

**JURNAL ILMIAH**  
**PSYCHE**

*Konsep Diri Awal dan Akhir Perawatan Rehabilitas Napza pada Pasien Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) Rawat Inap*  
*Rian Irana Purwa*

*Turnover Intention Ditinjau dari Stres Kerja pada Karyawan*  
*Devi, Dewi Lutfah, Yeni Irawaty Sihotang, Rianda Elvinawaty*

*Konflik Peran Ganda Ditinjau dari Fear of Success pada Wanita yang Bekerja*  
*Zuraida*

*Self Regulated Learning dan Konsep Diri sebagai Prediktor Aspirasi Karier pada Remaja*  
*Rezky Graha Pratiwi dan Yuliansyah*

*Problematic Internet Use digunakan Ketika Kesenangan pada Remaja*  
*Yashinta dan Dwi Hurriyati*

*Art Coloring Therapy terhadap Stres pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak I Palembang*  
*Niken Khaira Umami dan Mutia Mawardah*

**Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat**  
**Universitas Bina Darma, Palembang**  
**Jalan Jend. A. Yani No. 3 Palembang**

**Jurnal Ilmiah  
PSYCHE**

**Universitas Bina Darma  
Jl. Jenderal Ahmad Yani No.12  
Palembang**

ISSN 0216-3985



9 770216 398512

# JURNAL ILMIAH

# PSYCHE

- |   |         |
|---|---------|
| <i>Konsep Diri Awal dan Akhir Perawatan Rehabilitas Napza pada Pasien Institusi Penerima Wajib Lapar (IPWL) Rawat Inap</i><br><i>Rian Irana Purwa</i>   | 1 - 10  |
| <i>Turnover Intention Ditinjau dari Stres Kerja pada Karyawan Devi, Dewi Lutfah, Yeni Irawaty Sihotang, Rianda Elvinawaty</i>                           | 11 - 20 |
| <i>Konflik Peran Ganda Ditinjau dari Fear of Success pada Wanita yang Bekerja</i><br><i>Zuraida</i>   | 21 - 34 |
| <i>Self Regulated Learning dan Konsep Diri sebagai Prediktor Aspirasi Karier pada Remaja</i><br><i>Rezky Graha Pratiwi dan Yuliansyah</i>               | 35 - 44 |
| <i>Problematic Internet Use digunakan Ketika Kesepian pada Remaja</i><br><i>Yashinta dan Dwi Hurriyati</i>  | 45 - 60 |
| <i>Art Coloring Therapy terhadap Stres pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak I Palembang</i><br><i>Niken Khaira Umami dan Mutia Mawardah</i> | 61 - 70 |

# JURNAL ILMIAH

# PSYCHE

**Dewan Redaksi :**

Editor in Chief :

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si. - Universitas Bina Darma Palembang

Associate editor :

1. Mutia Mawardah, S.Psi., MA. - Universitas Bina Darma Palembang
2. Prof. Dr. Asmadi Alsa - Universitas Gajah Mada Yogyakarta
3. Dr. Thomas Dicky Harjarjo - Universitas Gajah Mada Yogyakarta]
4. Dr. Tina Afiatin - Universitas Gajah Mada Yogyakarta



Jurnal Ilmiah  
**PSYCHIE**

**DAFTAR ISI**

<i>Konsep Diri Awal dan Akhir Perawatan Rehabilitas Napza pada Pasien Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) Rawat Inap Rian Irana Purwa</i>	1 - 10
<i>Turnover Intention Ditinjau dari Stres Kerja pada Karyawan Devi, Dewi Lutfah, Yeni Irawaty Sihotang, Rianda Elvinawaty</i>	11 - 20
<i>Konflik Peran Ganda Ditinjau dari Fear of Success pada Wanita yang Bekerja Zuraida</i>	21 - 34
<i>Self Regulated Learning dan Konsep Diri sebagai Prediktor Aspirasi Karier pada Remaja Rezky Graha Pratiwi dan Yuliansyah</i>	35 - 44
<i>Problematic Internet Use digunakan Ketika Kesepian pada Remaja Yashinta dan Dwi Hurriyati</i>	45 - 59
<i>Art Coloring Therapy terhadap Stres pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak I Palembang Niken Khaira Umami dan Mutia Mawardah</i>	61 - 70



## KATA PENGANTAR

Edisi Juli 2020, merupakan Jurnal Ilmiah PSYCHE ketujuh yang dipublikasikan dalam rangka ikut menyebarluaskan hasil penelitian dan kajian teori di bidang Psikologi, baik secara teori maupun praktik.

