

IMPLEMENTASI ART THERAPY DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES PADA ORANG TUA MURID DIMASA PANDEMI COVID-19

Aminda Tri Handayani¹⁾

Nurul Azmi Saragih²⁾

Dahlia Sirait³⁾

Faridha⁴⁾

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah
Jl. Garu II A, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara
email : mindamoon14@gmail.com

Abstrak

Rutinitas berubah drastis selama pandemi Covid-19. Anak-anak sekolah harus bersekolah dari rumah, tingkat kekerasan pada anak memang bisa meningkat. Ketika orang tua stres karena kondisi keuangan yang semakin menipis, mereka jadi melampiaskan rasa marah dan kecewa pada anak. Anak yang mendapatkan perlakuan tidak mengenakkan semasa kecilnya akan berdampak tidak baik untuk masa depannya kelak. Untuk mencegah hal ini orangtua perlu untuk menjaga tingkat emosinya. Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang berpengaruh langsung pada emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang Untuk mengatasi stres, orangtua sangat diperkenankan mencoba hobi baru yang berkaitan dengan aktifitas yang berhubungan dengan seni, misalnya menggambar Menggambar merupakan salah satu atau modifikasi dari Art Therapy yang bisa membantu meredakan stres dan membuat kita lebih rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengurangi tingkat stres pada orang tua murid dimasa pandemi Covid-19 dengan menerapkan art therapy. Tujuan jangka panjang dari penelitian ini, yaitu: 1. Sebagai rujukan tenaga pengajar dalam menjawab permasalahan yang berkaitan dengan orangtua murid, 2. Sebagai rekomendasi ke pihak terkait dalam rangka mengurangi stres di masa pandemi. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah dengan menggunakan uji paired sample t test. Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 sumber yaitu: data sebelum dan data sesudah pemberian art therapy kepada orang tua murid yang menjadi responden pada penelitian ini. Adapun luaran yang ditargetkan dari Penelitian Dasar ini adalah diterbitkan dalam jurnal nasional terakreditasi dan diseminarkan secara nasional. Tingkatan Kesiapan Teknologi (TKT) yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah level 3 yaitu sampai pada pembuktian konsep pembelajaran secara analitis dan eksperimental.

Kata Kunci : Art Therapy, Stres, Orangtua

Abstract

Routines changed drastically during the Covid-19 pandemic. School children must attend school from home, the level of violence against children can indeed increase. When parents are stressed because of their dwindling financial condition, they will vent their feelings of anger and disappointment on their children. Children who get unpleasant treatment during their childhood will have a bad impact on their future. To prevent this, parents need to maintain their emotional level. Stress is a condition of tension that has a direct effect on one's emotions, thought processes and physical condition. To deal with stress, parents are very allowed to try new hobbies related to activities related to art, for example drawing Drawing is one or a modification of Art Therapy that can help. relieves stress and makes us more relaxed. This study aims to determine reducing stress levels in parents of students during the Covid-19 pandemic by applying art therapy. The long-term objectives of this study are: 1. As a reference for teaching staff in answering problems related to students' parents, 2. As a recommendation to related parties in order to reduce stress during a pandemic. Data analysis was carried out in this quantitative descriptive study using paired sample t

test. The data sources in this study were classified into 2 sources, namely: data before and after giving art therapy to the parents of students who were respondents in this study. The target output of this Basic Research is to be published in an accredited national journal and in a national seminar. The level of technological readiness (TKT) to be achieved from this research is level 3, namely to prove the concept of learning analytically and experimentally.

Keywords : *Art Theraphy, Stress, Parents*

1. PENDAHULUAN

Rutinitas berubah drastis selama pandemi Covid-19. Anak-anak sekolah harus bersekolah dari rumah, ayah harus berfikir ekstra untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, atau sebagai karyawan yang terkena PHK. Sedangkan ibu, mereka harus mengurus rumah tangga, menjaga agar keluarga tetap sehat dan terhindar dari penyebaran virus, mendampingi anak belajar, belum lagi bagi ibu bekerja. Hal ini khususnya bagi para orangtua murid usia di bawah 12 tahun dimana pada masa usia ini anak-anak masih memerlukan bantuan dari orang dewasa untuk belajar. Tidak jarang hal ini banyak membuat orang tua murid menjadi stres.

