

c. Aktivitas Fisik

Olahraga teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan melepaskan endorfin, hormon yang meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik juga membantu mengatasi ketegangan fisik yang mungkin muncul akibat stres.

d. Mendukung Jaringan Sosial

Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Berbicara dengan teman, keluarga, atau rekan kerja bisa membantu membagikan beban dan memberikan perspektif baru.

e. Pemahaman Prioritas dan Batasan

Menetapkan prioritas dan mengetahui batasan pribadi membantu menghindari overcommitment dan memungkinkan individu untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting.

2. Mengubah Pola Pikir

a. Penyadaran Diri

Kesadaran diri adalah langkah awal dalam mengubah pola pikir. Individu perlu memahami reaksi emosional dan kognitif terhadap stres untuk dapat mengelola dan mengubah respons tersebut.

b. Manajemen Pikiran Negatif

Mengganti pola pikir negatif dengan yang lebih positif dapat membantu mengurangi stres. Teknik ini melibatkan identifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif.

2.2 Konsep Art Therapy

2.2.1 Definisi Art Therapy

Menurut *American Art Therapy Association (AATA)*, (2023). *Art Therapy* adalah profesi kesehatan mental yang memperkaya kehidupan individu, keluarga,

dan komunitas melalui pembuatan seni secara aktif, proses kreatif, teori psikologi terapan, dan pengalaman manusia dalam hubungan psikoterapeutik.

Menurut Edwards, 2004; Malchiodi, (2012a) dikutip dalam Malchiodi & Crenshaw, (2014) *Art Therapy* adalah penggunaan sengaja bahan dan media seni visual dalam intervensi, konseling, psikoterapi, dan rehabilitasi; terapi ini digunakan untuk individu dari segala usia, keluarga, dan kelompok. Sedangkan menurut Kurnia, (2024) *Art Therapy* adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan aktivitas seni untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu

2.2.2 Manfaat *Art Therapy*

Kurnia, (2024) menyatakan beberapa manfaat *Art Therapy* sebagai berikut:

1. Ekspresi diri, seni memberikan medium bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata
2. Relaksasi, aktivitas seni seperti melukis atau memahat dapat memberikan rasa relaksasi dan menenangkan pikiran.
3. Peningkatan harga diri, menciptakan karya seni dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

Sedangkan Suryana, (2024) menyatakan beberapa manfaat *Art Therapy* yaitu:

1. Peningkatan Kesejahteraan Emosional: Memberikan cara untuk meredakan stres dan kecemasan.

2. Meningkatkan Kreativitas: Membantu mengembangkan kemampuan berpikir kreatif.

3. Membangun Keterampilan Sosial: Kegiatan seni kelompok dapat memperkuat interaksi sosial dan dukungan.

Hidayat, (2018) juga menyatakan manfaat *Art Therapy* adalah sebagai berikut:

1. Mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.
2. Mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan pemahaman diri.
3. Membantu individu berkomunikasi tentang isu dan masalah yang relevan dengan cepat, sehingga mempercepat penilaian dan intervensi.
4. Membantu individu mengekspresikan apa yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.
5. Membantu mengatasi gangguan atau tekanan mental dan emosi serta mengatasi konflik atau tekanan hidup

2.2.3 Jenis-jenis *Art Therapy*

Kurnia, (2024) megemukakan beberapa jenis-jenis *Art Therapy* yaitu:

1. Terapi musik, mendengarkan atau membuat musik untuk meningkatkan mood.
2. Terapi tari, menggunakan gerakan tubuh untuk mengekspresikan perasaan.
3. Terapi lukisan, menggunakan warna dan bentuk untuk mengekspresikan emosi.

2.2.4 Bahan, Media, dan Metode *Art Therapy*

Malchiodi, (2002 dalam Malchiodi Ed., 2011) menyatakan Penggunaan bahan seni sebagai inti dalam sesi *Art Therapy* membuatnya berbeda dari pendekatan psikoterapi lainnya. Individu dalam *Art Therapy* didorong untuk berpartisipasi dalam bentuk ekspresi visual diri; secara umum, ini dapat berupa aktivitas yang melibatkan membangun, mengatur, mencampur, menyentuh, membentuk, menempel, menggambar, memotret, merekam video, melukis, dan/atau membentuk, di antara tindakan lain. Dengan peningkatan pesat teknologi digital, aktivitas ini juga dapat melibatkan keyboard, layar komputer, dan perangkat lain yang tidak konvensional untuk pembuatan gambar (Malchiodi, 2000; Moon, 2009; Seiden, 2001 dalam Malchiodi Ed., 2011)

Art Therapy dipengaruhi tidak hanya oleh berbagai pendekatan psikoterapi dalam bekerja dengan orang, tetapi juga oleh bidang seni visual. Pada awal sejarahnya, *Art Therapy* dipengaruhi oleh bahan dan metode tradisional yang digunakan dalam terapi lingkungan di lingkungan psikiatri pada pertengahan abad ke-20. Lingkungan ini menekankan lukisan dan patung untuk penjelajahan diri dan pembuatan seni sebagai bentuk rehabilitasi, terapi aktivitas, dan/atau terapi okupasi. Sejak saat itu, *Art Therapy* telah berkembang ke ranah psikoterapi dan konseling serta ke lingkungan baru termasuk lembaga berbasis komunitas, layanan sosial, studio seni, dan sekolah yang telah memengaruhi adaptasi metode dan penggunaan media baru. Baru-baru ini, media digital (kamera digital, perangkat lunak pengolahan foto, dan komunikasi internet) memiliki dampak signifikan pada cara gambar dibuat, diubah, dan ditransmisikan, mengubah cara

Art Therapy berlangsung dan cara penyampaianya di dunia elektronik. (Malchiodi Ed., 2012)

1. Media dan Bahan Konvensional

Malchiodi Ed., (2012) menyatakan *Art Therapy* umumnya familiar dengan berbagai media, bahan, dan proses yang digunakan dalam *Art Therapy*. Namun, bahkan sebagian besar terapis seni tidak mengetahui segala hal tentang beragam media seni, bahan, proses, dan teknik yang kini tersedia. Namun, sebagian besar praktisi mahir dalam menggunakan media dan bahan tradisional di bidang ini, termasuk berbagai bentuk menggambar, melukis, tanah liat/patung, dan kolase. Bahan-bahan ini telah memainkan peran sentral dalam praktik *Art Therapy* selama 60 tahun terakhir; ringkasan berikut ini menggambarkan bahan-bahan dasar tersebut:

- a. Menggambar, menggambar adalah media yang paling sering digunakan dalam penilaian dan perawatan *Art Therapy* karena portabilitasnya, kemudahan penggunaannya, dan sifatnya yang mudah distandardisasi. Selain itu, gambar telah menjadi fokus utama banyak penelitian (Malchiodi, 1998 dalam Malchiodi Ed., 2012).

Bahan menggambar meliputi pensil, krayon, spidol, kapur, dan pastel minyak, serta melibatkan permukaan tertentu (biasanya berbagai jenis kertas) untuk menggambar. Dengan meningkatnya penggunaan media seni digital, menggambar juga dilakukan di

- laptop komputer dan bahkan ponsel pintar dengan menggunakan aplikasi khusus (apps) dan perangkat lunak.
- b. Melukis, bahan melukis meliputi cat air, tempera, cat jari, akrilik, minyak, dan tinta, serta alat (kuas, pena, atau bahkan tangan) untuk melukis. Seperti menggambar, hal ini melibatkan permukaan seperti kanvas, kertas cat air, papan, atau panel. Melukis juga dapat dilakukan secara elektronik di layar komputer melalui perangkat lunak melukis digital
- c. Tanah liat, tanah liat mendorong pemikiran tiga dimensi dan penggunaan indra peraba; hal ini melibatkan bahan yang berasal dari bumi, plastisin, Play-Doh, Fimo, atau adonan garam buatan sendiri. Kerja dengan tanah liat dapat menjadi pengalaman praktis atau melibatkan alat untuk membentuk, mold, mencetak, atau menghias sebelum mengeras, dalam kasus tanah liat keramik atau yang mengeras sendiri; juga dapat melibatkan kerja di roda tukang gerabah atau peralatan serupa (Henley, 2002 dalam Malchiodi Ed., 2012).
- d. Kolase, media populer dalam *Art Therapy*, bahan kolase dapat mencakup hampir semua bahan yang dapat ditempelkan pada permukaan (kertas, karton, kanvas, atau bahan dasar lain) dan dapat berupa dua dimensi (kertas, gambar majalah, dan foto) atau tiga dimensi (potongan kayu, benang, serat, kain, bahan alami, dan barang kerajinan).

Kramer & Gerity, (2001 dalam Malchiodi Ed., 2012) menyatakan Meskipun bahan-bahan ini memegang peranan sentral dalam praktik *Art Therapy*, penelitian tentang kualitas dan efek bahan-bahan seni dan media seni relatif sedikit. Apa yang telah ditulis didasarkan pada pengamatan klinis dan informasi anekdotal. Sejak tahun 1971, terapis seni Edith Kramer mencatat bahwa menggambar, melukis, dan pemodelan tanah liat mungkin memicu respons yang berbeda pada anak-anak yang sedang menjalani terapi. Dia juga menggambarkan teknik wawancara klinis yang sering disebut sebagai “Penilaian Kramer,” menggunakan menggambar, melukis, dan tanah liat dengan anak-anak. Singkatnya, peserta memilih topik ekspresi diri mereka, tetapi didorong untuk menggunakan masing-masing dari tiga bahan tersebut untuk menciptakan produk. Sementara Tema-tema yang muncul dalam setiap karya seni menarik untuk diperhatikan, namun yang sama pentingnya adalah bagaimana individu merespons setiap bahan dan bagaimana bahan-bahan tersebut digunakan. Sebagian besar praktisi sepakat bahwa menyediakan beberapa bahan pada tahap awal *Art Therapy* membantu mengidentifikasi preferensi media, minat, dan kemampuan untuk menggunakan ketiga bahan tersebut sebagai sarana ekspresi diri.

2. Media Digital

Karena perangkat lunak dan platform digital berubah dengan sangat cepat, sulit untuk memberikan daftar apa yang mungkin dihadapi pembaca bahkan dalam waktu dekat. Sebaliknya, bagian ini memberikan

gambaran umum tentang bidang yang sedang berkembang ini dan isu-isu terkini dalam bidang *Art Therapy*. Media digital awalnya disebut sebagai “seni elektronik,” istilah yang digunakan untuk menggambarkan penggunaan peralatan elektronik apa pun untuk menghasilkan, memodifikasi, atau memanipulasi gambar (Malchiodi, 2000 dalam Malchiodi Ed., 2012)

Pada akhir 1980-an, dengan munculnya komputer rumahan, Canter (1987, 1989) menyajikan salah satu ulasan pertama tentang bagaimana perangkat lunak komputer dapat berguna dalam bekerja dengan anak-anak yang memiliki tantangan kognitif dan belajar. McNiff (1999) kemudian mengamati bahwa perangkat lunak lukis komputer dapat dianggap sebagai “studio virtual.” Baru-baru ini, Austin (2009) dan Thong (2007) memperluas aplikasi komputer ke apa yang kini disebut *Art Therapy* digital. *Art Therapy* digital mencakup semua bentuk media berbasis teknologi, termasuk kolase digital, ilustrasi, film, dan fotografi yang digunakan oleh terapis untuk membantu klien menciptakan seni sebagai bagian dari proses terapi.

Beberapa faktor telah memfasilitasi pertumbuhan aplikasi *Art Therapy* digital dengan anak-anak, remaja, dan dewasa. Pertama, ketersediaan luas peralatan digital dan perangkat lunak untuk pembuatan gambar tidak hanya di layar komputer, tetapi juga di ponsel seluler dan perangkat kompak lainnya. Banyak klien kini mengharapkan pengiriman komunikasi instan, terhubung dengan orang lain, dan menerima informasi

serta gambar dengan kecepatan kilat (Klorer, 2009 dalam Malchiodi Ed., 2012)

Program pembuatan film online yang mudah diakses, webcam, camcorder, dan YouTube yang kini sangat umum telah membuka kemungkinan yang tak terbayangkan hanya satu dekade lalu. Semakin banyak klien *Art Therapy* terpengaruh dan terlibat secara harian dengan media digital dan jejaring sosial virtual. Selain itu, pembuatan film digital juga dapat diakses dari komputer rumah dengan webcam (kamera) dan peralatan ramah pengguna lainnya, memungkinkan klien untuk merekam narasi digital, yang juga dikenal sebagai storytelling digital (Hartley & McWilliams, 2009 dalam Malchiodi Ed., 2012). Film-film pendek ini, yang bersifat otobiografi dan dibuat dari sudut pandang pertama, dibuat dengan menggabungkan suara yang direkam, gambar statis dan bergerak, serta musik dan suara lain; dengan keterlibatan terapis, ini menjadi versi kontemporer dari terapi naratif. Singkatnya, ini adalah bentuk narasi modern yang “termediasi” (Lundby, 2008) yang menyampaikan diri, memungkinkan peserta untuk melihat orang lain, dan mmenanggapi berbagai cerita melalui teknologi; karena ini adalah platform yang relatif baru, data tentang aplikasinya dalam pengobatan masih menunggu.

Dunia seni itu sendiri juga telah mempengaruhi inklusi media digital dalam *Art Therapy*. Seniman kontemporer telah memperkenalkan gagasan bahwa gambar dapat dibangun, dibongkar, dirakit, dan dimanipulasi melalui berbagai sarana digital, membuka jangkauan baru

ekspresi diri melalui penggabungan gambar yang sudah ada. Bricolage adalah istilah yang digunakan dalam banyak disiplin ilmu, termasuk seni visual, untuk menggambarkan proses pembuatan atau penciptaan karya dari barang-barang yang sudah ada. Dueze (2006) merujuk pada bricolage sebagai proses remixing, konstruksi, rekonstruksi, dan penerapan ulang gambar, simbol, gaya, pola, dan ide. Proliferasi teknologi digital, perangkat lunak, dan situs bricolage online seperti Polyvore (situs yang menawarkan jutaan gambar untuk digunakan dalam kolase digital) dan Picassohead (program yang menggunakan menu fitur untuk menciptakan gambar digital bergaya Picasso) memungkinkan siapa pun dengan laptop untuk menciptakan gambar seni dengan mengumpulkan dan mengedit gambar yang ditemukan di seluruh Internet.