Pada edisi kali ini, Jurnal Ilmiah PSYCHE mempublikasikan hasil penelitian dari: 1) *Rian Irana Purwa (Konsep Diri Awal dan Akhir Perawatan Rehabilitas Napza pada Pasien Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) Rawat Inap)*, 2) *Devi, Dewi Lutfah, Yeni Irawaty Sihotang, Rianda Elvinawaty ( Turnover Intention Ditinjau dari Stres Kerja pada Karyawan)*, 3) *Zuraida ( Konflik Peran Ganda Ditinjau dari Fear of Success pada Wanita yang Bekerja )*, 4) *Rezky Graha Pratiwi, Yuliansya( Self Regulated Learning dan Konsep Diri sebagai Prediktor Aspirasi Karier pada Remaja )*, 5) *Yashinta dan Dwi Hurriyati (Problematic Internet Use digunakan Ketika Kesepian pada Remaja)*, 6) ----- ( ----- )

Penyempurnaan akan terus dilakukan guna meraih status TERAKREDITASI di masa mendatang, diharapkan dapat terealisasi dalam satu atau dua tahun ini. Semoga Jurnal Ilmiah PSYCHE dapat terus bertahan, meningkatkan mutunya, serta menyebarkan hasil penelitian kajian teori di bidang Psikologi.

Wassalam

Redaksi

# ART THERAPY COLORING TERHADAP STRES PADA ANAK DIDIK DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KLAS I PALEMBANG

Niken Khaira Umami<sup>1</sup>, Mutia Mawardah<sup>2</sup>

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang<sup>1</sup>,

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang<sup>2</sup>

Jalan A. Yani. No.03. Palembang

Sur-el : khaira.niken@yahoo.com<sup>1</sup>, mutia\_mawardah@binadarma.ac.id<sup>2</sup>

---

**Abstract:** *This study aims to look at the effect of art therapy coloring on stress in students at the Palembang Special Class Development Institute. Participants in this study were 11 students of the Palembang First Class Special Development Institute, which were combined into one group, the experimental group. This study is an experimental study with a randomized one group design pretest posttest. The sampling technique used was purposive sampling. To measure the stress of students used the standard scale PSS-14 (Perceived Stress Scale-14) which consists of 14 questions about feelings and perceived conditions. Pretest the experimental group, participants were only given the same PSS-14 scale as they did the posttest. The data in this study were analyzed using paired t-test techniques, the results of the data analysis obtained a very significant effect of art therapy coloring on stress with a value of  $\rho = 0.001$  ( $\rho < 0.05$  and  $\rho < 0.01$ ) and  $t$  value = 4.913. Based on these results it can be concluded that art therapy coloring affects stress on students in the Special Class Development Board of Palembang.*

**Keywords :** *stress, art therapy, coloring.*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *art therapy coloring* terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 11 anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang, yang digabungkan ke dalam satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *randomized one group design pretest posttest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Untuk mengukur stres anak didik digunakan skala baku PSS-14 (*Perceived Stress Scale-14*) yang terdiri dari 14 pertanyaan tentang perasaan dan kondisi yang dirasakan. *Pretest* kelompok eksperimen, partisipan hanya diberikan skala PSS-14 sama dengan ketika dilakukannya *posttest*. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik *paired t-test*, dari hasil analisis data diperoleh pengaruh yang sangat signifikan *art therapy coloring* terhadap stres dengan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$  dan  $\rho < 0,01$ ) dan nilai  $t = 4,913$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *art therapy coloring* berpengaruh terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang.

Kata kunci : stres, *art therapy, coloring.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Psikologi perkembangan adalah cabang ilmu psikologi yang mengkaji berbagai

perubahan intraindividual dan perubahan-perubahan interindividual yang terjadi di dalam perubahan individual. Beberapa



psikolog perkembangan mengamati perubahan dalam perkembangan yang mencakup seluruh rentang kehidupan dari pembuahan sampai akhir hayat. Pada dasarnya terdapat dua proses perkembangan yang saling bertentangan yang terjadi secara serempak selama kehidupan, yaitu pertumbuhan dan kemunduran (Hurlock, 2015). Perkiraan mengenai rentang usia untuk setiap periode dapat dilihat dari periode prakelahiran yaitu masa dari pembuahan hingga kelahiran, masa bayi pada usia 18 sampai 24 bulan, masa kanak-kanak pada usia 5 sampai 11 tahun, masa remaja pada usia 11 sampai 22 tahun, masa dewasa dimulai dari usia 20-an sampai 60-an, dan masa lansia yang terjadi pada usia 60-an keatas (Santrock, 2011).