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang berpengaruh langsung pada emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Hal ini seperti yang diungkapkan Manduku dkk (2016). Stres merupakan masalah yang mengakibatkan menurunnya motivasi, sulit konsentrasi, murung, sensitif, serta perilaku negatif lainnya (Rahmawati, 2016:22). Stres dapat menjadi kronik dan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan berupa depresi dan masalah atau penyakit fisik (Rahmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014:74). Rasa jika tidak tertangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis (gangguan panik, kecemasan, hingga depresi). Beberapa gejala juga menunjukkan stres bisa memunculkan kekerasan terhadap anak, baik secara verbal maupun fisik. Memarahi anak dengan begitu keras, memberikan ancaman serta mencubit, termasuk bentuk kekerasan terhadap anak. (Ayuningtias, 2010).

Untuk mengatasi stres, orangtua sangat diperkenankan untuk menyenangkan diri. Ketika Anda merasa stres, menyenangkan diri sendiri menjadi langkah cepat yang bisa diambil. Bisa dengan berolahraga atau tidur dengan cukup. Namun, bisa juga dengan mencoba hobi baru yang berhubungan dengan kegiatan seni seperti menggambar, mewarnai, bermusik, menyulam dan lain-lain (Martin, 2020). Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah menggunakan seni. Seni dapat digunakan sebagai terapi. Terapi seni adalah bentuk dari terapi gambar, yang dapat digunakan sebagai sarana curahan ekspresi seseorang. Istilah yang biasa digunakan adalah terapi seni atau ekspresif atau terapi gambar (Hidayah, 2014:90). Penggunaan berbagai *art* seperti gerakan, menggambar, mewarnai, memahat, musik, menulis, suara, dan improvisasi dalam kondisi mendukung untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan disebut *expressive art therapy*. Dalam *art therapy*, keindahan tidak diutamakan, *art* digunakan untuk mengekspresikan diri dan untuk memperoleh *insight* (Rogers dalam Anggara, 2016).

Art Theraphy dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol pada orang dewasa. Menciptakan seni meningkatkan aliran darah yang signifikan pada korteks prefrontal medial, wilayah di otak yang berkaitan dengan merasa dihargai dan emosi positif (Martin 2017). Berdasarkan uraian di atas, peneliti berusaha mengembangkan sebuah penelitian mengenai *Art Theraphy*. Penelitian ini akan mengimplementasikan *art therapy* untuk mengurangi stres pada orangtua murid di masa pandemi Covid-19.

Malchiodi (2013) menyatakan *art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya. *Art therapy* menggunakan media seni dan proses kreatif untuk membantu mengekspresikan diri,

meningkatkan keterampilan coping individu, mengelola stress, dan memperkuat rasa percaya diri. *Art therapy* juga dapat diartikan sebagai kegiatan membuat sebuah karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional pada individu, baik pada individu yang memiliki kemampuan dalam seni ataupun yang tidak memiliki kemampuan dalam seni. Melalui *art therapy* individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka. Tahapan kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) dalam pelaksanaan *art therapy*, terdiri dari beberapa tahap. Menurut Liebman (2004:33), tahapan paling umum dalam terapi seni kelompok adalah:

- 1) *introducing and warming up* (10-30 menit),
- 2) *artwork* (20-45 menit),
- 3) *discussion of images* (30-45 menit),
- 4) *ending* (5-10 menit).

Stres merupakan kondisi mental maupun emosional yang terganggu, terjadi karena respon terhadap keadaan di luar diri dan mempengaruhi kesehatan fisik, dimana respon terhadap stres dimanifestasikan dan melibatkan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional, dan respon perilaku, seperti: naiknya detak jantung, tekanan darah meninggi, otot menegang, mudah tersinggung, depresi serta adanya emosi negatif. Timbulnya stres diakibatkan oleh adanya kejadian yang tidak terduga, tidak terkontrol atau tidak terkendali dan adanya beban kehidupan yang berat. Stres juga dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif (Fendina, 2018). Menurut Santayana dan Triastuti (2013) stres kerja dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu: Gejala pada psikologis, dengan indikator meliputi: ketidakpuasan kerja, tekanan, kecemasan, lekas marah, kebosanan, penundaan. Gejala pada fisik, dengan indikator meliputi: bertambahnya detak jantung dan napas, perubahan dalam metabolisme, sakit kepala, potensi serangan jantung. Gejala pada perilaku, dengan indikator meliputi: perubahan dalam produktivitas, ketidakhadiran, perputaran kerja, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi alkohol dan rokok, berbicara cepat, gelisah, gangguan tidur.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di FKIP UMN AL Wasliyah Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki anak usia PAUD dan SD di FKIP UMN AL Wasliyah Medan. Karena banyak keterbatasan dalam melakukan penelitian, maka akan diambil sampel dari seluruh populasi yang ada. Peneliti mengambil sampel sebanyak 35 orang tua murid untuk dijadikan sebagai responden. Pengambilan sampel pada penelitian dilakukan saat peneliti memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung (*emergent sampling design*).

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 sumber yaitu: data sebelum dan data sesudah pemberian *art therapy* kepada orang tua murid yang menjadi responden pada penelitian ini.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan questioner (angket). Questioner (angket) yang digunakan pada penelitian ini berisi 34 pernyataan yang mengindikasikan seberapa tinggi tingkat stres yang dialami orang tua murid di masa pandemi Covid-19.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah dengan menggunakan uji *paired sample t test*. Untuk mengetahui apakah data yang dipakai dalam pengujian *paired sample t test* ini berdistribusi normal atau tidak, tentunya perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Salah satu cara untuk mendeteksi kenormalan sebuah data dapat dilakukan dengan teknik *shapiro wilk*. Dalam analisis data pada penelitian ini,

perhitungannya semua dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi *software* SPSS, dimulai dari menyusun data, uji normalitas, hingga penggunaan uji paired sample t test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil questioner (angket) kepada 35 orang tua murid di FKIP UMN Al Washliyah sebelum dan sesudah pemberian *art therapy* diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Data Hasil Questioner (Angket) Sebelum dan Sesudah Pemberian *Art Therapy*

Responden	Sebelum	Sesudah
1	79	43
2	57	80
3	78	70
4	56	75
5	71	66
6	61	56
7	67	75
8	82	70
9	67	61
10	67	75
11	73	75
12	68	61
13	63	55
14	73	53
15	84	65
16	59	65
17	67	70
18	68	73
19	63	58
20	55	64
21	47	64
22	63	66
23	81	88
24	65	70
25	84	69
26	48	63
27	71	86
28	83	80
29	83	56
30	77	70
31	71	69
32	54	63
33	61	86
34	84	80
35	55	56

Sebelum dilakukan analisis data dengan uji tersebut, maka terlebih dahulu harus diketahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, sebagai persyaratan utama dalam menggunakan uji paired sample t test. Untuk menguji normalitas data tersebut, dilakukan dengan uji *shapiro wilk* dengan jumlah responden 35 orang. Adapun hasil uji

normalitas yang dilakukan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Berdasarkan tabel output uji *shapiro wilk* di atas, diketahui nilai Sig. untuk data pretes (sebelum *art therapy*) sebesar 0,173 yang lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa data sebelum *art therapy* ini berdistribusi normal. Kemudian nilai Sig. untuk data postes (sesudah *art therapy*) sebesar 0,797 yang lebih besar juga dari 0,05 yang berarti bahwa data sesudah *art therapy* ini juga berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data sebelum dan sesudah *art therapy* yang diperoleh pada penelitian ini berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t test*. Adapun hasil dari uji *paired sample t test* yang dilakukan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Pada Output 1 ini diperlihatkan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua kelompok data yang diteliti, yakni sebelum dan sesudah *art therapy*. Untuk kelompok data sebelum *art therapy* diperoleh rata-rata skor sebesar 68,14. Sedangkan untuk kelompok data sesudah *art therapy* diperoleh rata-rata skor sebesar 67,89. Jumlah reponden atau orang tua murid yang digunakan sebagai sampel pada penelitian ini sebanyak 35 orang. Untuk standar deviasi pada kelompok data sebelum *art therapy* sebesar 10,666 dan sesudah *art therapy* sebesar 10,116. Terakhir nilai standar error rata-rata skor untuk kelompok data sebelum *art therapy* sebesar 1,803 dan sesudah *art therapy* sebesar 1,710.