Media digital melibatkan pengalaman relasional, taktil, dan sensorik yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan bahan seni tradisional. Seiden (2001) mengamati bahwa teknologi membutuhkan sensitivitas yang berbeda dari bahan tradisional; penggunaan media digital lebih menekankan kemampuan konseptual dan perseptual daripada keterampilan manual dalam kebanyakan kasus. Meskipun kontak taktil dengan bahan mungkin bermanfaat bagi beberapa individu, sifat media digital mungkin lebih bermanfaat bagi yang lain. Misalnya, program perangkat lunak modeling 3-D SketchUp (ProjectSpectrum, 2010) yang dikembangkan oleh Google telah menunjukkan manfaat bagi individu dengan gangguan spektrum autisme. Singkatnya, banyak dari individu ini

melaporkan bahwa proses manual menggambar rumah terasa frustrasi, sementara membuat gambar rumah menggunakan program tersebut tidak hanya memuaskan, tetapi juga lebih masuk akal secara visual bagi mereka daripada gambar pensil dan kertas.

2.2.5 Mekanisme *Art Therapy*

Cathy, (2007) menyatakan meskipun seni dapat digunakan untuk memahami sejauh mana seseorang yang membuatnya, proses *Art Therapy* dan potensinya untuk membantu orang tumbuh, rehabilitasi, dan sembuh juga berasal dari proses pembuatan seni itu sendiri. Membantu orang memahami ekspresi seni mereka tentu dapat menjadi bagian dari *Art Therapy*, tetapi proses pembuatan seni sama pentingnya. *Art Therapy* adalah metode dengan kualitas khusus untuk pemulihan, transformasi, dan eksplorasi diri.

1. Pikiran Visual

Pikiran visual adalah kemampuan dan kecenderungan kita untuk mengorganisir perasaan, pikiran, dan persepsi kita tentang dunia di sekitar kita melalui gambar. Hal ini meresapi segala hal yang kita lakukan, mulai dari merencanakan hari kita hingga bermimpi pada malam hari. Kita sering menggunakan referensi visual untuk menggambarkan persepsi kita tentang orang dan hal-hal yang kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar dari kita familiar dengan klise “Sebuah gambar bernilai seribu kata” atau ungkapan tentang warna, seperti “Dia iri hati,” “Saya merasa sedih,” atau “Dia melihat dunia melalui kacamata berwarna merah muda.” Kita menggambarkan dan mengkarakterisasi dunia dengan

deskripsi visual; kita berpikir dalam gambar, sering kali menggunakannya untuk mewakili pikiran dan perasaan.

Sigmund Freud, yang dianggap sebagai bapak psikologi modern, mengamati bahwa mimpi, perasaan, dan pikiran dialami secara dominan dalam bentuk visual. Dia menyimpulkan bahwa frustrasi pasiennya dalam menggambarkan mimpi mereka mungkin dapat diredakan jika mereka dapat menggambar. Freud juga menyadari bahwa seni lebih dekat dengan alam bawah sadar karena persepsi visual kita mendahului kemampuan kita untuk mengekspresikan diri secara verbal. Gambar-gambar merupakan bagian dari pengalaman awal kita, dan banyak pikiran praverbal kita terdapat dalam bentuk gambar. Bahkan sebagai orang dewasa, meskipun kita mungkin mengingat suatu peristiwa, tempat, atau orang melalui indra seperti suara atau bau, kita juga kemungkinan besar memiliki gambaran mental dari pengalaman tersebut.

Carl Jung, yang dikenal karena minatnya pada simbol visual dalam mimpi dan seni, juga mencatat pentingnya gambar dalam terapi. Dia mengamati bahwa dengan membiarkan suasana hati atau masalah menjadi personifikasi atau mewakilinya sebagai gambar melalui mimpi atau seni, kita dapat mulai memahami hal tersebut dengan lebih jelas dan mendalam serta mengalami emosi yang terkandung di dalamnya. Filsafat Jung telah mempengaruhi bidang psikoterapi, yang sangat bergantung pada gambar-gambar kenangan dan mimpi serta hubungannya dengan perasaan dalam membantu orang mengatasi konflik dan masalah emosional.

Bentuk komunikasi non-verbal seperti seni dapat menjadi jendela bagi perasaan dan pikiran yang tidak dapat diakses melalui bahasa. Kualitas dalam menciptakan karya seni ini dapat membuka akses pada emosi dan ide yang sebelumnya tidak disadari dan tidak diketahui.

2. Mengekspresikan Apa yang Tak Bisa Diucapkan

Setiap orang pasti pernah merasa bahwa ada pengalaman atau perasaan yang sulit atau bahkan mustahil untuk diungkapkan lewat kata-kata. Dalam *Art Therapy*, individu didorong untuk mengekspresikan hal-hal yang tak dapat mereka sampaikan secara verbal melalui gambar, lukisan, atau bentuk seni lainnya. Karena ekspresi seni bukanlah proses linear dan tidak terikat oleh aturan bahasa seperti tata bahasa, sintaksis, atau logika, ia mampu mengekspresikan berbagai kompleksitas secara bersamaan. Terapis seni Harriet Wadeson menyebut kemampuan ini sebagai *spatial matrix*, yaitu kemampuan seni untuk mengomunikasikan hubungan melalui bentuk, warna, dan garis. Misalnya, menjelaskan hubungan antar anggota keluarga secara verbal bisa jadi sulit, namun dalam satu gambar, waktu, tempat, dan hubungan antar anggota keluarga bisa ditampilkan sekaligus.

Apa yang mungkin memerlukan beberapa paragraf untuk dijelaskan dengan kata-kata, dapat diekspresikan jauh lebih mudah melalui sebuah gambar. Unsur-unsur yang ambigu, membingungkan, bahkan bertentangan sekalipun, juga dapat dimasukkan ke dalam satu gambar atau lukisan. Hal ini dimungkinkan karena seni, tidak seperti bahasa, tidak

terikat oleh aturan struktur atau organisasi. Kemampuan seni untuk menampung elemen-elemen paradoks ini membantu individu untuk mengintegrasikan dan mensintesis perasaan serta pengalaman yang saling bertentangan..

Art Therapy juga sangat bermanfaat untuk anak-anak. Anak-anak belum memiliki kosa kata yang luas untuk menggambarkan perasaan dan pengalaman mereka, tetapi mereka umumnya merasa nyaman dengan seni sebagai cara alami untuk berkomunikasi. Dalam berbagai studi terbaru, anak-anak yang mengekspresikan krisis atau pengalaman emosional melalui gambar mampu menceritakan lebih banyak detail secara verbal dibandingkan ketika mereka hanya diminta berbicara.

3. Pengalaman Sensorik

Membuat karya seni adalah aktivitas yang melibatkan kerja langsung ia mencakup kegiatan membangun, menyusun, mencampur, menyentuh, membentuk, merekatkan, menggambar, menjepret, melukis, membentuk, dan pengalaman nyata lainnya. Aktivitas seperti menggambar, melukis, dan memahat juga merupakan pengalaman psikomotorik; artinya, aktivitas-aktivitas ini bersifat sensorik karena melibatkan penglihatan, sentuhan, gerakan, suara, dan indra lainnya, tergantung pada media yang digunakan.

Sejak masa kanak-kanak, kita belajar melalui indra melalui coretan di atas kertas, permainan, dan kegiatan bermain pura-pura. Menurut psikolog Eugene Gendlin, pengalaman-pengalaman ini melibatkan sesuatu

yang disebut *felt sense*, yaitu kesadaran tubuh terhadap suatu situasi. *Felt sense* merupakan cara untuk membentuk makna yang membantu kita memahami dan mengapresiasi dunia di sekitar kita.

Kualitas sensorik dalam proses berkarya seni sering kali memberikan jalan bagi kita untuk mengakses emosi dan persepsi dengan lebih mudah dibandingkan hanya melalui kata-kata. Dalam kasus trauma emosional, kehilangan, atau kekerasan, proses berkarya seni menawarkan sarana untuk mengintegrasikan kembali emosi-emosi kompleks yang diekspresikan melalui pengalaman sensorik. Karena aspek taktil dari material seni misalnya saat bekerja dengan tanah liat, pastel, atau cat dapat menenangkan dan memberikan rasa nyaman, maka proses berkarya seni juga dapat membantu dalam pemulihan dan penyembuhan emosional. Kualitas sensorik dari ekspresi seni tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi stres, tetapi juga membantu dalam mengingat kembali dan membingkai ulang *felt sense* dari kenangan traumatis, kesedihan, dan kehilangan.

4. Pelepasan Emosional

Art Therapy juga dapat membantu dalam melepaskan emosi. Dalam istilah psikologis, pengalaman tersebut disebut sebagai *katarsis*. *Katarsis* secara harfiah berarti "pembersihan" atau "peluapan"; dalam konteks terapi, istilah ini merujuk pada ekspresi dan pelepasan emosi yang kuat sebagai bentuk kelegaan. Membuat gambar, lukisan, patung, atau bentuk seni lainnya dapat bersifat katartik, karena dapat memberikan

kelelahan dari perasaan yang menyakitkan atau mengganggu. Bagi banyak orang, kemampuan untuk menampung ide, pengalaman, dan emosi mereka dalam karya seni dapat memberikan dampak positif. Bagi sebagian lainnya, membicarakan isi dari gambar yang mereka buat terutama jika menggambarkan pengalaman atau emosi traumatis juga dapat menjadi proses katarsis.

Menciptakan karya seni itu sendiri juga mampu meredakan stres emosional dan kecemasan melalui respon fisiologis berupa relaksasi, atau dengan mengubah suasana hati. Misalnya, diketahui bahwa aktivitas kreatif dapat meningkatkan kadar serotonin dalam otak, yaitu zat kimia yang berhubungan dengan gejala depresi. Bagi sebagian orang lainnya, seni dirasakan sebagai bentuk meditasi, yang memberikan kedamaian dan ketenangan batin melalui ekspresi kreatif. Sifat berulang dan menenangkan dari kegiatan seperti melukis, menggambar, atau bekerja dengan tanah liat dapat memicu *relaxation response* yakni penurunan detak jantung dan laju pernapasan, yang berkaitan langsung dengan pengurangan stres.

5. Membuat Suatu Hasil Karya

Dalam bukunya *What Is Art For?*, Ellen Dissanayake mencatat bahwa kegiatan berkarya seni melibatkan minat alami manusia untuk menciptakan sesuatu dengan tangan mereka, dan membuat sesuatu yang bersifat istimewa atau unik. Seni, sepanjang sejarah, telah digunakan untuk memperindah dan menghias—sebagai cara untuk "*membuat sesuatu*

menjadi istimewa”—yang merupakan kecenderungan dan kebutuhan dasar manusia. Beberapa orang menciptakan sesuatu yang luar biasa atau unik melalui kegiatan melukis atau memahat; yang lain mengenakan pakaian khusus untuk acara penting, atau memasak hidangan spesial untuk memperingati suatu peristiwa. Semua ini merupakan bentuk visual dari “*membuat istimewa*” dan merupakan bagian fundamental dari perilaku manusia. (Cathy, 2007)

Art Therapy mungkin merupakan salah satu dari sedikit jenis terapi yang menghasilkan produk nyata. Terapi ini memberikan kesempatan untuk menciptakan sesuatu yang bersifat permanen yang merekam makna, pengalaman, dan perasaan. Kualitas permanen yang ada dalam karya seni menjadi manfaat tersendiri karena ia mendokumentasikan ide dan persepsi secara konkret yang dapat ditinjau kembali di kemudian hari dan dibandingkan dengan karya lainnya. Meninjau kembali karya seni yang telah dibuat selama beberapa minggu atau bulan memungkinkan individu untuk melihat pola dan perubahan dalam pikiran, perasaan, peristiwa, serta tema-tema yang muncul dari waktu ke waktu. Meskipun proses kreatif dan komunikasi simbolik merupakan dua aspek mendasar dalam *Art Therapy*, terdapat pula berbagai aspek lain dari proses ini yang dapat dianggap bersifat terapeutik.

Dalam makna yang paling sederhana, membuat karya seni adalah aktivitas yang dapat membangkitkan rasa percaya diri, mendorong pengambilan risiko dan eksplorasi, mengajarkan keterampilan baru, serta

memperkaya kehidupan seseorang. Meskipun dimensi ini mungkin tampak seperti bentuk rekreasi semata, proses kreatif yakni menciptakan sesuatu dengan tangan sendiri dan menyadari bahwa seseorang mampu menghasilkan sesuatu yang unik adalah pengalaman yang kuat dan memiliki manfaat terapeutik yang tak terbantahkan. Ada makna personal yang otentik saat seseorang menciptakan sesuatu dengan tangannya sendiri dan dari imajinasinya. Membuat karya seni menyentuh banyak aspek dalam diri kita. Ia dapat membangkitkan pengalaman masa kecil yang positif saat menggambar atau melukis, atau menimbulkan rasa bangga dan pencapaian saat membentuk patung dari tanah liat atau menyusun gambar menjadi kolase.

6. Menciptakan Karya Seni Memperkaya Kehidupan

Sejarah menunjukkan bahwa individu yang berada dalam tekanan berat sering kali membuat karya seni sebagai sarana untuk mengekspresikan dan mentransformasikan konflik batin mereka. Proses kreatif dari seniman seperti Vincent van Gogh dan seniman visual terkenal lainnya menjadi bukti akan kebutuhan ini. Sepanjang sejarah, para seniman telah menggunakan karya seni mereka untuk menggali penderitaan manusia, mencari makna atas pergumulan emosional mereka, dan mengejar pengalaman transendensi.