Menurut Yusuf (2011), masa remaja merupakan tahap perkembangan seseorang yang sangat penting. Masa remaja meliputi : (1) remaja awal : 12-15 tahun; (2) remaja madya : 15-18 tahun; dan (3) remaja akhir : 19-22 tahun. Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai "*Storm and Stress*", frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan tersisihkan dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

Pada masa remaja, penyebab stres lebih pada peristiwa-peristiwa yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga. Bisa juga penyebabnya adalah masalah-masalah

umum dalam kehidupan sehari-hari yang sudah bertumpuk-tumpuk. Pada awal masa dunia remaja bisa merupakan masa yang membuat stres banyak pihak. Bukan hanya remaja, tetapi juga orang tua dan orang dewasa yang harus hidup bersamanya (Mumpuni, 2010).

Menurut penelitian dari Walker (2018), dapat disimpulkan bahwa remaja begitu mudah mengalami kondisi stres karena remaja masih begitu labil. Sehingga dapat dengan mudahnya memicu munculnya kondisi stres pada diri remaja. Ada beberapa faktor yang menjadi sumber stres pada remaja yaitu faktor lingkungan sosial yang bersifat kelompok dan individual. Contoh dari faktor yang bersifat kelompok seperti masalah dalam pergaulan, konflik dalam keluarga, masalah hukum, dan lain sebagainya.

Remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang ini bukanlah usia yang dikatakan anak-anak lagi. Karena ada perbedaan perhitungan usia menurut ilmu psikologi dengan ilmu hukum. Dalam ilmu psikologi usia anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang ini bisa dikatakan usia remaja karena rata-rata usia anak didik sekitar 15 tahun sampai 20 tahun yang masuk dalam kategori usia remaja madya dan remaja akhir. Namun berbeda pula dengan perhitungan usia dalam ilmu hukum.

Anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang tersebut seiringnya waktu berjalan dalam masa tahanan maka akan bertambah pula usia anak didik dari usia remaja awal ke usia remaja madya dan yang madya bisa kemungkinan bertambah usia lagi di dalam tahanan sampai usia remaja akhir jika terkena masa hukuman yang lama. Anak didik yang masih dikelompokkan dalam usia remaja yang salah satu tugas perkembangannya adalah mencari identitas diri merasa terancam dengan keterbatasan kegiatan dan harus mentaati peraturan selama menjalani masa tahanan dalam Lembaga Pembinaan.

Keadaan dalam Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang membuat hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas serta kehidupan yang membuat mereka harus terpisah dari keluarga dan hidup bersama anak didik yang lainnya, hal ini dapat memicu munculnya suatu keadaan yang bisa menyebabkan anak didik merasa stres. Pada Awal menjalani kehidupan di dalam Lembaga Pembinaan, seorang anak didik memasuki suatu dunia yang amat berbeda dengan kehidupan sebelumnya di luar Lembaga Pembinaan.

Lazarus menyatakan stres adalah keadaan yang dialami ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya (Hary, 2017). Selama dalam

masa tahanan, narapidana mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan menghadapinya, seperti tuntutan untuk menyalurkan hobi, tuntutan kelekatan pada orangtua, tuntutan untuk meluapkan emosi, mengekspresikan perasaan, dan merasa ingin bebas di saat-saat usia remaja. Namun, kemampuan untuk mengatasi semua itu terbatas selama masa hukuman di dalam sel tahanan Lembaga Pembinaan. Hal tersebutlah memungkinkan dapat memicu timbulnya stres.

Menurut Morgan C, narapidana adalah stresor kehidupan yang berat bagi pelakunya. Perasaan sedih pada narapidana setelah menerima hukuman serta berbagai hal lainnya seperti rasa bersalah, hilangnya kebebasan, perasaan malu, sanksi ekonomi dan sosial serta kehidupan dalam penjara yang penuh dengan tekanan psikologis dapat memperburuk dan mengintensifkan stresor sebelumnya. Keadaan tersebut bukan saja mempengaruhi penyesuaian fisik tetapi juga psikologis individu (Hairina & Komalasari 2017).