Karena nilai rata-rata skor pada kelompok data sebelum *art therapy* sebesar 68,14 > 67,89 yang merupakan rata-rata skor pada kelompok data sesudah *art therapy*. Maka hal ini mengartikan secara deskriptif ada perbedaan rata-rata skor antara kelompok data sebelum dan sesudah *art therapy*. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka perlu ditafsirkan hasil uji *paired sample t test* pada output berikutnya. Hasil Output 2 di atas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua kelompok data atau hubungan antara kelompok data sebelum dan sesudah *art therapy*. Berdasarkan output di atas, diketahui nilai koefisien korelasi (Correlation) sebesar 0,154 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,378. Karena nilai Sig. sebesar 0,378 > 0,05 yang merupakan nilai probabilitas, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara kelompok data sebelum dan sesudah *art therapy*. Hal ini menggambarkan bahwa kedua kelompok data tidak saling berhubungan atau tidak saling mempengaruhi.

Output 3 ini adalah output terakhir pada uji *paired sample t test* ini. Sebelum menafsirkan isi dari output 3 ini, terlebih dahulu disajikan rumusan hipotesis penelitian dan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t test* ini. Berikut rumusan hipotesis penelitiannya:

H_0 = tidak ada perbedaan rata-rata antara kelompok data sebelum dan sesudah *art therapy*.

Artinya tidak ada pengaruh pemberian *art therapy* dalam mengurangi tingkat stres yang dialami orang tua murid di masa pandemi Covid-19.

H_a = ada perbedaan rata-rata antara kelompok data sebelum dan sesudah *art therapy*.

Artinya ada pengaruh pemberian *art therapy* dalam mengurangi tingkat stres yang dialami orang tua murid di masa pandemi Covid-19.

Sedangkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t test* ini adalah jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel Output 3 di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,001 < 0,005 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara kelompok data sebelum dan sesudah *art therapy*. Artinya ada pengaruh pemberian *art therapy* dalam mengurangi tingkat stres yang dialami orang tua murid di masa pandemi Covid-19.

Stres merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya

adaptif individu dalam mengatasi tuntutan tersebut. Tuntutan dan keadaan tersebut menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikis (Safaria, 2006:89). Menurut konsep teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud, emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, karena itu diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut. Seni merupakan salah satu cara untuk mengurangi, menahan, bahkan melenyapkan sama sekali (Wahyuningsih, 2017:40). Melalui *art therapy*, individu dapat melepaskan ketidaksadaran yang berisi hal-hal seperti ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan (Edward dalam Padan, Roswita & Hastuti, 2013:52).

Salah satu bentuk seni adalah menggambar. Melalui kegiatan menggambar, permasalahan sensitif dapat terungkap dan diungkapkan, yang seringkali tidak dapat dilakukan melalui kata-kata saja. (Mukhlis, 2011:103). Penelitian ini lebih difokuskan pada hasil *art therapy*, yaitu apakah *art therapy* efektif dalam mengurangi tingkat stres orang tua selama masa pandemi atau tidak. Pada penelitian ini, orang tua yang menjalankan *art therapy* menunjukkan pengurangan tingkat stres mereka. Melalui *art therapy* orang tua murid tersebut dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Sehingga *art therapy* merupakan cara yang aman bagi orang tua dan juga keluarga mereka untuk mengekspresikan emosi-emosi, seperti marah, takut, dan kesal, cemas mengenai pandemi dan kondisi-kondisi yang menyertainya. Adapun bentuk kegiatan *art therapy* yang dilakukan adalah menggambar. Melalui kegiatan menggambar terjalin hubungan terepatik yang hangat antara orang tua dengan anak. Hubungan antara orang tua dengan anak menjadi bagian yang penting karena menyangkut ketertarikan anak juga kepada seni menggambar yang membuat anak jadi penasaran dengan apa yang sedang dilakukan oleh orangtuanya, sehingga mampu mencairkan suasana yang tegang yang semenjak pandemi agak sering muncul. Sehingga gambar menjadi penting dalam meningkatkan komunikasi verbal antara orang tua dan anak dalam mencapai pemahaman, penyelesaian konflik, memecahkan masalah, merumuskan persepsi baru yang pada akhirnya mengarah pada perubahan positif, pertumbuhan, dan penyembuhan. Ketika seseorang mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya sehingga memahami masalah emosional yang dirasakan oleh subjek saat ini yang terkait dengan penyakit covid-19, maka seseorang diberi insight untuk bisa mengatasi masalah tersebut. Orang tua setelah melakukan kegiatan *art therapy* diharapkan mampu berdamai dengan kondisi yang harus mereka jalani saat ini. Pada akhirnya, proses *art therapy* ini diharapkan dapat membantu orang tua untuk beralih dari kondisi, dari ketidakberdayaan menghadapi perubahan kondisi yang terjadi menjadi orang tua yang kuat yang kuat menghadapi segala cobaan.

Art therapy dalam penerapannya dapat melibatkan aspek fisik, emosi, dan kognitif secara bersamaan pada seluruh subyek. Perasaan yang sudah terbuka pada subyek turut memengaruhi aspek kognitif pada diri mereka sehingga membantu menumbuhkan kesadaran dan pemikiran pada subyek. Tugas-tugas yang diberikan selama proses intervensi membantu mengaktifkan *memory recollection* dan *emotional reexperience* pada seluruh subyek. Dua hal tersebut membantu untuk menimbulkan konektivitas masa lalu dan masa kini sehingga seluruh subyek mampu untuk memahami kondisi dirinya saat ini dan mampu belajar atau mendapatkan insight dari pengalaman di masa lalu.

4. KESIMPULAN

Simpulan Berdasarkan rumusan masalah, hasil penelitian, dan pembahasan seperti yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, diperoleh bahwa implementasi *art therapy* pada masa pandemi efektif dapat menurunkan tingkat stres pada orang tua murid.

Saran

1. Bagi Guru PAUD

Dalam menerapkan pembelajaran *daring* sebaiknya guru berperan sebagai pendamping, memupuk tanggung jawab, terus melakukan pemantauan, memfasilitasi diskusi baik yang dilakukan oleh kelompok ahli maupun individu. Untuk menghindari hal-hal yang dapat memicu peningkatan stres baik dari orang tua murid maupun murid

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lanjut yang hendak melakukan penelitian sejenis hendaknya mengkaji implementasi *art therapy* terhadap faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan sistem pembelajaran.

3. Bagi Orangtua Siswa

Bagi orangtua hendaknya memiliki opsi-opsi lain untuk meminimalisir tingkat stres selama masa pandemi, misalnya dengan mencoba aktifitas lain sesuai hobi masing-masing.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtias M.Psi., Psikolog <https://www.siloamhospitals.com/id/Contents/News-Events/Advertorial/2020/08/05/04/07/Manajemen-Stres-Selama-Pandemi> SiloamHospitals TB Simatupang
- Fendina, F. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1–17. Retrieved from <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1470/1269>
<https://id.wikipedia.org/wiki/Murid> <https://www.genmuda.xyz/2011/09/pengertian-orang-tuawali-murid.html>
- Manduku, Joshua. Zipporah Koech and Pascalia Chepkirui. (2016). “Stress Management Strategies and their Effects on Teachers’ Commitment in Primary Schools in Sabatia District, Vihiga County, Kenya.” *Educational Research Journal* Vol. 6 (1):1-12, January (2016).
- Martin ,Casey O'Brien (2020). *Social-Emotional IEP and Treatment Plan Objectives: S.M.A.R.T. Treatment Planning Made Easy* Kindle Edition July 29, 2020 . Publisher : Whole Child Counseling
- Suparman (2018), Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, Vol 8, No. 1, Mei 2018 | Universitas Pelita Harapan Tangerang
- Taylor & Francis (2019). *Journal of the American Art Therapy Association*. *Journal Art Therapy*: Vol 37, No 3. Retrieved from www.tandfonline.com
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Komunikasi* , 39- 5