Psikolog Abraham Maslow dalam (Cathy, 2007) menyatakan bahwa ketika kebutuhan dasar seseorang seperti makan, tempat tinggal, dan rasa aman telah terpenuhi, maka akan muncul dorongan kuat menuju

aktualisasi diri. Bahkan ketika kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut belum sepenuhnya terpenuhi, sebagian manusia tetap menunjukkan hasrat kuat untuk mengekspresikan diri melalui seni. Misalnya, meskipun Sarajevo pada awal 1990-an dilanda penembakan dan serangan tanpa henti, masyarakat tetap mengekspresikan diri mereka melalui seni. Mereka mengadakan konser, mempertahankan orkestra dan paduan suara, dan bahkan pada suatu titik mengubah teater yang hancur menjadi ruang pameran untuk karya seni yang diciptakan dari sisa-sisa kehancuran kota. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan manusia untuk mengekspresikan diri melalui seni adalah kebutuhan yang kuat dan mendalam.

Seni bukan hanya membantu mengekspresikan emosi; ia juga menyentuh jiwa atau roh manusia. Meskipun keluarga, pekerjaan, dan bagian lain dari kehidupan dapat memberikan makna, pengalaman kreatif dalam menciptakan karya seni mampu menjangkau bagian terdalam dari diri kita yang tidak bisa dijangkau oleh aktivitas atau interaksi lain. Kisah masyarakat Sarajevo menjadi contoh menyentuh tentang bagaimana seni membantu manusia melampaui kenyataan hidup yang keras, serta membawa keutuhan dan kepuasan batin bahkan ketika kebutuhan dasar dan rasa aman tidak terpenuhi, dan ketika hidup dikelilingi oleh kehancuran dan penderitaan.

Terapis seni Bruce Moon percaya bahwa pembuatan seni memiliki tujuan eksistensial, membantu kita memahami dunia yang tampaknya dipenuhi dengan kebosanan, hubungan yang tidak berfungsi, pelecehan,

kecanduan, dan ketidakberdayaan. Dalam hal ini, membuat seni dapat membantu orang mengatasi perasaan kekosongan eksistensial dan kehilangan jiwa. Dengan membuat karya seni dan menggunakan imajinasi kita, kita dapat menemukan kelegaan dari rasa takut, cemas, dan depresi serta menemukan makna baru dalam hidup kita.

Psikolog Rollo May mencatat bahwa keanggunan, harmoni, keindahan, dan keseimbangan adalah bagian dari banyak kualitas seni visual. Dia mengamati bahwa seni dapat memberikan transendensi, memungkinkan orang untuk membayangkan dan membayangkan kemungkinan-kemungkinan baru melalui ekspresi visual dan mengalami diri mereka sendiri dengan cara yang baru. Proses kreatifnya kondusif bagi individuasi, proses mencapai potensi penuh seseorang, dan menawarkan kesempatan untuk pertumbuhan dan perubahan.

Pada akhirnya, membuat karya seni adalah kegiatan yang menyenangkan, kegiatan yang menghidupkan, memberi semangat, dan memberikan kesenangan. Orang-orang umumnya lebih bersemangat dan ceria selama membuat karya seni dan lebih komunikatif dengan orang lain setelah menyelesaikan kegiatan tersebut. Membuat karya seni diyakini dapat membantu seseorang menjadi lebih fleksibel, mengaktualisasikan diri, dan mengasah kemampuan pemecahan masalah dan intuisi yang kreatif. Melalui berkarya seni, seseorang juga dapat bereksperimen dengan ide-ide baru, cara berekspresi, dan cara pandang yang baru. Menemukan kegembiraan, bermain, berkreasi, dan berkomunikasi dengan cara yang

bermakna sangat penting untuk kesehatan psikologis, fisik, dan spiritual, dan membuat karya seni memberikan pengalaman-pengalaman ini.

7. Menciptakan Hubungan

Meskipun membuat karya seni sendiri dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan, memuaskan emosi, dan memperbaiki diri, *Art Therapy* yang efektif memanfaatkan hubungan antara pembuat seni dan korban pemerkosaan. Dalam semua bentuk terapi, kehadiran fasilitator atau ahli merupakan hal yang sangat penting dalam penyembuhan, perbaikan, dan pemulihan. Hubungan yang otentik dengan seorang terapis, bersama dengan penyelesaian bahtera yang memuaskan (produk seni), meningkatkan potensi pembuatan seni sebagai pengobatan. Dalam sesi *Art Therapy*, terapis dapat memberikan panduan yang mendukung eksplorasi klien terhadap materi seni, membantu individu untuk memeriksa isi dan makna gambar, atau memberikan respons empati terhadap ekspresi kreatif pembuat seni. Bagi banyak orang, ekspresi diri di hadapan seorang profesional yang membantu dapat menjadi pertemuan yang penting karena terapis memberikan dorongan, motivasi, penerimaan, dan afirmasi positif yang mendorong pertumbuhan pribadi dan harga diri.

Membuat karya seni dalam kelompok menekankan cara yang unik untuk mengeksplorasi hubungan dengan orang lain. Jika Anda pernah mengikuti kursus seni studio, Anda mungkin tahu bahwa bekerja di hadapan orang lain dapat menstimulasi ide-ide baru dan semangat kreatif serta secara alami menghasilkan interaksi, komunikasi, dan pertukaran.

Ketika melukis, menggambar, atau membuat konstruksi dalam kelompok, Anda memiliki manfaat untuk melihat hasil karya orang lain, menerima tanggapan terhadap hasil karya Anda sendiri, dan mengalami energi kolektif dari sebuah kelompok komunitas pembuat seni. Menurut terapis seni Shaun McNiff, berkreasi seni dengan orang lain atau dalam kelompok membuka kemungkinan untuk transformasi pribadi dengan berbagi produk seni Anda dan memengaruhi serta menginspirasi potensi kreatif pembuat seni lainnya.

8. Berkarya Seni Bisa Dilakukan oleh Semua Orang

Kesalahpahaman umum tentang *Art Therapy* adalah bahwa Anda harus memiliki bakat artistik untuk mendapatkan manfaat darinya. Beberapa orang khawatir jika mereka tidak membuat karya seni yang benar secara teknis, *Art Therapy* tidak akan berhasil atau entah bagaimana mereka akan gagal. Sebaliknya, membuat karya seni dalam *Art Therapy* tidak mengharuskan Anda memiliki pelatihan artistik: Menggambar, melukis, dan berbagai bentuk seni lainnya adalah metode ekspresi sederhana yang mudah dilakukan oleh hampir semua orang, tanpa memandang usia atau kemampuan. Membuat karya seni juga merupakan pengalaman yang menormalkan, artinya, setiap orang memiliki kemampuan untuk berkreasi melalui seni.

Filosofi *Art Therapy* mencakup gagasan bahwa semua ekspresi seni dapat diterima. Tujuannya bukan untuk membuat karya seni yang hebat. Namun demikian, orang-orang masih bertanya kepada saya apakah yang

mereka lakukan adalah *Art Therapy*, apakah mereka membuat karya seni atau hanya mengalami terapi melalui menggambar, melukis, atau modalitas lainnya. Mendefinisikan istilah seni hampir tidak mungkin. Para cendekiawan, seniman, dan sejarawan seni telah merenungkan pertanyaan "Apa itu seni?" selama ratusan tahun tanpa ada kesepakatan. Beberapa orang percaya bahwa apa yang dihasilkan dari *Art Therapy* bukanlah seni karena gambar diciptakan untuk tujuan selain seni rupa. Namun, sepanjang sejarah seni, telah terjadi tumpang tindih antara seni yang dibuat sebagai seni rupa atau dekorasi dan seni yang dibuat untuk mengekspresikan pandangan dunia batin seniman.

Mungkin membuat karya seni yang "hebat" tidak mungkin dilakukan oleh semua orang, namun sangat mungkin bagi sebagian besar orang untuk menjadi kreatif dan menemukan bahwa membuat karya seni secara personal memuaskan. Mungkin akan sangat membantu untuk mengetahui bahwa orang-orang yang menganggap diri mereka bukan seniman telah menemukan, seringkali secara tidak sengaja, bahwa membuat karya seni dapat menjadi pengalaman yang memperkaya meskipun mereka tidak memiliki pelatihan.

9. Seni Sebagai Cara untuk Mengetahui

Dalam *Art is a Way of Knowing* dikutip dari Cathy, (2007) Pat Allen menulis bahwa selain mengajarkan kita tentang apa artinya menjadi manusia dan hidup, seni juga merupakan "cara untuk mengetahui apa yang sebenarnya kita yakini." Dalam membuat sebuah gambar atau lukisan, kita

memulai proses mengeksplorasi keyakinan kita. Kita mungkin menemukan alasan dari rasa sakit atau depresi atau mengidentifikasi sumber-sumber kegembiraan dan potensi kreasi. Seni tak pelak lagi menceritakan kisah-kisah pribadi kita dalam semua dimensinya: perasaan, pikiran, pengalaman, nilai, dan keyakinan kita. Dalam proses membuat semua ini terlihat melalui seni, kita ditawari sebuah cara untuk mengenal diri kita sendiri dari sudut pandang yang baru dan kesempatan untuk mengubah sudut pandang tersebut.

10. Seni + Terapi = Penyembuhan yang Kuat

“Seperti kebanyakan terapis seni, saya memiliki definisi pribadi tentang apa itu *Art Therapy* dan bagaimana cara kerjanya. Definisi ini merupakan gabungan dari ide-ide yang telah disebutkan sebelumnya. Saya percaya bahwa peran saya sebagai terapis seni adalah untuk membantu orang mengeksplorasi dan mengekspresikan diri mereka secara otentik melalui seni. Melalui proses ini, orang-orang dapat menemukan kelegaan dari emosi, krisis, atau trauma yang berlebihan. Mereka dapat menemukan wawasan tentang diri mereka sendiri, meningkatkan rasa kesejahteraan mereka, memperkaya kehidupan sehari-hari mereka melalui ekspresi kreasi, atau mengalami transformasi pribadi”.(Cathy, 2007)

”Saya menyadari kekuatan seni untuk memperluas pemahaman diri, menawarkan wawasan yang tidak tersedia melalui cara lain, dan memperluas kemampuan orang untuk berkomunikasi. Saya juga memandang ekspresi seni sebagai narasi pribadi yang disampaikan melalui

gambar, serta melalui cerita yang dilekatkan pada gambar tersebut. Menemukan makna pribadi dalam gambar seseorang sering kali merupakan bagian dari proses *Art Therapy*. Bagi sebagian orang, ini adalah salah satu kualitas terapeutik yang paling kuat dari ekspresi seni. Ini adalah cara yang ampuh untuk mengenal diri sendiri dan bentuk penyembuhan yang kuat”.(Cathy, 2007)

2.2.6 Tahapan Pelaksanaan *Art Therapy*

Hidayat, (2018) menyatakan dalam pelaksanaannya, *Art Therapy* memiliki beberapa tahap yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Penilaian

Penilaian digunakan oleh terapis untuk mencaritahu apa yang akan dilalui klien, dan untuk mendapatkan informasi lainnya tentang klien. Penilaian pada awal terapi merupakan langkah pertama yang penting karena pada titik ini terapis akan memutuskan apakah *Art Therapy* adalah pilihan yang baik untuk klien atau apakah hanya akan membuang-buang waktu.

2. Perawatan di Awal (Membangun Hubungan Baik)

Hal pertama yang perlu terjadi selama sesi pertama adalah terapis membangun hubungan baik dengan klien. Hubungan antara klien dan terapis adalah penting karena memungkinkan untuk mengembangkan kepercayaan dalam hubungan. Setelah membangun hubungan baik dengan klien dan mendapatkan pemahaman tentang sudut pandang klien, terapis seni dapat memperkenalkan *Art Therapy* untuk klien. Hal ini dilakukan dengan memberikan informasi tentang *Art Therapy*, dan menjawab setiap

pertanyaan klien. Pada titik ini, terapis mungkin menyarankan melakukan beberapa karya seni.

3. Pengobatan Midphase

Kita cukup sulit untuk mengetahui kapan sesi terapi berubah dari bagian awal ke fase tengah (midphase), tetapi ada beberapa perbedaan penting yang menandai mulai dilakukannya midphase tersebut. Pertama, kepercayaan antara klien dan terapis telah terbangun, dan fokus dari sesi bagian (fase) pertengahan lebih berorientasi pada tujuan. Untuk alasan ini, bagian pertengahan dari sesi konseling sering dianggap sebagai periode utama. Pada sesi pertengahan dalam konseling, terapis menetapkan arah dan batas-batas, secara pribadi dan profesional antara konseli dan konselor.

4. Tahap Pengakhiran

Penghentian *Art Therapy* dapat dilakukan oleh klien (konseli) atau terapis (konselor). Pemutusan umumnya diputuskan ketika terapis atau klien menyadari bahwa terapi sudah dirasa cukup. Pemutusan merupakan bagian yang sangat penting dari proses terapi. Jika pemutusan ditangani secara tidak benar, klien atau konseli mungkin mundur sebelum semua sesi berakhir. Ketika mendekati sesi akhir terapi, klien dapat berbicara tentang kemajuan yang telah dibuat oleh mereka selama sesi berlangsung. Kemudian klien dimifla mengungkapkan pe-rasaan tentang berakhirnya sesi terapi.

Penghentian *Art Therapy* membawa pertanyaan yang sangat praktis, yaitu apa yang harus dilakukan dengan seni yang dibuat oleh klien selama sesi konseling? Jawabannya adalah klien bisa menjaga seni sebagai bentuk pengingat mereka selama sesi konseling mereka, atau memberikannya kepada terapis untuk menunjukkan pentingnya ikatan terapi yang mereka capai. Ini adalah cara yang paling umum. Beberapa hal penting yang perlu diingat tentang *Art Therapy* adalah *Art Therapy* bukan hanya alat bantu komunikasi verbal.