Selain itu menurut Hardjana (1994), menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut yaitu (1) gejala fisik, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang yang dapat digambarkan berupa gangguan tidur, sakit kepala/pusing, gangguan pencernaan, badan terasa tegang

dibeberapa bagian tertentu seperti leher dan bahu, tubuh mengeluarkan keringat berlebih, dan selera makan berubah; (2) gejala emosional, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan atau mental seseorang, yang dapat digambarkan berupa mudah marah/tersinggung, gelisah, cemas, gugup, sedih, dan minder; (3) gejala intelektual, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang, yang dapat digambarkan berupa mudah lupa, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan sering melamun berlebih; (4) gejala interpersonal, yaitu gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun diluar rumah, yang dapat digambarkan berupa acuh terhadap orang lain, tidak percaya dengan orang lain, dan tertutup.

Menurut Hawari penyebab stres terdiri dari beberapa masalah yaitu; (1) perkawinan; (2) problem orang tua; (3) hubungan interpersonal (antar pribadi); (4) pekerjaan; (5) lingkungan hidup; (6) keuangan; (7) hukum; (8) perkembangan; (9) penyekait fisik dan cidera; (10) faktor keluarga. Pada penyebab masalah hukum dijelaskan jika keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dll. Stres di bidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh ke dalam depresi dan kecemasan (Sumiati, 2010).

Berdasarkan hasil angket survey yang dibagikan ke 50 anak didik dari 106 pada 3 April 2019, dikarenakan 56 anak didik sisanya merupakan anak didik yang tidak bersekolah dan hal tersebut cukup menyulitkan untuk peneliti membagikan angket kepada anak didik yang tidak bersekolah karena harus mengikuti prosedur yang panjang dan ketat agar dapat bisa bertemu langsung dengan anak didik yang tidak sekolah, maka peneliti hanya membagikan angket kepada anak didik yang bersekolah sebanyak 50 anak didik. Didapatkan 37 dari 50 anak didik mengalami kondisi stres, yang menandakan benar adanya fenomena kondisi stres pada narapidana tersebut. Sebagian besar narapidana yang mengalami kondisi stres adalah narapidana yang dikenakan hukuman tahanan lama dengan kasus besar seperti salah satu contohnya kasus pembunuhan. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada narapidana menunjukkan bahwa narapidana juga mengalami stres. Hasil ini dapat dilihat dari perilaku subjek dan hasil angket survey.

Dari hasil observasi, wawancara, dan survey diatas terdapat fenomena yang berupa gejala-gejala seseorang mengalami kondisi stres yaitu berupa keluhan-keluhan atau kondisi yang sering dialami yang termasuk dalam gejala fisikal yang sebagian besar anak didik yang di observasi dan wawancara

mengalami pusing, mudah lelah, telapak tangan mudah berkeringat, dan detak jantung lebih berdebar dari yang biasanya. Lalu gejala emosional yang dialami narapidana berupa perasaan gugup, cemas, sering merasa bosan dan sedih. Dan gejala intelektual yang dialami narapidana berupa sulit dalam berkonsentrasi dan mudah lupa pada anak didik di Lembaga Pembinaan Kelas I Palembang.

Walker (2018), mengatakan ada tiga langkah dalam merubah perilaku akibat stres atau mengurangi stres yang salah satunya adalah kepentingan dalam keterampilan berkomunikasi. Peneliti tertarik untuk menggunakan metode *art therapy*. *Art therapy* adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata. *Art Therapy* juga dapat untuk membantu semua orang dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa bahagia (Malchiodi, 2003).

Dalam hal ini peneliti memilih *Art Therapy coloring* sebagai terapi untuk membuat rencana atau rancangan kegiatan untuk mengurangi stres yang dialami anak

didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang dan dikarenakan berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti terdapat begitu banyak karya seni yang berhubungan dengan mewarnai. Atsina (2015) mengatakan melalui *art therapy coloring* juga dapat menjadikan diri individu lebih senang dan nyaman serta dapat menghindari dari stres dan ketegangan.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *art therapy coloring* terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi subjek penelitian dan akan diambil sebagai data penelitian (Sujarwo, 2015) Adapun populasi dalam penelitian ini adalah anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang. Jumlah seluruh anak didik 106 orang. Namun hanya 50 anak didik yang mengikuti sekolah. Peneliti hanya mengambil subjek anak didik yang bersekolah.

Teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. *Purposive*

*sampling* menurut Sugiyono (2015) yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau berdasarkan kriteria tertentu.

