

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

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Mencapai

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Diajukan Oleh :

Niken Khaira Umami

151810018

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *ART THERAPY (COLORING)* TERHADAP STRES PADA
NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KELAS I
PALEMBANG

PROPOSAL

Untuk Memenuhi Sebagaimana Persyaratan Guna Mencapai
Derajat Sarjana S1 Psikologi

Diajukan Oleh

Niken Khaira Umami

151810018

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pada tanggal 2019

Pembimbing

Mutia Mawardah, S.Psi., M.A

NIP. 13. 020.9373


D. Mutia
Fakultas Psikologi

HALAMAN PENGESAHAN

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

Yang disusun dan dipersiapkan oleh :

**Niken Khaira Umami
151810018**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pada tanggal, Agustus 2019

Palembang, Agustus 2019

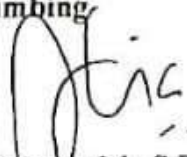
Fakultas Psikologi

Program Studi Psikologi

Dewan Pembimbing

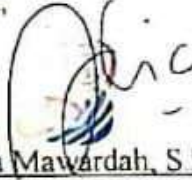
Pembimbing

Ketua,


Mutia Mawardah, S.Psi., M.A.
NIP. 13.020.9373

Universitas Bina
Dharma

Fakultas Psikologi


Mutia Mawardah, S.Psi., M.A.
NIP. 13.020.9373

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Niken Khaira Umami
NIM : 151810018
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Art Therapy Coloring* Terhadap Stres Pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :


1. Penelitian skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana di Universitas Bina Darma Palembang.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan pembimbing.
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan.
4. Karena yakin dengan keaslian skripsi ini, saya bersedia skripsi saya yang saya hasilkan diunggah ke internet.
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 4 September 2019

Yang menyatakan,




Niken Khaira Umami

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

-QS. Asy-Syarah: 6-

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-QS. Al-Baqarah: 286-

“Siapa yang melepas kesusahan mukmin di dunia niscaya Allah akan melepas kesusahan di akhirat... Dan Allah selalu menolong hamba-Nya jika hamba tersebut menolong saudaranya”

-HR. Muslim-

“Maka barang siapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat balasannya”

-QS. Az-Zalzalah: 7-

“There are no one who doesn't have a hard time”

-NCT's Mark-

“Be joyful, be sad, laugh, cry, and live everyday to it's fullest. Let your emotions remind your mind that you are alive”

-Day6 Jae-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Alhamdulillah, bersyukur atas kehendak, nikmat, kelancaran, kesehatan, kesabaran, dan keikhlasan yang telah Allah berikan kepada hamba dalam proses pembuatan skripsi ini sehingga hamba dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Saya mengucapkan terimakasih pada diri saya sendiri karena sudah mampu berada di titik sejauh ini. Terimakasih sudah selalu sehat dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih sudah sabar, kuat, dan ikhlas menghadapi segala masalah dan hambatan yang ada. Terimakasih diriku yang sudah bekerja keras..

Terimakasih teruntuk Ibu dan Ayah saya yang disetiap shalatnya selalu menghaturkan doa untuk kelancaran, kesehatan, kemudahan, kekuatan mental, dan kesuksesan untuk saya. Terimakasih untuk Ibu saya yang selalu mendengarkan keluh kesah saya selama proses pembuatan skripsi ini. Terimakasih untuk Ayah saya yang selalu menasehati saya, menghibur saya, *support* saya dan menguatkan mental saya. Terimakasih Bu.. Yah..

Terimakasih untuk adik saya yang selalu mengingatkan untuk menyelesaikan skripsi ini agar cepat wisuda, terimakasih sudah mengingatkan untuk belajar.

Terimakasih untuk Dosen Pembimbing saya yang sudah membimbing, menasehati, menyemangati, dan mendengarkan saya. Terimakasih Bu..

Terimakasih untuk teman-teman angkatan 2015 yang telah kebersamai saya. Terimakasih sudah mau menjadi teman saya. Terimakasih untuk pengalamannya, candannya, dan *riweh*-nya. Dari kalian saya dapat memahami bahwa karakter tiap orang itu berbeda-beda dan memiliki keunikan. Terimakasih sudah berjuang bersama *guys*..

-Niken Khaira Umami-

PRAKATA

Bissmillhirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warrahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Segala puji dan syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas rahmat, anugerah, hidayah serta pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Peneliti bukanlah apa-apa tanpa adanya bantuan dari semua pihak. Dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M., selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Ibu Desy Arysandy, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Mutia Mawardah, S.Psi., M.A., selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk membimbing dengan kesabaran.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan banyak ilmu selama proses perkuliahan berlangsung.
5. Orangtua dan adik peneliti yang telah memberikan banyak doa dan semangat kepada peneliti.

6. Kepala Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang yang sudah memberi izin untuk melaksanakan penelitian ini sampai akhir.
7. Pembimbing lapangan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang (Pak Rudi) yang membimbing peneliti selama di lokasi, memberi semangat, dan memberi arahan-arahan.
8. Anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang yang sudah ingin menjadi partisipan penelitian ini dan sangat membantu peneliti.
9. Seluruh teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang yang telah berbagi ilmu dan dan saling memberi dukungan.
10. Almamater yang saya banggakan.

Atas segala ketersediaan dan kerelaan pihak-pihak tersebut dalam membantu kelancaran dan kesuksesan penyusunan skripsi ini, peneliti ucapkan terimakasih.