2.2.7 SOP *Art Therapy* Melukis

Defenisi	<i>Action painting</i> merupakan sebuah kegiatan melukis dengan mengedepankan aksi atau gerakan dalam melukisnya, dengan tidak mementingkan keindahan bentuk karya lukis. Kegiatan melukis dalam penelitian ini dilakukan bertujuan agar para siswa dapat menuangkan ekspresi dan emosinya melalui kegiatan melukis
Tujuan	Kegiatan melukis dalam penelitian ini dilakukan bertujuan agar para siswa dapat menuangkan ekspresi dan emosinya melalui kegiatan melukis.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu melepaskan perasaan tegang dan mengurasi stres serta kecemasan2. Membantu pengembangan ekspresi non verbal, emosi, ide dan pesan yang ingin disampaikan, diskusi verbal hasil karya nya, kesempatan untuk menyampaikan ekspresi verbalnya secara spontan.
Prosedur	Pembukaan: (5 menit) <ol style="list-style-type: none">1. Peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam



2. Peneliti memperkenalkan diri
3. Peneliti menjelaskan tujuan
4. Peneliti
menjelaskan
media yang akan
digunakan
4. Peneliti memberikan lembar
informed consent untuk
persetujuan sebagai responden
5. Kontrak waktu
Pelaksanaan: (40 menit)
 1. Peneliti mengatur posisi
responden
 2. Peneliti membagikan kanvas
dan cat
 3. Konselor mengajak dan
memotivasi responden untuk
mengungkapkan gambar
yang diinginkan
 4. Responden melukis muka
dengan ekspresi emosi
dikertas yang bertujuan agar
responden dapat mengenal
perasaan dan mood
 5. Responden melukis bebas
dan meminta responden
untuk fokus pada perasaan
saat melukis sebanyak dua
kali agar responden dapat
belajar membuka diri dan
melukis dua kali dilakukan
untuk melihat apakah terjadi
pengurangan kecemasan
berdasarkan observasi saat
melukis
 7. Responden melukis bentuk
dari kesedihan atau beban
hidup yang dialami bertujuan
untuk mengetahui
kemampuan mengontrol dan
membuat keputusan
berdasarkan pandangannya
 8. Responden melukis tentang
kebahagiaan yang bertujuan
agar respdapat belajar untuk
bersyukur akan hidupnya dan
dapat melihat langsung hal-
hal dalam bentuk gambar
 9. Melukis sesuatu yang



	<p>menjadi harapan partisipan agar partisipan menyadari harapan yang ia miliki untuk hidup masa depan dan mengeksplorasi cara untuk cope dengan masalah</p> <p>Evaluasi : (10menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menuliskan tentang perasaan responden setelah diberikan <i>art therapy</i>2. Siswa menunjukan lukisannya dan menuliskan tentang hasil lukisannya <p>Penutup: (2 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan terimakasih kepada responden2. Mengucapkan salam
--	---

(Adha, 2024)

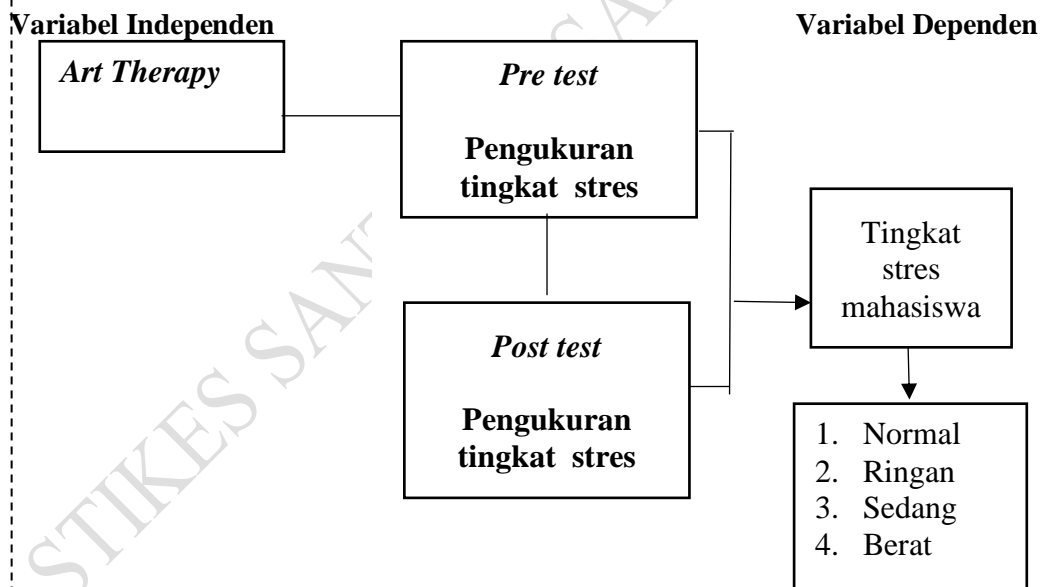
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

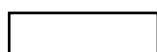
3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan bentuk abstraksi dari suatu realitas yang disusun agar memudahkan komunikasi dan digunakan untuk membangun teori mengenai hubungan antarvariabel baik yang menjadi fokus penelitian maupun yang tidak (Nursalam, 2020). Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Mempengaruhi antar variabel

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan asumsi, biasanya melibatkan korelasi yang diprediksi antara beberapa variabel. Hipotesis penelitian biasanya menyatakan hubungan yang diinginkan antara variabel independen (penyebab atau pengaruh yang diduga) dan variabel dependen (hasil atau efek yang diduga) dalam suatu populasi (Polit & Beck, 2018).

Hipotesis (H_a) yang diperoleh dalam penelitian ini adalah: Adanya pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Desain penelitian suatu penelitian menjelaskan metode yang digunakan peneliti untuk menjawab pertanyaan mereka juga menguji hipotesis mereka. Bagian ini menjelaskan beberapa desain dasar (Polit & Beck, 2018)..

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan *Pre-Experimental* berupa *one-group pre-post test design*. Pada desain ini diawali dengan tahap pengukuran awal (pre-test) sebelum intervensi dilakukan. Hal ini memungkinkan efek intervensi secara lebih tepat, karena hasil setelah intervensi dapat dibandingkan kondisi sebelum intervensi diberikan. Desain penelitian ini ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Desain Penelitian *pre experimental one group pre-post test design*

Subjek	Pra-test	Perlakuan	Pasca-test
K	O₁	X₁₋₆	O₂

Keterangan:

K : Subjek

O₁ : Pre Intervensi

X : Intervensi

O₂ : Post Intervensi

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah semua individu atau elemen dalam suatu kelompok yang menjadi sasaran atau objek dalam suatu penelitian (Polit & Beck, 2018). Dalam

konteks penelitian ini, populasi mencakup seluruh subjek seperti manusia atau klien yang sesuai kriteria yang telah ditentukan (Nursalam, 2020). Seluruh mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menjadi populasi dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi.

4.2.2 Sampel

Pengambilan sampel melibatkan pemilihan sebagian anggota dari populasi yang bertujuan mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian keperawatan, elemen-elemen (unit dasar) biasanya adalah manusia. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yakni melibatkan penggunaan pengetahuan peneliti tentang populasi untuk memilih secara selektif anggota sampel. Peneliti mungkin secara sengaja memilih partisipan yang dianggap memiliki pemahaman mengenai permasalahan yang sedang diteliti. Metode ini dapat menyebabkan bias tetapi dapat menjadi pendekatan yang berguna ketika peneliti ingin mendapatkan sampel ahli (Polit & Beck, 2018). Berikut adalah kriteria inklusi ditentukan oleh peneliti:

1. Partisipan berjenis kelamin perempuan
2. Partisipan yang mengalami stres (ringan, sedang dan berat)

Dalam studi eksperimental dasar dengan kontrol tinggi (seperti pasangan berpasangan atau *matched pairs*), penelitian yang berhasil bisa dilakukan dengan sampel sekecil 10 hingga 20 responden. Roscoe, (1975) dalam (Sekaran & Bougie, 2016). Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 20 responden.

4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang memberi pengaruh atau menetapkan perubahan pada variabel lain. Biasanya variabel tersebut dilakukan pengaturan pemantauan dan pengukuran, guna mengetahui, menilai korelasi atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini variabel independennya ialah *Art Therapy*.

4.3.2 Variabel Dependen

Menurut Nursalam, (2020) Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dan perubahannya ditentukan oleh variabel tersebut. Variabel ini muncul sebagai respon atau akibat dari manipulasi variabel bebas, serta menjadi fokus pengamatan dan pengukuran untuk menilai adanya hubungan atau pengaruh dari variabel independen. Pada penelitian ini, variabel dependennya ialah Tingkat Stres.

4.3.3 Defenisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan langkah-langkah konkret yang harus dilakukan peneliti untuk pengukuran konsep serta pengumpulan data yang diperlukan. (Polit & Beck, 2018).

Tabel 4.2 Defensi Operasional Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen <i>Art Therapy</i>	Merupakan suatu bentuk terapi dengan menggunakan proses ekspresi artistik atau seni untuk membantu individu dalam mengungkapkan perasaan emosi, melalui media seni, ekspresi, dan refleksi diri dan menurunkan tingkat stres.	✓ Ekspresi diri ✓ Penggunaan Media ✓ Refleksi diri ✓ Regulasi emosi mengatur emosi	SOP		
Dependen Tingkat Stres mahasiswa tingkat I	Merupakan suatu tekanan atau ancaman yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisik, emosional dan mental	Stres ringan Stres sedang Stres berat	Kuesioner	Ordinal	Normal: 0-19 Ringan: 20-38 Sedang 39-57 Berat: 58-75

4.4 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP *Art Therapy*, data demografi meliputi; nama responden, usia, program studi, jenis kelamin, agama, suku, serta instrumen tingkat stres berupa kuesioner yang memuat pernyataan sesuai dengan topik penelitian. Kuesioner yang dipakai diambil dari penelitian Zega, (2018) yang telah digunakan dalam penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini, kuesioner tersebut tidak dilakukan uji validitas ulang.

Dalam penelitian ini menerapkan skala likert, yang memuat 25 butir pernyataan mengenai tingkat stres dengan 4 pilihan jawaban untuk setiap butir

pernyataan. Untuk pernyataan positif (Nomor 3, 6, 20, dan 21) dengan penilaian skornya 3 untuk “tidak pernah/tidak ada”, skornya 2 untuk “kadang-kadang”, skornya 1 untuk “sering”, dan skornya 0 untuk “selalu”. Sementara pernyataan negatif (Nomor 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25) penilaiannya dibalik. Butir pernyataan 1, 2, 9, 10, 20 dan 21, menggambarkan stres ringan, butir nomor 3, 5, 7, 15, 16, 17, 18, 19, dan 23, menggambarkan stres sedang, pernyataan 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 22, 24 dan 25, menunjukkan stres berat. Variabel ini diukur menggunakan skala ordinal.

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{75 - 0}{4} = 18,75$$

P merupakan panjang kelas yang diperoleh dari rentang nilai sebesar 18,75 (hasil dari rentang nilai tertinggi dan terendah) dengan jumlah 4 kelas. Setelah dibulatkan, diperoleh rentang skor dalam setiap tingkat stres yaitu:

1. Kategori normal apabila total skor jawaban responden : 0-19
2. Kategori ringan apabila total skor jawaban responden : 20-38
3. Kategori sedang apabila total skor jawaban responden : 39-57
4. Kategori berat apabila total skor jawaban responden : 58-75

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang terletak di Kabupaten Sempakata, Kecamatan Medan Selayang,

Jalan Bunga Terompet No. 118. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa posisinya strategis, serta mahasiswa tingkat I masih berada dalam proses adaptasi dan hidup terpisah dari orang tua, sehingga kondisi tersebut relevan untuk diteliti dalam konteks tingkat stres mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025. Dengan demikian populasi dan sampel penelitian dianggap sesuai dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.

4.5.2 Waktu

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung dari bulan November sampai Desember Tahun 2025 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4.6 Pengambilan dan Teknik Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Nursalam, (2020), menyatakan pengumpulan data adalah tahap pendekatan dengan subjek penelitian dan juga pengumpulan indikator yang dibutuhkan untuk mendukung pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini, tahap awal dilaksanakan pengumpulan data dan pemantauan melalui pengisian angket tingkat stres melalui *Gform* guna mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa. Apabila hasil menunjukkan stres ringan, sedang, dan berat, maka partisipan diberikan intervensi berupa *Art Therapy*. Selama pelaksanaan *Art Therapy*, responden didampingi oleh peneliti, kemudian dilakukan pengukuran ulang tingkat stres untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Sumber data pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden menggunakan instrumen berupa angket kuesioner. Proses pengambilan data dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu:

1. *Pre Test*

Pada tahap pra-penelitian, peneliti mengawali dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden. Setelah itu, peneliti membagikan kuesioner *pre-test* melalui *Google Form* guna mengetahui tingkat stres awal pada partisipan.

2. Intervensi

Intervensi *Art Therapy* akan dilakukan 6 kali dalam 3 minggu, dengan SOP *Art Therapy* sebagai pedoman pelaksanaan.

3. *Post test*

Setelah seluruh sesi *Art Therapy* selesai dilakukan, peneliti kembali mengukur tingkat stres responden menggunakan kuesioner yang sama. Selanjutnya, peneliti menganalisis perubahan tingkat stres guna mengetahui pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat I

4.7 Uji Validitas dan Uji Reabilitas

4.7.1 Uji Validitas

Validitas merupakan karakteristik sebuah alat ukur yang menggambarkan ketepatan suatu instrumen dalam menilai komponen yang patut diukur. Proses guna memastikan validitas disebut validasi, yaitu kegiatan



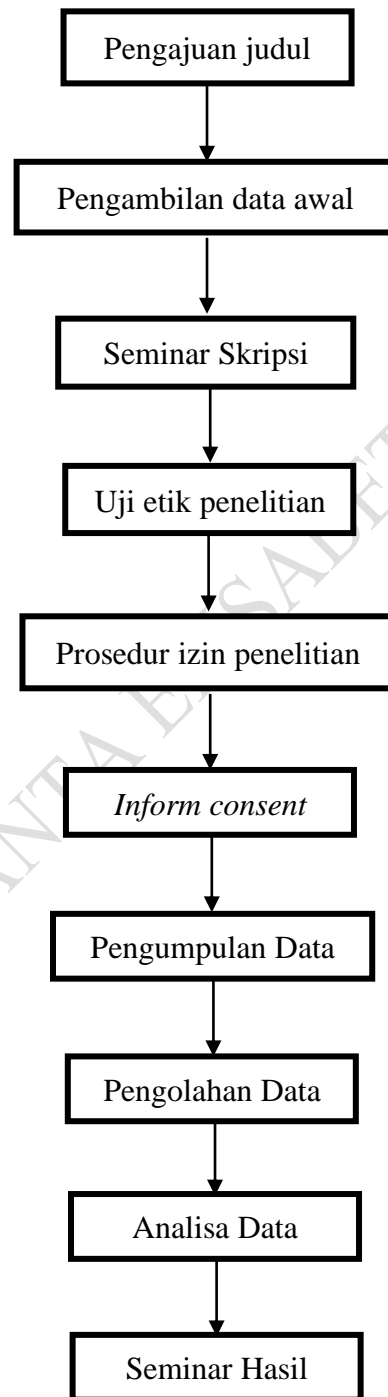
mengumpulkan berbagai bukti pendukung yang menunjukkan keabsahan instrumen (Polit & Beck, 2018).

4.7.2 Uji Reabilitas

Untuk semua indeks reliabilitas, semakin dekat nilainya dengan 1.00, semakin kuat bukti reliabilitas yang baik. Meskipun pendapat tentang nilai minimal yang dapat diterima bervariasi, nilai 0,80 atau lebih tinggi biasanya dianggap baik. (Polit & Beck, 2018). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902, yang berarti instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

4.8 Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



4.9 Pengolahan Data

Menurut (Chakraborty, 2023) Data penelitian diproses melalui penyuntingan (editing), pengkodean (coding), pengkategorian (categorizing), tabulasi (tabulating), pembuatan grafik (graphing), dan desain. Dalam alur pemrosesan data berbasis penelitian, reduksi data memegang peranan sentral. Proses reduksi data mencakup pemilihan informasi relevan dari yang tidak relevan, pembentukan struktur dari data yang sebelumnya yang tidak terorganisir, serta eliminasi bias. Dalam penyelidikan ilmiah, terdapat 5 fase utama dalam pemrosesan data yaitu:

1. Penyuntingan Data (*Editing of Data*)

Pemrosesan informasi diawali dengan penyuntingan data secara menyeluruh. Data yang diperoleh dari survei dan kuesioner harus disunting untuk memeriksa kesalahan dan memastikan kelengkapan serta keteraturan sebelum dapat ditabulasi. Setelah proses pengumpulan data selesai, data diperiksa secara seksama untuk memenuhi kriteria, setepat mungkin, konsisten dengan bukti lain yang telah dikumpulkan, komprehensif secara optimal, sesuai untuk tabulasi dan diatur sedemikian rupa sehingga memudahkan pengkodean tabulasi.

2. Pengkodean Data (*Coding of Data*)

Pengkodean merupakan tahap esensial untuk analisis yang efektif karena berfungsi untuk mengondensasi berbagai respons yang menjadi beberapa kategori yang mengandung informasi penelitian inti. Waktu yang paling tepat untuk menentukan pilihan pengkodean adalah pada tahap

perancangan kuesioner. Hal ini memungkinkan opsi pada pertanyaan survei untuk di pra-kode (pre-coded), yang sangat penting untuk tabulasi komputer karena dapat menghilangkan kebutuhan untuk mengetik ulang jawaban. Pengkodean merujuk pada proses penyortiran informasi ke dalam kategori dan penetapan pengenal numerik atau simbolik pada data atau respons disetiap kategori.

3. Klasifikasi Data (*Classification of Data*)

Klasifikasi sering disebut kategorisasi, bertujuan untuk mengorganisir data ke dalam kategori-kategori yang bermakna sehingga mudah dipahami dan digunakan. Klasifikasi memerlukan seperangkat kualitas standar, dan data diorganisir ke dalam kategori berdasarkan kesamaannya. Klasifikasi akan dibutuhkan jika data yang diperoleh terlalu bervariasi untuk disajikan dan dianalisis secara bermakna. Namun demikian, tahap ini kurang relevan untuk data yang sudah konsisten. Kualitas klasifikasi yang baik mencakup keringkasan, konsistensi, keseragaman, relevansi, dan ketepatan.

4. Tabulasi Data (*Tabulation of Data*)

Tabulasi adalah metode untuk mengorganisir dan menyajikan sejumlah besar data dalam format yang ringkas guna memfasilitasi studi lebih lanjut.

5. Diagram Data (*Data Diagrams*)

Diagram adalah representasi skematis dari konsep atau proses. Diagram membuat pembaca lebih mudah tertarik dan membantu menampilkan data

secara lebih persuasif.

1.10 Analisa Data

Analisis data adalah tahapan yang bertujuan untuk penyusunan serta pengelompokan data ke dalam pola, kategori, serta satuan penjelasan dasar sehingga dapat dikenali dan digunakan untuk merumuskan hipotesis yang selaras dengan temuan data. Proses menganalisis suatu data menjadi tahapan penting mencapai tujuan utama penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang menggambarkan suatu fenomena (Nursalam, 2020).

4.10.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dimaksudkan guna menganalisis resiko dari setiap kedua variabel. Pada proses ini dilampirkan persentase dan distribusi frekuensi dari kedua variabel (Polit & Beck, 2018). Analisa univariat dilakukan untuk menilai hasil *Art Therapy* sebelum dan setelah dilakukan *Art Therapy*.

4.10.2 Analisis Bivariat

Dilakukan analisis bivariat guna mengevaluasi intervensi *Art Therapy* apakah efektif menurunkan stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Dalam kajian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer IBM SPSS Statistic Versi 25 untuk Windows. Uji Wilcoxon non-parametrik sebagai metode alternatif dari uji Paired T-Test diterapkan karena data terdistribusi secara tidak normal dan jenis data yang dimiliki subjek adalah data ordinal untuk membandingkan serta mengevaluasi perbedaan tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I sebelum dan setelah mengikuti *Art Therapy*.

4.10 Etika Penelitian

Pada tahap awal, peneliti meminta izin kepada Ketua Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan untuk melakukan pengambilan data awal. Setelah memperoleh izin, peneliti melanjutkan dengan meminta persetujuan untuk membagikan kuesioner kepada responden. Selain itu, peneliti juga mengajukan permohonan izin kepada peneliti sebelumnya guna menggunakan instrumen kuesioner dan SOP.

Menurut Polit & Beck, (2018) ada tiga landasan pokok yang mendasari perilaku etis dalam penelitian, yaitu menghargai harkat dan nilai manusia (*Respect for human dignity*), Berbuat baik (*Beneficence*), Keadilan (*Justice*), Lembar persetujuan (*Informed consent*). Selain itu informed consent juga menjadi bagian penting dalam pelaksanaan penelitian yang melibatkan responden.

1. Menghargai harkat dan nilai manusia (*Respect for human dignity*)

Setiap partisipan mempunyai hak untuk menetapkan keputusannya secara otonom yang patut dihargai sebagai bagian dari penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia. Artinya, calon responden berhak memutuskan dengan sukarela untuk berpartisipasi atau tidak dalam penelitian, tidak dengan adanya konsekuensi terhadap terapi atau layanan yang mereka terima.

2. Berperilaku baik (*Beneficence*)

Penelitian wajib dirancang sedemikian rupa sehingga mampu memaksimalkan manfaat atau kebaikan bagi responden serta meminimalkan kemungkinan terjadinya kerugian atau dampak negatif.



3. Keadilan (*Justice*)

Prinsip ini mencakup bahwa seluruh responden berhak memperoleh perlakuan yang adil dan setara sesuai prosedur penelitian. Keadilan mencakup distribusi manfaat maupun beban penelitian secara seimbang. Peneliti wajib menjaga agar penelitian tidak memberikan gangguan yang berlebihan terhadap responden serta memastikan bahwa hak atas privasi dan kerahasiaan data responden selalu terlindungi.

4. Lembar persetujuan (*Informed consent*)

Partisipan harus memperoleh keterangan mengenai penelitian, mengerti keterangan tersebut, serta mempunyai kapasitas guna membuat keputusan secara sukarela. Dengan demikian, partisipasi responden dalam penelitian sepenuhnya didasarkan pada persetujuan sadar tanpa adanya paksaan.

Penelitian ini telah dinyatakan layak oleh komisi etik penelitian kesehatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan No. 189/KEPK-SE/PE-DT/XI/2025



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2025 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang beralamat di Jalan Bunga Terompet No. 118, Kecamatan Medan Selayang, Kelurahan Sempakata, Medan.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan merupakan institusi pendidikan tinggi kesehatan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118, Medan Selayang, Medan. Institusi ini berdiri sebagai bentuk pelayanan pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskus Santa Elisabeth (FSE) Medan sejak tahun 1931. Pada tahun 2006, pengelolaan lembaga pendidikan ini sepenuhnya dialihkan kepada Yayasan Widya Fraliska.

Saat ini, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menyelenggarakan dua belas program studi, yakni D3 Keperawatan, S1 Keperawatan, Program RPL S1 Keperawatan, Profesi Ners, Sarjana TLM (Teknologi Laboratorium Medik), Program RPL Prodi TLM, Sarjana MIK (Manajemen Informasi Keperawatan), Program RPL Prodi MIK, Sarjana Gizi, S1 Kebidanan, Profesi Bidan, serta Sarjana Fisioterapi.

Institusi ini mengusung motto "*Ketika Aku Sakit, Kamu Melawat Aku*" (*Matius 25:36*) dan memiliki visi serta misi sebagai berikut:



Visi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Menjadi pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027.

Misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam bidang kegawatdaruratan.
2. Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu kesehatan.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan untuk kepentingan masyarakat.
4. Menerapkan prinsip tata kelola (governance) yang transparan, akuntabel, dan komitmen terhadap kualitas.
5. Mengembangkan kerjasama pada tingkat nasional dan ASEAN dengan institusi terkait di bidang kesehatan.
6. Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif, berlandaskan penghayatan nilai “Daya Kasih Kristus” dalam pelayanan dan pendidikan.

5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini dipaparkan hasil penelitian mengenai Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini melibatkan 20 orang mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I.

Analisis univariat dalam penelitiann ini disajikan berdasarkan karakteristik demografi responden, kemudian dilanjutkan dengan gambaran tingkat stres sebelum pelaksanaan *Art Therapy* serta tingkat stres setelah diberikan intervensi. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk melihat pengaruh *Art Therapy* terhadap perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Total responden yang berpartisipasi berjumlah 20 orang mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa elisabeth Medan.

5.2.1 Data Demografi

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 2025

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
Remaja Akhir	17	85,0
Dewasa Awal	3	15,0
Total	20	100,0
Agama		
Kristen	12	60,0
Katolik	8	40,0
Total	20	100,0
Suku		
Batak Toba	16	80,0
Nias	3	15,0
Batak Karo	1	5,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan data demografi mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, diperoleh bahwa berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada kategori usia remaja akhir, yaitu sebanyak 17 responden (85,0%), sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan kategori usia remaja.

Sementara itu, responden dengan kategori usia dewasa berjumlah 3 orang (15,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja akhir yang umumnya merupakan usia awal mahasiswa tingkat pertama

Dari sapek agama, responden didominasi oleh mahasiswa beragama Kristen, yaitu sebanyak 12 orang (60%). Sisanya merupakan mahasiswa beragama Katolik sebanyak 8 orang (40%). Sementara itu, dari segi suku, sebagian besar responden berasal dari suku Batak Toba, yaitu sebanyak 16 orang (80%). Kemudian suku Nias berjumlah 3 orang (15%), dan suku Batak Karo sebanyak 1 orang (5%).

5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Sebelum Intervensi *Art Therapy*

Tabel 5.4 Tingkat Stres *pre* Intervensi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	50,0
Sedang	10	50,0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh gambaran bahwa dari total 20 responden, tingkat stres terbagi secara seimbang. Sebanyak 10 responden (50%) berada pada kategori stres ringan, sedangkan 10 responden lainnya (50%) berada pada kategori sedang.

5.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Sesudah Intervensi *Art Therapy*

Tabel 5.5 Tingkat Stres *post* Intervensi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	11	55,0
Ringan	7	35,0
Sedang	2	10,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 5.6 diperoleh data responden setelah dilakukan intervensi *Art Therapy*, tingkat stres yang dialami oleh responden yaitu, tingkat stres normal sebanyak 11 orang (55%), tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (35%), dan tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (10%).

5.2.4 Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres

Tabel 5.6 Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat Stres	N	Median	Std. Deviation	Min-Max	Mean	<i>P value</i>
Sebelum Intervensi	20	2,50	0,513	2-3	2,50	0,000
Sesudah Intervensi	20	1,00	0,686	1-3	1,55	

Berdasarkan tabel 5.7 diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah intervensi *Art Therapy* terhadap tingkat stres didapatkan nilai berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Sink Rank Test* diperoleh *p value*= 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna *Art Therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sebelum Intervensi *Art Therapy* di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui data diperoleh dari 20 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan *Art Therapy* responden yang mengalami stres ringan sebanyak 10 orang (50%), dan stres sedang sebanyak 10 orang (50%). Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kondisi stres sebelum intervensi diberikan.

Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai tuntutan, baik eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal meliputi kondisi lingkungan asrama yang seragam dan terbatas, seperti bosan terhadap suasana asrama dan menu makanan harian, serta ketidakcocokan dengan teman sekamar. Selain itu, tekanan akademik juga menjadi stresor utama, yang ditandai dengan kebiasaan begadang mengerjakan tugas, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan terbebani oleh tuntutan perkuliahan. Jarak dengan keluarga turut menjadi faktor pemicu stres, yang terlihat dari munculnya perasaan rindu yang intens hingga memicu respons emosional seperti menangis. Stres terjadi bisa dikarenakan oleh kondisi emosional mahasiswa yang belum stabil seperti cenderung gelisah, mudah tersinggung, dan tidak tenang takut dan cemas saat menghadapi masalah sehingga timbul reaksi biologis seperti gangguan tidur, rasa letih tanpa sebab, dan gangguan pencernaan hal ini menunjukkan bahwa stres akan berdampak pada gangguan fisik

maupun psikologis. Persepsi negatif terhadap lingkungan asrama, seperti merasa tidak bahagia atau kesepian, semakin memperberat tekanan internal dan meningkatkan tingkat stres.

Faktor pemicu stres pada mahasiswa dapat berasal dari dua sumber utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, karakter atau kepribadian, serta kemampuan koping yang kurang efektif dalam menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi gaya mengajar dosen, padatnya jadwal perkuliahan, serta dinamika hubungan pertemanan yang dapat menimbulkan tekanan tambahan. Stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk perubahan status gizi, munculnya gejala gastrointestinal, gangguan tidur seperti insomnia, hingga penurunan prestasi akademik (Fiqih & Ratnawati, (2023).

Benítez-agudelo et al., (2025) juga dalam penelitiannya menyatakan menyatakan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan penurunan kualitas tidur, gangguan regulasi sistem saraf otonom, dan memburuknya kesehatan mental. Meskipun dalam beberapa kasus stres dapat disertai peningkatan kinerja akademik, kondisi tersebut tetap diikuti oleh peningkatan kecemasan, gejala depresi, serta ketidakstabilan fisiologis. Selain itu, penelitian Mimah & Suciptaningsih, (2024) mengungkapkan bahwa *Homesickness* merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa tahun pertama, terutama mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga. Kondisi ini dapat menghambat proses adaptasi terhadap lingkungan tempat tinggal baru, tuntutan akademik, serta sistem pendidikan yang dihadapi mahasiswa.

5.3.2 Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sesudah Intervensi *Art Therapy* di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui data yang diperoleh dari 20 responden menunjukkan bahwa sesudah diberikan *Art Therapy* terdapat 7 responden (35%) yang berada pada kategori stres ringan, 2 orang (10%) pada kategori stres sedang, dan 11 responden (55%) berada kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah intervensi *Art Therapy*, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stres, yang ditandai dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori normal.

Kondisi stres mahasiswa dalam penelitiannya ini berada pada kategori normal setelah intervensi mencerminkan kemampuan responden dalam beradaptasi secara lebih baik terhadap tekanan akademik dan lingkungan. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami gejala stres seperti cemas, gelisah, sulit tidur, dan gangguan pola makan menunjukkan perbaikan setelah mengikuti kegiatan *Art Therapy*. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah responden terlibat dalam aktivitas kreatif berbasis seni.

Perubahan tingkat stres menuju kategori normal pada sebagian besar responden karena efek *Art Therapy* yang merupakan suatu terapi yang aman dan suportif bagi mahasiswa dalam mengekspresikan perasaan serta pikiran yang terpendam sebab aktivitas melukis atau menggambar jika dilakukan secara terstruktur mampu memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi

ketegangan emosional karena dapat menciptakan perasaan lebih tenang dan nyaman, sehingga tercipta kestabilan emosional pada mahasiswa..

Syafi'i, (2024) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *Art Therapy* seperti melukis, musik, atau teater mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Aktivitas seni menjadi media efektif bagi mahasiswa untuk meredakan ketegangan, mengekspresikan emosi secara konstruktif, serta menciptakan rasa relaksasi. Keterlibatan dalam kegiatan seni kelompok juga memperkuat dukungan sosial dan rasa kebersamaan, sehingga mahasiswa merasa lebih diterima, didukung dalam lingkungan kampus, meningkatkan motivasi dan konsentrasi, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan kinerja akademik, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa aktivitas seni menjadi terapi sangat efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis selama masa perkuliahan.

Penelitian Al et al., (2025) juga menyatakan bahwa pengayaan pendidikan tinggi melalui praktik seni dapat menumbuhkan emosi artistik yang positif, kemampuan psikologis, rasa percaya diri, keyakinan akan kemampuan diri, kemampuan akan penerimaan diri sendiri, meningkatkan suasana hati agar lebih optimis. Hal ini sama dengan penelitian Fitria et al., (2022) terapi ini dapat membantu klien untuk membuka diri dan mengeksplorasi perasaan mereka yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi, maka sangatlah penting terapi *art therapy* bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik.

5.3.3 Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 menunjukkan adanya perubahan tingkat stres mahasiswa sebelum intervensi dan sesudah diberikan intervensi *Art Therapy*. Sebelum intervensi, responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 10 orang (50%) dan stres sedang sebanyak 10 orang (50%), yang ditandai dengan keluhan sulit tidur, perasaan cemas, kegelisahan, gangguan pola makan, serta rasa lemas.

Setelah diberikan intervensi *Art Therapy*, terjadi penurunan tingkat stres pada sebagian besar responden. 11 responden (55%) pada kategori normal, 7 responden (35%) pada kategori stres ringan, dan hanya 2 responden (10%) yang masih berada pada kategori stres sedang. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *Art Therapy*. Penurunan tingkat stres terjadi pada 15 dari 20 responden, sedangkan 5 responden tingkat stres masih kategori yang sama setelah intervensi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Art Therapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I. Dampak positif yang dirasakan responden meliputi berkurangnya perasaan cemas, kegelisahan, ketakutan, meningkatnya kualitas tidur, serta

perbaikan pola makan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Art Therapy* efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa.

Art Therapy berperan sebagai sarana regulasi emosi yang efektif bagi mahasiswa. Melalui aktivitas kreatif berbasis seni, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan emosi yang terpendam dan mengalihkan perhatian dari stresor akademik maupun lingkungan asrama. Proses ini berkontribusi terhadap penurunan gejala stres seperti kecemasan, kegelisahan, gangguan tidur, dan perubahan pola makan. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi sebelum intervensi cenderung memperoleh manfaat yang lebih besar karena *Art Therapy* membantu menciptakan rasa relaksasi dan ketenangan psikologis.

Penelitian Linnas et al., (2024) juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan setelah *Art Therapy*, dari 47,93 menjadi 41,27. Hasil uji pretest dan posttest dengan uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan terapi seni dalam bentuk menggambar dan mewarnai sangat efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa usia dewasa awal. Penelitian Putri et al., (2021) juga menunjukkan bahwa dengan strategi coping stres pada remaja menggunakan *Art Therapy*, sebagian besar penelitian menyimpulkan bahwa *Art Therapy* berperan dalam menurunkan kecemasan, stres, maupun gangguan mental yang dialami remaja. Meskipun tidak seluruh studi menunjukkan hasil yang signifikan atau penurunan tingkat stres yang drastis, metode *Art Therapy* tetap

dinilai efektif sebagai salah satu bentuk coping stres. Selain itu, efektivitas art therapy tidak diperoleh melalui satu atau dua sesi intervensi, melainkan memerlukan pelaksanaan terapi secara berulang, umumnya lebih dari lima sesi, untuk menghasilkan perubahan yang bermakna.

Selain itu, hasil penelitian Haryati et al., (2025) juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan peningkatan kontrol emosi dibandingkan dengan kelompok kontrol. *Art Therapy* telah terbukti menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, menyediakan media ekspresi diri, dan mendukung manajemen stres. Temuan ini menyoroti potensi integrasi terapi seni dalam layanan konseling universitas untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian Aydn, (2024) juga menyatakan bahwa terapi seni dapat membantu individu memproses dan mengekspresikan emosi kompleks yang berkaitan dengan pengalaman traumatis mereka, serta menyediakan saluran non-verbal untuk pelepasan emosional (*emotional release*). Partisipan dalam studi ini melaporkan adanya peningkatan regulasi emosi, berkurangnya gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatnya kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Proses kreatif yang difasilitasi oleh terapi seni memungkinkan para penyintas untuk mengeksplorasi dan mengartikulasikan perasaan mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Hasil yang didapatkan peneliti masih ada 5 responden yang tidak terjadi perubahan, hal ini disebabkan oleh variasi kemampuan individu dalam memproses emosi serta adanya faktor stresor personal yang masih dialami oleh

mahasiswa, Selain itu, terdapat 1 dari 20 responden mengalami peningkatan skor stres dari 39 menjadi 44. Meskipun jika dilihat dari kategori tingkat stres masih dalam kategori tingkat stres yang sama sesudah dilakukan *Art Therapy*. Hal ini terjadi karena adanya respon emosi yang berbeda dari setiap responden dan dapat mengakibatkan setelah intervensi *Art Therapy* akan menimbulkan respon emosional yang mendalam dari bawah sadar seseorang dan mempengaruhi kondisi psikologis yang sebelumnya tidak disadari secara penuh, hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan kuesioner pretest dan posttest, terlihat adanya peningkatan pada pernyataan yang berkaitan dengan perasaan tidak bahagia, kesepian, dan kelelahan emosional. Hal ini sejalan penelitian Wang et al., (2025) yang menyatakan bahwa efektivitas *Art Therapy* bersifat heterogen dan dipengaruhi oleh karakteristik individu, durasi intervensi, serta kondisi psikologis awal peserta, juga dipengaruhi oleh respons terhadap kegiatan *art-making* dalam konteks penurunan stres dapat berbeda antar individu, tergantung pada pengalaman pribadi dan tingkat reaktivitas emosional masing-masing (Liu et al., 2024).

Proses *Art Therapy* memungkinkan individu mengekspresikan dan mengeksplorasi emosi yang terpendam, sehingga pada sebagian responden justru dapat memunculkan kembali emosi negatif yang sebelumnya ditekan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan skor stres secara sementara, terutama pada individu yang sedang berada dalam fase adaptasi akademik dan sosial. Oleh karena itu, peningkatan skor stres pada responden ini dipahami sebagai bagian dari variasi respons individu terhadap intervensi *Art Therapy*, bukan sebagai

indikasi ketidakefektifan intervensi.

Fenomena ini dapat dipahami melalui kerangka proses pengolahan emosional (*emotional processing*) yang merupakan salah satu mekanisme kerja dalam *Art Therapy*. Proses *Art Therapy* mendorong individu untuk meningkatkan *awareness* dan menerima emosinya melalui media seni, sehingga emosi yang sebelumnya tidak disadari atau ditekan dapat muncul ke permukaan dan diekspresikan secara non-verbal. Proses ini dapat memicu peningkatan distress sementara pada sebagian individu, terutama ketika emosi negatif awalnya lebih dominan dalam pengalaman psikologis mereka. Kajian teori ini menunjukkan bahwa *Art Therapy* mampu membantu individu mengakses dan memproses emosi melalui ekspresi simbolik/artistik, sehingga peningkatan emosional sementara dapat terjadi sebelum individu mencapai integrasi dan resolusi emosional yang lebih dalam. Model proses pengolahan emosional ini menjelaskan bagaimana kesadaran emosional dan penerimaan emosi merupakan tahap penting dalam perubahan psikologis yang berlangsung dalam terapi seni, meskipun tahap ini terkadang dapat memicu keterangsangan emosi sementara sebelum terjadi penurunan gejala stres yang lebih stabil di masa berikutnya. (Czamanski-Cohen & Weihs, 2024).

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 20 orang, didapatkan ada pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

1. Tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I sebelum dilakukan *Art Therapy*, sebanyak 10 responden (50%) dalam kategori stres sedang.
2. Tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I sesudah dilakukan *Art Therapy*, paling banyak berada pada kategori normal sebanyak 11 responden (55%).
3. Pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I memiliki nilai $p\text{ value} = 0,000$ dimana $p < 0,05$ artinya ada pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I.

6.2 Saran

Hasil penelitian dengan jumlah responden sebanyak 20 orang mengenai pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I tahun 2025, maka disarankan kepada :

1. Bagi Institusi Pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan *Art Therapy* sebagai salah satu program pendukung atau layanan kemahasiswaan sebagai salah



satu strategi nonfarmakologis dalam pengelolaan stres.

2. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan *Art Therapy* secara mandiri sebagai salah satu strategi pengelolaan stres, khususnya ketika menghadapi tekanan akademi

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengukur tingkat stres secara longitudinal selama pelaksanaan intervensi *Art Therapy*, yaitu dengan melakukan pengukuran setelah setiap sesi intervensi, untuk melihat pola perubahan stres dari waktu ke waktu.. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan populasi dosen sebagai responden, mengingat dosen juga memiliki potensi mengalami stres akibat beban kerja akademik dan tanggung jawab profesional.



DARTAR PUSTAKA

- Adha, S. N. (2024). *Penerapan Art Therapy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 SMK Garuda Satya*. [Http://Search.Jamas.Or.Jp/Link/Ui/2001214851](http://Search.Jamas.Or.Jp/Link/Ui/2001214851)
- Adinda Putri Salisanasti, R. S., Salsabila, F., & Aulia, P. (2025). *EFEKTIVITAS ART THERAPY DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. 12(4).
- Akter, T., Habiba, M., Hasan, B., Khatun, M. N., & Rizwan, A. A. (2025). *Prevalence And Determinants Of Mental Health Stress Among Nursing Students In Bangladesh : A Cross-Sectional Study*. [Https://Doi.Org/10.31586/Wjnr.2025.1227](https://doi.org/10.31586/Wjnr.2025.1227)
- Al, H. M. K., Maamar, N., Al, F., & Hussein, G. (2025). Sustainability, AI And Innovation: Proceedings Of The Applied Research In Humanities & Social Sciences (ARHSS 2023). In *Sustainability, AI And Innovation: Proceedings Of The Applied Research In Humanities & Social Sciences (ARHSS 2023)* (Issue Arhss). [Https://Doi.Org/10.1007/978-981-96-2532-1](https://doi.org/10.1007/978-981-96-2532-1)
- American Art Therapy Association (AATA). (2023). *What Is Art Therapy? Fact Sheet*. [Www.Arttherapy.Org/What-Is-Art-Therapy/](http://www.arttherapy.org/what-is-art-therapy/)
- Anggoro, F. P., Priambodo, G., & Nurlaily, A. P. (2023). *Nursing Study Program Bachelor Program Faculty Of Health Sciences Kusuma Husada University Surakarta 2023 The Effect Of Providing Art Drawing Therapy On The Level Of Stress Of Students In Preparing A Thesis At Kusuma Husada University Surakarta*. 15.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. [Http://Eprints.Unm.Ac.Id/2478/1/Buku - Stres Belajar.Pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.Pdf)
- Astriani, D., & Puspasari, D. (2021). Efektivitas Focus Group Discussion (FGD) Dan Psikodrama Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. *SINDA: Comprehensive Journal Of Islamic Social Studies*, 1(1), 1-6. [Https://Doi.Org/10.28926/Sinda.V1i1.17](https://doi.org/10.28926/Sinda.V1i1.17)
- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Wideasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar Dan Mewarnai Sebagai Bentuk Implementasi Art Therapy Dalam Manajemen Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171. [Https://Doi.Org/10.24843/Jpu.2022.V09.I02.P07](https://doi.org/10.24843/Jpu.2022.V09.I02.P07)



- Aydn, H. (2024). Influence Of Art Therapy On Emotional Expression In Trauma Survivors In Turkey. *International Journal Of Psychology*, 9(4), 1–14. <https://doi.org/10.47604/Ijp.2870>
- Benítez-Agudelo, J. C., Restrepo, D., & Navarro-Jimenez, E. (2025). *Longitudinal Effects Of Stress In An Academic Context On Psychological Well-Being , Physiological Markers , Health Behaviors , And Academic Performance In University Students*.
- Cathy, A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*.
- Chakraborty, D. L. B. R. S. D. S. J. M. (2023). *Innovation, Research Methodology: Methods & Techniques*.
- Dalimunthe, D. M. Jafar, Meutia, A., & Lubis, A. S. (2022). Art Therapy Sebagai Manajemen Stres Dalam Meningkatkan Kinerja Wanita Pekerja. *Psychocentrum Review*, 4(1), 99–106. <https://doi.org/10.26539/Pcr.41822>
- Denise F. Polit, C. T. B. (2018). *Essentials Of Nursing Research*. <https://doi.org/10.1097/00000446-198512000-00051>
- Dr. Anugriaty Indah Asmarany, S.Psi., M. S., Dr. H. Muh. Arif, M. A., Dr. Yuminah, MA., S., Dr. H. Zaenal Aripin, S.T., M. S., Dewi Ulfah Arini, S.Psi., M. M. P., Dr. Anis Marjukah, S.E., M. ., Cokorda Putra, S.T., M. S., Indah Naryanti, SKM., M. K. ., Rezky Amalia Hamka, S.E., M. ., & Syamsulbahri, MM., MBA., P. . (2024). *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi - Google Books*. https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Stress_Cemas_Dan_Depresi/6yrgaaaacaaj?hl=id
- Dr. Dede Rahmat Hidayat, M. P. (2018). *Konseling Di Sekolah - Google Books*. PRENADAMEDIA GROUP.
- Dwiharini Puspitaningsih, Y. L. H. K. (2017). *Diabetes Melitus, Stres Dan Manajemen Stres* (A. Rifa'atul Laila Mahmudah, Mfarm.Klin. (Ed.)). Stikes Majapahit Mojokerto.
- Fiqih, & Ratnawati. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 6, 755–765. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704>
- Fitria, L., Putri, A. M., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2022). The Effectiveness Of Art Therapy To Reduce Academic Stress Among Students During Online



- SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*



- on/KEPERAWATAN_JIWA/2dmoeaaqbaj?Hl=Id&Gbpv=1&Dq=Hasil
+Risksdas+Depresi+Adalah&Pg=PA34&Printsec=Frontcover
- Linna, N. H., Tazkia, A., Ahaddiah, T., Pratama, M. R., Zakariyya, F., Lestari, S., Pendidikan, U., Penelitian, A., & Kunci, K. (2024). *Efektivitas Art Therapy Dalam Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Tahap Emerging Adulthood Effectiveness Of Art Therapy In Academic Stress Management Of Pendahuluan* 6(1), 13–28.
- Liu, C., Xie, Y., Xu, Y., Song, Z., Tang, J., Shen, J., Jiang, Z., Shen, C., Zhan, X., & Zheng, C. (2024). Assessing The Stress-Relief Impact Of An Art-Based Intervention Inspired By The Broaden-And-Build Theory In College Students. *Frontiers In Psychology*, 15(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324415>
- Malchiodi, C. A., & Crenshaw, D. A. (2014). *Creative Arts And Play Therapy for Attachment Problems*.
- Malchiodi Ed., C. A. (2012). *Handbook Of Art Therapy*. Second Edition. In Guilford Publications. https://www.google.co.id/books/edition/Handbook_of_Art_Therapy/Oulwzweacaaj?hl=en
- Mimah, S. S., & Suciptaningsih, O. A. (2024). *Pengaruh Homesickness Akibat Terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau Atau Perguruan Tinggi Mereka Menuntut Ilmu . Sedangkan Mahasiswa Rantau Adalah Universitas Atau Perguruan Tinggi , Baik Dari Segi Kurikulum , Disiplin Waktu Dan Si*. 2(6), 78–92.
- Noviyanti, D. W. (2021). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1679–1684.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (Ed.); 5th Ed.). Salemba Medika.
- Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, K. T. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 44–50.
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyhan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining The Effects Of Academic Stress On Student Well-Being In Higher Education. *Humanities And Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/S41599-025-04698-Y>



- Professor Robert Bor, D. C. E., & Chaudry, A. D. S. (2014). *Overcoming Stress*.
- Putri, D. R., Desfi, A., Fillianto, C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16, 35–43.
- Rilando Dinno. (2019). 5 Langkah Jitu Kendalikan Stress - Google Books. In *Obsever Of Life* (Pp. 1–199). https://www.google.co.id/books/edition/5_Langkah_Jitu_Kendalikan_Stress/Mfq2DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Jenis+Stres&pg=PA2&printsec=frontcover
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods For Business: A Skill-Building Approach* (Seventh). <https://doi.org/10.1108/Lodj-06-2013-0079>
- Shabana Akhtar, & Naeem Akhtar. (2024). Issues And Challenges Of Academic Stress Among First-Year University Students: An Investigative Study, *International Journal Of Social Science & Entrepreneurship*, 4(1), 133–152. <https://doi.org/10.58661/Ijsse.V4i1.250>
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.30829/Jumantik.V9i1.14871>
- Spivey, C. A., Havrda, D., Stallworth, S., Renfro, C., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Longitudinal Examination Of Perceived Stress And Academic Performance Of First-Year Student Pharmacists. In *Currents In Pharmacy Teaching And Learning* (Vol. 12, Issue 9, Pp. 1116–1122). <https://doi.org/10.1016/J.Cptl.2020.05.002>
- Suryana, D. (2024). *Terapi_ Terapi Kesehatan -*.
- Syafi'i. (2024). Pengaruh Aktivitas Seni Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Abstrak: Jurnal Kajian Ilmu Seni, Media Dan Desain*, 2(1), 72–82. <https://doi.org/10.62383/Abstrak.V2i1.480>
- Umar Sumarna, Nina Sumarni, U. R. (2018). *Bahaya Kerja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya - Google Books*. Deepublish. https://www.google.co.id/books/edition/Bahaya_Kerja_Serta_Faktor_Faktor_Yang_Me/Mcwadwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Bahaya+Kerja+Adalah&pg=PA2&printsec=frontcover
- Utami, W. N., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2023). Pengaruh Art Therapy Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Guidance*, 20(01),



113–122. <https://doi.org/10.34005/Guidance.V20i01.2765>

Victoriana, E. (2025). *Stres Dan Strategi Penanggulangannya* (Pp. 99–109).

Wang, J., Zhang, B., Yahaya, R., & Abdullah, A. Binti. (2025). Colors Of The Mind: A Meta-Analysis Of Creative Arts Therapy As An Approach For Post-Traumatic Stress Disorder Intervention. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-025-02361-4>

Wisnubroto, P., Nulipata, M., & Anggraini, F. (2024). *Pengaruh Terapi Melukis Terhadap Stres Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Masalah Akademis Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. 4(2), 138–142.

World Health Organization. (2023). World Health Organization. In *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yin, Y., & Ko, K. S. (2023). The Effect Of Group Art Therapy On Acculturative And Academic Stress Of Chinese Graduate Students In South Korea. *Frontiers In Psychology*, 14(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1179778>

Yolanda, V., Sigalingging, S., Pakpahan, R. E., Juli, R., & Kristin, S. (2023). *GAMBARAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN*. 11(April 2023), 25–29.

Zega, M. (2018). *Pengaruh Positive Thinking Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat 1 STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2018*.



LAMPIRAN



PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Pengaruh Art Therapy Terhadap Tingkat Stress
Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I
Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama mahasiswa : Maria Vera Wati Gracela Purba

N.I.M : 032022015

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep, Ns., M.Kep

Medan, ... 2 Juni 2025

Mahasiswa,

Maria Vera Wati Gracela Purba



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Maria Vera Wati Groula purno
2. NIM : 032022035
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh Art Therapy Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Imelda Ocran S.Kep.,Ns.,M.Kep	
Pembimbing II	Vina Sigalingging S.Kep.,Ns.,M.Kep	

6. Rekomendasi :
 - a. Dapat diterima Judul : Pengaruh Art Therapy Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
 - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
 - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 3 Juni 2025

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Juli 2025

Nomor : 933/STIKes/Kaprodi-Penelitian/VII/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Kaprodi Ners

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal penelitian bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul Proposal
1	Maria Vera Wati Gracela Purba	032022075	Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 4 Agustus 2025

No : 116/Ners/STIKes/VIII/2025
Lampiran : -
Hal : Izin dan Sekaligus Selesai Survey Awal

Kepada Yth:

Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Di

Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat 933/STIKes/Kaprodi-Penelitian/VII/2025 perihal: permohonan ijin pengambilan data awal penelitian, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan pengambilan data awal pada Tanggal 26 Juli 2025 dan telah selesai melaksanakan survey awal pada tanggal 28 Juli 2025

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Maria Vera Wati Gracela Purba	032022075	Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hai ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Ketua Program Studi Ners

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 189/KEPK-SE/PE-DT/XI/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Maria Vera Wati Gracela Purba
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

**"Pengaruh Art Therapy Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan
Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 November 2025 sampai dengan tanggal 15 November 2026.

This declaration of ethics applies during the period November 15, 2025 until November 15, 2026.

November 15, 2025
Chairperson,

Mestiana Br. Kamp, M.Kep. DNSc.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 15 November 2025

Nomor: 1653/STIKes/Kaprodi-Penelitian/XI/2025

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep
KaProdi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Maria Vera Wati Gracela Purba	032022075	Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Mesriana Bt Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI NERS

Jl. Marula Semangap No. 110, Kot. Sembakuta Kac. Medan, Selayang
Telp. (061) 8214430, Fax (061) 325970 Medan - 20133
E-mail: stikes_santaelisabethmedan@stikes_santaelisabethmedan.ac.id
Website: www.stikesantaelisabethmedan.ac.id

Medan, 9 Desember 2025

No : 182/Ners/STIKes/XII/2025
Lampiran : -
Hal : Izin dan Sekaligus Selesai Penelitian

Kepada Yth:
Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat dengan permohonan ijin pengambilan data penelitian mahasiswa Program Study Ners, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan penelitian di Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	No Surat	Waktu Penelitian
1	Surya Handayani Purba	032022042	Pengaruh <i>Aromatherapy Rosa Damasena</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	1345/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	30 Oktober – 12 November 2025
2	Hertina Silvita Br.Ginting	032022065	Gambaran Konsep Diri Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	1392/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	13 November – 5 Desember 2025
3	Maria Vera Wati Gracela Purba	032022075	Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan	1653/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	17 November – 8 Desember 2025



			Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025		
--	--	--	--	--	--

Demikian hai ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Ketua Program Studi Ners,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maria Vera Wati Gracela Purba

NIM : 032022075

Judul : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa
Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Pembimbing I : Imelda Derang S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Pembimbing II : Vina Yolanda Sari Sigalingging S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB2
1.	Rabu, 10-12-25	Vina Y. S. Sigalingging S.Kep.Ns., M. Kep.	Konsultasi data di excel.		
2.	Jumat 12-12-2025	Vina Y. S. Sigalingging S.Kep.Ns., M. Kep.	Konsultasi hasil penelitian.		



6.	Jumat 20-12-2025	Imelda Dering S.Kep., Ns., M.Kep	- Mamperski Abstrak.	f	
7.	Batu. 22-12-2025	Imelda Dering S.Kep., Ns., M.Kep.	Acc rgi-	f	




Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan

REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maria Vera Wati Gracela Purba
NIM : 032022075
Judul : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa
Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025
Nama Penguji I : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Penguji II : Vina YS Sigalingging, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Penguji III : Friska Sembiring, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG 1	PENG 2	PENG 3
1	Selasa 06 - 01 - 2026	Friska Sembiring S.Kep., Ns., M.Kep	- Memperbaiki data demografi bagian usia - Memperbaiki pembahasan di bagian asumsi			

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan





2	Rabu 07-01-2026	Friska Sembiring S. Kep., Ns., Nk. Kep.	- Memperbaiki data demografi bagian Kategori Umur			
			Acc Perik stipri			
3	Kamis 08-01-2026	Vina Sigalingging S. Kep., Ns., Nk. Kep.				



4	Selay, 20 - 01 - 2026	Imelda Derang S.Kep.,Ns.,M.Kep	- Pertukaran asumsi	f		
5	Jumat 22 - 01 - 2026	Imelda Derang S.Kep.,Ns.,M.Kep	Acc.	f		



6	20-01-2026	Amanle Sings S S , M. Pd	Abstrak 			
7	21-01-2026	Dr. Lili Navianan S.Kp.,Ns.,M.Kp	Minir 			



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Di Lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Vera Wati Gracela Purba
NIM : 032022075
Alamat : Jalan Bunga Terompet No.118 Medan Selayang

Adalah mahasiswa program studi Ners Tahap Akademik yang sedang menjalankan penelitian dengan judul “Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan”. Penelitian ini hendak mengembangkan ilmu pengetahuan dalam praktik keperawatan. Peneliti akan membagikan kuesioner pre test tingkat stres kepada responden. Setelah responden mengisinya, peneliti melakukan intervensi *Art Therapy* sebanyak 6 sesi perlakuan selama 3 minggu dan pada hari terakhir peneliti akan membagikan kuesioner post test tingkat stres kepada responden. Penelitian ini memberikan banyak manfaat, salah satunya mengurangi stres, meringankan beban dan berpikir jernih. Peneliti ini juga tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan, dijaga kerahasiaannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan kesediaan saudara menjadi responden bersifat sukarela. Apabila anda bersedia untuk menjadi responden saya mohon kesediannya menandatangani persetujuan dan menjawab semua pertanyaan serta melakukan tindakan sesuai dengan petunjuk yang telah saya buat. Atas perhatian dan kesediannya menjadi responden, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya,
Peneliti

(Maria Vera Wati Gracela Purba)



**Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama inisial :

Umur :

Alamat :

Setelah saya mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang jelas dari penelitian yang berjudul “Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan” menyatakan bersedia/tidak bersedia menjadi responden, dengan catatan bila suatu waktu saya dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Peneliti

Medan, Agustus 2025
Responden

(Maria Vera Wati Gracela Purba)

()



Kuesioner Mengukur Tingkat Stres Mahasiswa

a Data Demografi

Petunjuk:

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan cara menuliskan jawaban dan melingkari alternative jawaban yang tersedia sesuai dengan identitas diri anda.

Nama Responden :
Umur :
Prodi :
Jenis Kelamin :
Agama : 1. Kristen 2. Budha 3. Katolik
4. Islam 5. Hindu
Suku : 1. Batak Karo 2. Batak Toba
3. Batak Pak-pak 4. Batak Simalungun 5. Nias

b Kuesiner Tingkat Stres

Berilah tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban, ada 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu:

TP : Tidak ada atau tidak pernah S : Sering

KK: Kadang-kadang SL : Selalu

No	Aspek Penilaian	TP	KK	S	SL
1	Saya mudah gelisah				
2	Saya sulit berkonsentrasi				
3	Saya dapat beradaptasi dengan mudah dilingkungan asrama				
4	Tidak ada semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari				
5	Saya menangis karena rindu dengan orang tua				
6	Peraturan asrama dapat diikuti dengan baik				



7	Saya mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut & mules				
8	Saya mengalami gangguan tidur seperti kesulitan tidur				
9	Saya merasa letih tanpa sebab				
10	Saya mudah tersinggung				
11	Saya kesulitan untuk bersantai				
12	Tidak cocok dengan teman sekamar				
13	Saya malas bangun pagi				
14	Saya merasa bosan tinggal diasrama				
15	Saya merasa bosan dengan menu makan harian				
16	Saya mudah mengeluh dengan tugas-tugas kuliah				
17	Saya mengerjakan tugas kuliah sampai lembur				
18	Saya merasa tidak tenang jika ada masalah				
19	Saya merasa ketakutan dan cemas terhadap sesuatu yang belum terjadi				
20	Saya dapat menyelesaikan masalah secara mandiri				
21	Saya menyukai tempat saya berada sekarang				
22	Saya tidak menemukan kebahagiaan di tempat saya berada sekarang				
23	Saya merasa kesepian				
24	Saya merasa tidak ada yang mengerti keadaan saya				
25	Saya merasa lelah setiap bangun pagi				

Zega, (2018)



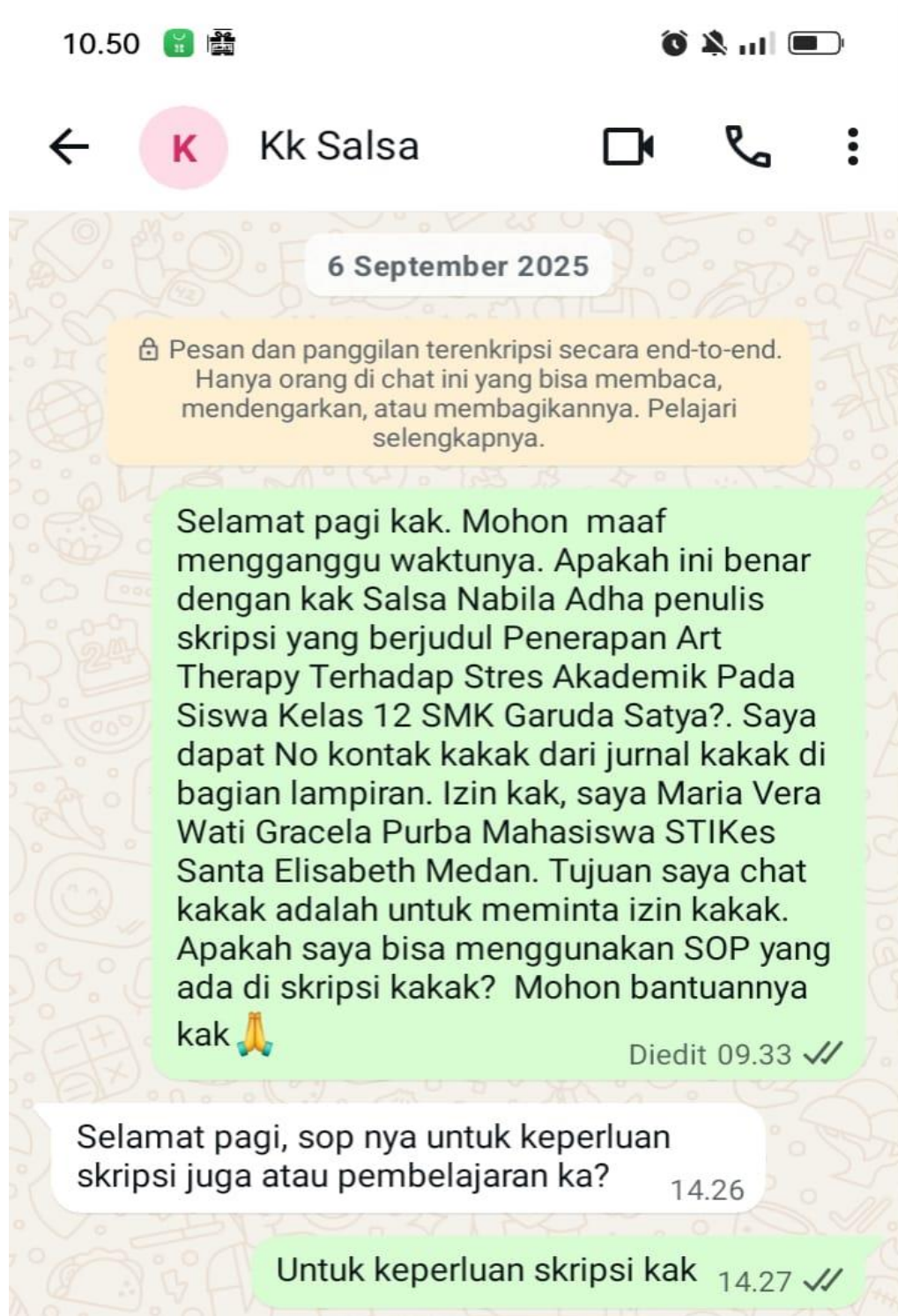
SOP ART THERAPY MELUKIS

Defenisi	<i>Action painting</i> merupakan sebuah kegiatan melukis dengan mengedepankan aksi atau gerakan dalam melukisnya, dengan tidak mementingkan keindahan bentuk karya lukis. Kegiatan melukis dalam penelitian ini dilakukan bertujuan agar para siswa dapat menuangkan ekspresi dan emosinya melalui kegiatan melukis
Tujuan	Kegiatan melukis dalam penelitian ini dilakukan bertujuan agar para siswa dapat menuangkan ekspresi dan emosinya melalui kegiatan melukis.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none">3. Membantu melepaskan perasaan tegang dan mengurangi stres serta kecemasan4. Membantu pengembangan ekspresi non verbal, emosi, ide dan pesan yang ingin disampaikan, diskusi verbal hasil karya nya, kesempatan untuk menyampaikan ekspresi verbalnya secara spontan.
Prosedur	<p>Pembukaan: (5 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">5. Peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam6. Peneliti memperkenalkan diri7. Peneliti menjelaskan tujuan8. Peneliti menjelaskan media yang akan digunakan6. Peneliti memberikan lembar informed consent untuk persetujuan sebagai responden7. Kontrak waktu <p>Pelaksanaan: (40 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">6. Peneliti mengatur posisi responden7. Peneliti membagikan kanvas dan cat8. Konselor mengajak dan memotivasi responden untuk mengungkapkan gambar yang diinginkan9. Responden melukis muka dengan ekspresi emosi dikertas yang bertujuan agar responden dapat mengenal perasaan dan mood10. Responden melukis bebas dan meminta responden untuk fokus pada



	<p>perasaan saat melukis sebanyak dua kali agar responden dapat belajar membuka diri dan melukis dua kali dilakukan untuk melihat apakah terjadi pengurangan kecemasan berdasarkan observasi saat melukis</p> <ol style="list-style-type: none">10. Responden melukis bentuk dari kesedihan atau beban hidup yang dialami bertujuan untuk mengetahui kemampuan mengontrol dan membuat keputusan berdasarkan pandangannya11. Responden melukis tentang kebahagiaan yang bertujuan agar respdapat belajar untuk bersyukur akan hidupnya dan dapat melihat langsung hal-hal dalam bentuk gambar12. Melukis sesuatu yang menjadi harapan partisipan agar partisipan menyadari harapan yang ia miliki untuk hidup masa depan dan mengeksplorasi cara untuk cope dengan masalah <p>Evaluasi : (10menit)</p> <ol style="list-style-type: none">3. Menuliskan tentang perasaan responden setelah diberikan <i>art therapy</i>4. Siswa menunjukan lukisannya dan menuliskan tentang hasil lukisannya <p>Penutup: (2 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">3. Mengucapkan terimakasih kepada responden4. Mengucapkan salam
--	---

(Adha, 2024)





Master Data

No	Umur	prodi	Jenis Kelamin	Agama	Suku	Pre test	KategoriPre	Post test	KategoriPost
1	1	1	1	1	1	36	2	21	2
2	1	1	1	1	1	30	2	9	1
3	2	1	1	1	2	29	2	9	1
4	1	1	1	2	2	46	3	12	1
5	1	1	1	1	1	30	2	6	1
6	1	1	1	2	3	56	3	16	1
7	2	1	1	2	1	40	3	25	2
8	1	1	1	1	1	30	2	7	1
9	2	1	1	2	1	41	3	28	2
10	1	1	1	2	1	43	3	32	2
11	1	1	1	1	1	41	3	18	1
12	1	1	1	2	1	32	2	22	2
13	1	1	1	1	1	38	2	10	1
14	1	1	1	1	1	39	3	44	3
15	1	1	1	1	1	57	3	39	3
16	1	1	1	1	2	41	3	25	2
17	1	1	1	1	1	27	2	9	1
18	1	1	1	1	1	42	3	10	1
19	1	1	1	2	1	36	2	33	2
20	1	1	1	2	1	35	2	18	1



Hasil Output SPSS

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja Akhir	17	85.0	85.0	85.0
	Dewasa Awal	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Agama Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kristen	12	60.0	60.0	60.0
	Katolik	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Suku Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Batak Toba	16	80.0	80.0	80.0
	Nias	3	15.0	15.0	95.0
	Batak Karo	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

KategoriPre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	10	50.0	50.0	50.0
	Stres Sedang	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

KategoriPost

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	11	55.0	55.0	55.0
	Stres Ringan	7	35.0	35.0	90.0
	Stres Sedang	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	



Descriptives

		Statistic	Std. Error
KategoriPre	Mean	2.50	.115
	95% Confidence Interval for		
	Lower Bound	2.26	
	Mean	Upper Bound	2.74
	5% Trimmed Mean	2.50	
	Median	2.50	
	Variance	.263	
	Std. Deviation	.513	
	Minimum	2	
	Maximum	3	
	Range	1	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.000	.512
	Kurtosis	-2.235	.992
KategoriPost	Mean	1.55	.153
	95% Confidence Interval for		
	Lower Bound	1.23	
	Mean	Upper Bound	1.87
	5% Trimmed Mean	1.50	
	Median	1.00	
	Variance	.471	
	Std. Deviation	.686	
	Minimum	1	
	Maximum	3	
	Range	2	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.887	.512
	Kurtosis	-.240	.992

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KategoriPre	.335	20	.000	.641	20	.000
KategoriPost	.339	20	.000	.739	20	.000

a. Lilliefors Significance Correction



Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
KategoriPost - KategoriPre	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	5 ^c		
	Total	20		

a. KategoriPost < KategoriPre

b. KategoriPost > KategoriPre

c. KategoriPost = KategoriPre

Test Statistics^a

KategoriPost -
KategoriPre

Z	-3.578 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil Pre test	20	27	57	38.45	8.159
Hasil Post test	20	6	44	19.65	11.198
Valid N (listwise)	20				



Dokumentasi





STIKES SANTA ELISABETH MEDAN