Adapun kriteria secara khusus adalah sebagai berikut :

1. Anak didik yang mengalami kondisi stres.
2. Berusia 15-19 tahun.
3. Memiliki skor PSS-14 yang tertinggi diantara nilai rata-rata skor yang didapat pada anak didik lainnya.
4. Bersedia mengikuti penelitian sampai akhir.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 orang, yang mengisi angket awal berjumlah 50 orang. Hasil penyebaran angket awal didapatkan sebanyak 37 anak didik mengalami stres. Namun hanya 11 anak didik yang bersedia mengikuti penelitian ini sampai akhir. Oleh karena itu sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 11 anak didik.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah dimiliki subjek, setelah diberikan *treatment* dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode observasi yang merupakan metode pengumpulan data

dengan cara mengamati perilaku subjek dalam kegiatan sehari-hari, metode wawancara yaitu pengumpulan data dengan cara mewawancarai beberapa anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang, angket awal yang dibagikan sebagai metode pengambilan data yang berguna untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya. Subjek diminta mengisi pilihan dari beberapa pertanyaan, dan alat ukur untuk mengukur stres yang digunakan adalah skala baku *perceived stress scale-14* (PSS-14) yang merupakan alat ukur untuk mengukur sejauh mana kondisi stres yang dirasakan. PSS-14 berisikan 14 pertanyaan yang dibuat oleh Dr. Cohen.

Validitas adalah untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji reliabilitas pada skala baku PSS-14 menunjukkan reliabilitas *alpha conbrach* sebesar 0,82.

Penelitian ini menggunakan analisis untuk uji hipotesis dengan menggunakan uji t yaitu *dependent t-test one group*. Teknik ini digunakan untuk melihat pengaruh penerapan *art therapy coloring* terhadap stres anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang dilihat dari perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, hasil uji normalitas kelompok eksperimen diperoleh skor data hasil skala PSS-14 *pretest* ( $K-SZ = 0,500$ ) ;  $p=0,964$ , sehingga  $p>0,05$  yang artinya data skor *pretest* kelompok eksperimen terdistribusi normal. Sedangkan untuk data skor *posttest* ( $K-SZ = 0,453$ ) ;  $p=0,986$ , sehingga  $p>0,05$  yang artinya data skor *posttest* kelompok eksperimen juga terdistribusi normal

Analisis statistik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment art therapy coloring*. hasil uji *paired sample t-test* pada pengukuran *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai  $p=0,001$  sehingga  $p<0,05$ ,  $p<0,01$  yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara hasil skor stres *pretest* dan *posttest*. Ini berarti bahwa ada pengaruh *art therapy coloring* terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang.

Dalam hal ini peneliti memilih Art Therapy coloring sebagai terapi yang sederhana untuk membuat rencana atau rancangan kegiatan untuk mengurangi stres yang dialami anak didik di LPKA. Setelah dilakukannya *treatment art therapy coloring*

terlihat pada subjek satu yang memiliki skor stres saat *pretest* 29 menurun hingga skor 25, subjek dua yang memiliki skor stres saat *pretest* 26 menurun hingga skor 16, subjek tiga yang memiliki skor stres saat *pretest* 27 menurun hingga skor 15, subjek empat yang memiliki skor stres saat *pretest* 28 menurun hingga skor 20, subjek lima yang memiliki skor stres saat *pretest* 30 menurun hingga skor 28, subjek enam yang memiliki skor stres saat *pretest* 41 menurun hingga skor 23, subjek tujuh yang memiliki skor stres saat *pretest* 25 menurun hingga skor 24, subjek delapan yang memiliki skor stres saat *pretest* 31 menurun hingga skor 28, subjek sembilan yang memiliki skor stres saat *pretest* 36 menurun hingga skor 20, subjek sepuluh yang memiliki skor stres saat *pretest* 21 menurun hingga skor 14, dan subjek sebelas yang memiliki skor stres saat *pretest* 35 menurun hingga skor 22.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada partisipan, *art therapy coloring* berpengaruh terhadap stres. Hal ini terlihat dari respon tiap subjek yang bersemangat dan kegiatan *treatment* yang diberikan, dengan adanya *art therapy coloring*, partisipan lebih tertarik dan terlihat senang ketika melakukan *coloring*. Partisipan terlihat begitu antusias ketika mewarnai buku desain gambar yang telah diberikan oleh peneliti.

Pemberian treatment art therapy coloring selama 12 kali pertemuan telah dilaksanakan. Peneliti menggunakan jasa ahli lukis untuk melakukan observasi dan penilaian pada keseluruhan pewarnaan dalam buku desain gambar yang dibagikan peneliti ke 11 partisipan. Secara keseluruhan, pewarnaan ke 11 partisipan terdapat berbagai pewarnaan (warna-warni) dan beberapa terdapat warna yang mendominasi. Lalu peneliti melakukan wawancara singkat dengan ke 11 partisipan mengenai treatment art therapy coloring yang sudah dilakukan selama 12 kali pertemuan.