Palembang, 28 Agustus 2019

Peneliti

Niken Khaira Umami

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACK</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	17
C. Manfaat Penelitian	18
D. Keaslian Penelitian	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres	21
1. Definisi Stres	21

2. Gejala-Gejala Stres	22
3. Tingkatan Stres.....	26
4. Dampak Stres	28
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres	31
6. Aspek-Aspek Stres	33
7. <i>Perceived Stress Scale-14</i> (PSS-14).....	34
B. <i>Art Therapy Coloring</i>	35
1. Definisi <i>Art Therapy</i>	29
2. Definisi <i>Art Therapy Coloring</i>	38
3 Tujuan <i>Art Therapy Coloring</i>	38
4. Manfaat <i>Art Therapy Coloring</i>	39
5. Aturan <i>Art Therapy Coloring</i>	42
6. Karakter Warna	42
7. Teknik <i>Coloring</i>	45
8. Cara Kerja <i>Art Therapy (Coloring)</i>	46
C. Pengaruh <i>Art Therapy Coloring</i> Terhadap Stres Pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang	47
D. <i>Outline</i> Kerangka Pemikiran	53
F. Hipotesis	54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	56

1. Stres.....	56
2. <i>Art Therapy (Coloring)</i>	56
C. Populasi dan Sampel.....	57
D. Pengumpulan Data	58
1. Tahap Persiapan	58
2. Tahap Pelaksanaan	59
3. Tahap Pengolahan Data	65
E. Metode Pengumpulan Data.....	66
F. Desain Penelitian	68
G. Jadwal Rancangan Penelitian	69
H. Validitas dan Reliabilitas.....	70
1. Uji Validitas	70
2. Uji Reliabilitas.....	70
I. Metode Analisis Data.....	71

BAB IV PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan	72
1. Orientasi Kacah.....	72
2. Persiapan.....	77
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	78
1. Observasi, Wawancara, dan Pembagian Angket Awal	78
2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	79
C. Hasil Penelitian.....	92

1. Deskripsi Subjek Penelitian	92
2. Deskripsi Data Penelitian	93
3. Hasil Analisis Data.....	95
a. Uji Normalitas	95
b. Uji Hipotesis.....	96
c. Penilaian Hasil <i>Treatment Art Therapy Coloring</i> dari Ahli Lukis	97
D. Pembahasan	98
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	109
B. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variabel yang dapat dikontrol.....	55
Tabel 2. Jadwal Kegiatan pada kelompok eksperimen (KE).....	60
Tabel 3. Tabel Skoring PSS-14.....	67
Tabel 4. Tabel Skor Tingkatan Stres.....	68
Tabel 5. Rincian dan Tahapan Kegiatan Penelitian	69
Tabel 6. Daftar Program Pembinaan LPKA	74
Tabel 7. Uraian kegiatan <i>pretest</i> pada pertemuan pertama	80
Tabel 8. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan kedua	82
Tabel 9. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan ketiga dan keempat.....	83
Tabel 10. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan kelima dan keenam.....	85
Tabel 11. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan ketujuh dan kedelapan	86
Tabel 12. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan kesembilan dan kesepuluh	87
Tabel 13. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan kesebelas dan keduabelas	89
Tabel 14. Uraian kegiatan <i>treatment art therapy coloring</i> pada pertemuan ketigabelas	90
Tabel 15. Uraian kegiatan <i>posttest</i> pada pertemuan keempatbelas.....	91

Tabel 16. Perolehan hasil tes skala PSS-14 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	93
Tabel 17. Penilaian Level Stres	94
Tabel 18. Deskripsi data skor stres partisipan	94
Tabel 19. Rangkuman deskripsi data uji normalitas partisipan	95
Tabel 20. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis (<i>Paired samplet-test</i>).....	96
Tabel 21. Penilaian Hasil <i>Treatment Art Therapy Coloring</i> dari Ahli Lukis	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Jumlah Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang 2017	4
Gambar 2. Grafik Jumlah Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang 2018	4
Gambar 3. Data Statistik Tingkat Depresi Remaja Tiap Propinsi 2018	8
Gambar 4. Gambar <i>Art Therapy Coloring</i>	15
Gambar 5. <i>Outline</i> Kerangka Berpikir	53
Gambar 6. Struktur Organisasi Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Panduan <i>Art Therapy Coloring</i>	115
Lampiran 2. Kuesioner Angket Awal	123
Lampiran 3. Skala Baku PSS-14	125
Lampiran 4. Skala Baku PSS-14 Terjemahan	127
Lampiran 5. Pernyataan Kesiediaan Keikutsertaan Penelitian	130
Lampiran 6. Absen Kehadiran Partisipan	132
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Partisipan	134
Lampiran 8. Hasil SPSS Uji Normalitas Skala PSS-14.....	135
Lampiran 9. Hasil SPSS Uji Hipotesis	136
Lampiran 10. Point Penilaian Hasil <i>Treatment Art Therapy Coloring</i> dari Ahli Lukis	137
Lampiran 11. Hasil <i>Treatment Art Therapy Coloring</i> ke-11 Subjek.....	141
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan	152
Lampiran 13. <i>Plagiat Checker</i>	157
Lampiran 14. Sertifikasi Ahli Lukis	159
Lampiran 15. Surat Izin dari Pihak Univ. Bina Darma Palembang ke Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang	160
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian dari Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang	161
Lampiran 17. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	162
Lampiran 18. Buku Catatan Penelitian	164

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *art therapy coloring* terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 11 anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 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 Kelas I Palembang.

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

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 $p = 0.001$ ($p < 0.05$ and $p < 0.01$) 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.