Dari hasil diatas ahli lukis menilai hasil *treatment art therapy coloring* pada subjek satu mendapat nilai kerapian 70, nilai keserasian warna 70, kreativitas/keunikan 65, *coloring* subjek satu tidak terdapat dominan warna yang artinya pewarnaan pada desain gambar merata. Subjek dua mendapat nilai kerapian 80, nilai keserasian warna 70, kreativitas/keunikan 75, *coloring* subjek dua tidak terdapat dominan warna yang artinya pewarnaan pada desain gambar merata. Subjek tiga mendapat nilai kerapian 80, nilai keserasian warna 70, kreativitas/keunikan 70, *coloring* subjek tiga terdapat dominan warna biru. Subjek empat mendapat nilai kerapian 70, nilai keserasian warna 70, kreativitas/keunikan 60, *coloring* subjek empat tidak terdapat dominan warna yang artinya pewarnaan pada desain gambar

merata. Subjek lima mendapat nilai kerapian 70, nilai keserasian warna 65, kreativitas/keunikan 65, *coloring* subjek lima tidak terdapat dominan warna yang artinya pewarnaan pada desain gambar merata. Subjek enam mendapat nilai kerapian 70, nilai keserasian warna 65, kreativitas/keunikan 60, *coloring* subjek enam tidak terdapat dominan warna yang artinya pewarnaan pada desain gambar merata. Subjek tujuh mendapat nilai kerapian 70, nilai keserasian warna 70, kreativitas/keunikan 65, *coloring* subjek tujuh terdapat dominan warna hitam. Subjek delapan mendapat nilai kerapian 80, nilai keserasian warna 80, kreativitas/keunikan 80, *coloring* subjek delapan memiliki dominan warna yang cerah pada semua warna yang merata. Subjek sembilan mendapat nilai kerapian 70, nilai keserasian warna 70, kreativitas/keunikan 85, *coloring* subjek sembilan terdapat dominan warna hijau. Subjek sepuluh mendapat nilai kerapian 80, nilai keserasian warna 80, kreativitas/keunikan 70, *coloring* subjek sepuluh terdapat dominan warna biru. Subjek sebelas mendapat nilai kerapian 75, nilai keserasian warna 60, kreativitas/keunikan 60, *coloring* subjek sepuluh terdapat dominan warna coklat dan hitam.

Adanya kegiatan art therapy coloring, anak didik menjadi lebih tenang dan rileks serta memiliki kegiatan untuk mengisi waktu

luang. Skor stres pada anak didik pun terbukti menurun ketika setelah diberikan treatment. Anak didik yang menjadi partisipan penelitian terlihat senang. Tidak ada kendala dalam proses coloring. Semua partisipan mengikuti instruksi dengan baik.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah partisipan yang sedikit. Pada di beberapa pertemuan treatment, peneliti mendapati emosi anak didik yang berubah-ubah membuat peneliti sulit mengatasi situasi.

#### 4. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian adalah *art therapy coloring* berpengaruh terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang. Stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang menunjukkan penurunan setelah diberikan *treatment art therapy coloring* dibandingkan sebelum diberikan *treatment art therapy coloring*.



## DAFTAR RUJUKAN

- Atisina, A.F.J. (2015). Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kooperatif Anak Usia Prasekolah di Ruang Perawatan Anak Rumah Sakit Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo. (*Skripsi*. Tidak diterbitkan). Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Univeristas Negeri Gorontalo. Hurlock
- Ekawarna, (2018). Manajemen Konflik dan Stres. Jakarta: Bumi aksara
- Hairina, Y. & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*. Vol.5. No.1.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hary, Z.A.P. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau (*Skripsi*. Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Malchiodi, C.A. (2001). *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press. NewYork.
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta : Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Life-Span Development*. Perkembangan Masa-Hidup. Edisi Ketigabelas. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sujarwo, S. (2018). *Modul Kuliah dan Praktikum Aplikasi Komputer : SPSS*. Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma, Palembang.
- Sumiati, dkk. (2010). *Penanganan Stress Pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta : Trans Info Media.
- Walker, J. (2018). *Adolescent Stress and Depression : Research : Youth Developement : University of Minnesota Extension*.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakarya.