

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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).

Remaja sangat mudah mengalami kondisi stres. Masalah yang dialami remaja pada saat ini merupakan bentuk dari stres misalnya, depresi, kecemasan, dan pola makan tidak teratur. Stres dapat membuat perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis, sebagai respon atau reaksi individu terhadap stresor (stimulus yang berupa peristiwa, objek atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidup (Mashudi, 2012).

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.

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).

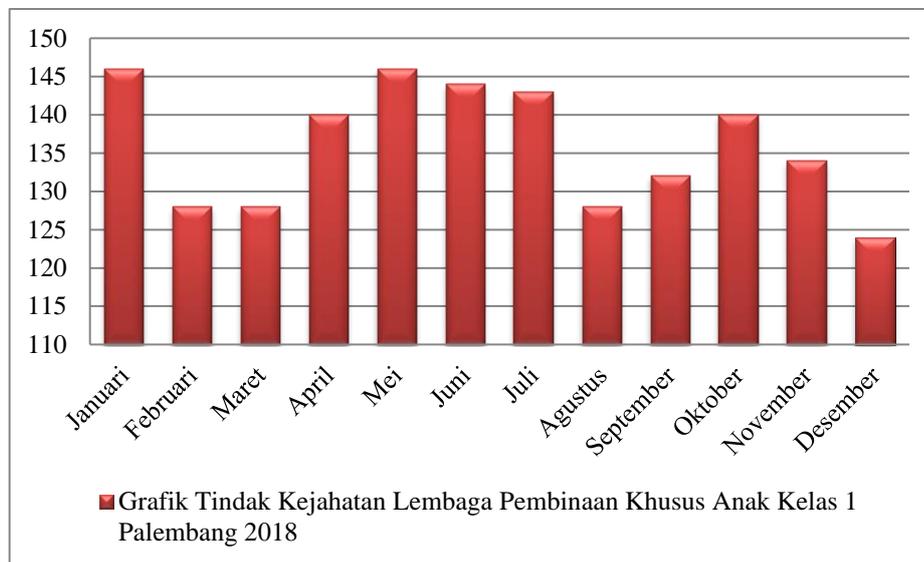
Remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang ini bukanlah usia yang dikatakan anak-anak lagi. Karena ada perbedaan perhitungan usia menurut ilmu psikologi dengan ilmu hukum. Dalam ilmu psikologi usia anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang ini bisa dikatakan 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.

Di Indonesia, konsep “remaja” tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu pun bermacam-macam. Misalnya pada pasal 45, 47 KUHP, anak-anak yang berusia kurang dari 16 tahun masih menjadi tanggung jawab orang tuanya kalau ia melanggar hukum pidana contohnya mencuri. Anak-anak tersebut belum disebut sebagai kejahatan (kriminal) melainkan hanya disebut sebagai “kenakalan”. Kalau ternyata kenakalan anak itu sudah membahayakan masyarakat dan patut dijatuhi hukuman oleh negara, dan orangtuanya ternyata tidak mampu mendidik anak itu lebih lanjut, maka anak itu menjadi tanggung jawab negara dan dimasukkan ke dalam Lembaga Pembinaan Khusus Anak atau dimasukkan ke lembaga-lembaga rehabilitasi lainnya (Sarwono, 2013).

Berikut adalah grafik jumlah remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang,



Gambar 1. Grafik Jumlah Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang 2017



Gambar 1. Grafik Jumlah Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang 2018

Dalam jumlah remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang terdapat berbagai macam kasus kenakalan remaja yang

berujung pada perilaku kejahatan atau kriminal yang ditemukan yaitu pencurian, perampokan, pembunuhan, senjata tajam, narkoba, dan tindak kejahatan lainnya.

Masa hukum pidana anak didik yang ada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang berbagai macam, mulai dari hukuman pidana paling cepat selama satu tahun sampai sepuluh tahun lamanya. Semakin berat tindak kejahatan yang dilakukan maka akan semakin lama juga masa tahanan yang akan didapat. Seperti salah satu contoh tindak kejahatan yang ditemui di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang tersebut adalah kasus pembunuhan yang mendapat masa tahanan selama sepuluh tahun lamanya. Masalah psikologis dapat muncul selama masa hukuman, yaitu anak didik harus berada di Lembaga Pembinaan untuk jangka waktu yang cukup lama sehingga anak didik harus berjauhan dengan anggota keluarga dan teman-teman dekat terdahulu.

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.

Bartlett (1998), mengatakan bahwa stres adalah stimulus yang lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah "*stressor*". *Stressor* hanya memberikan rangsangan dan mendorong sehingga terjadi stres pada seseorang. *Stressor* berperan sebagai pemicu stres pada individu.

Menurut Thoits (1994), sumber stres (*stressor*) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu (1) *life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan); (2) *chronic strain* (ketegangan kronis); dan (3) *daily hassles* (permasalahan-permasalahan sehari-hari).

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, sangsi 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 di beberapa 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) penyakit fisik dan cedera; (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 wawancara pada ML seorang Psikolog Klinis (*personal communication*, 23 Agustus 2019), dikatakan bahwa stres bukanlah penyakit, melainkan suatu gejala umum yang jika sudah dalam tahap/tingkat berat dan tidak dapat penanganan maka akan timbul penyakit tertentu seperti misalnya depresi.



Gambar 3. Data Statistik Tingkat Depresi Remaja Tiap Provinsi 2018

Fenomena dan permasalahan yang terjadi pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang didukung dengan hasil penyebaran

angket *survey* dengan mengacu pada gejala-gejala stres oleh Hardjana (1994). Berdasarkan hasil *survey* pada anak didik, fenomena yang diperoleh memiliki kesamaan dengan hasil observasi dan wawancara sebelumnya.

Pada observasi dan wawancara, pada beberapa subjek yaitu RS (*personal communication*, April 2, 2019) yang mendapat hukuman tahanan sepuluh tahun lamanya terhitung dari tahun 2015 yang lalu karena kasus pembunuhan. RS sendiri di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang bisa disebut *wageng* (ketua *geng*) diantara anak didik yang lainnya, maka dari itu RS bisa dikatakan dekat dengan hampir semua anak didik lainnya, RS juga sering menjadi tempat *curhat* anak didik yang lain. RS sendiri mengalami kesulitan untuk tidur, tidak nafsu makan, mudah merasa lelah, sering merasa bosan, jantung RS sering terasa lebih berdebar-debar dari yang biasanya, mudah lupa, suasana hati RS sering berubah dengan cepat, dan telapak tangan RS hampir sering berkeringat. RS mengatakan bahwa semua yang dialaminya pada saat ini adalah dari kesalahan yang dibuatnya. RS mengatakan bahwa sering melamun mengingat kedua orangtuanya akhir-akhir ini dan merasa sedih, dan yang pastinya menyesal atas apa yang RS telah lakukan. RS juga terkadang merasa pikirannya tidak karuan. RS terkadang merasa tertekan karena hukuman yang RS terima bisa dikatakan lama, dan RS merasakan sangat menyesal jika mengingat hukuman yang RS terima. RS mengatakan jika pernah ada narapidana yang mencoba beberapa kali untuk kabur karena tidak betah di tahanan.

Subjek selanjutnya adalah AM (*personal communication*, April 2, 2019), sering mengalami tidak nafsu makan, mudah tersinggung, lalu hampir sering

mengalami gelisah, cemas, dan takut, sulit untuk berkonsentrasi, suasana hati AM pun sering berubah dengan cepat, dan sama seperti RS, telapak tangan AM juga hampir sering berkeringat. AM merasa selama di tahanan segala kegiatan yang AM sukai terbatas tidak seperti di rumah atau lingkungan luar. AM suka menulis dan menggambar untuk mengisi kegiatan luangnya di Lembaga Pembinaan agar tidak merasa begitu stres terutama didalam kamar. AM mengatakan pernah ada napi yang kabur dan berencana untuk kabur. AM mengatakan bahwa bosan, karena sehari-harinya kegiatan diluar kamar hanya sebatas pukul 12 siang saja, setelah itu masuk ke kamar lagi, setelah pukul 12 siang sudah tidak ada kegiatan lagi. Dari pagi sekolah, lalu mengaji, dan selesai tidak ada kegiatan sampai malam, hanya shalat berjamaah saja. Hal tersebut yang membuat AM suntuk di kamar karena tidak ada kegiatan.

Lalu subjek EW (*personal communication*, April 2, 2019), EW mengatakan akhir-akhir ini sering merasa pusing, gelisah, cemas, dan takut, susah untuk tidur, merasa sedih, tidak nafsu makan, merasa mudah lelah, sering merasa sakit dibagian leher dan bahu, sering merasa bosan, mudah lupa, dan EW merasa jantungnya sering berdebar-debar secara tiba-tiba. EW juga terkadang sering merasakan bahwa tidak ada yang benar-benar mendengarkannya ketika EW ingin sesekali *curhat* tentang apa yang EW rasakan dan pikirkan. EW sering berpikir bahwa dirinya sedang mengalami stres, lalu EW ingin meredakan stres itu.

Berikutnya subjek PR (*personal communication*, Juni 20, 2019), semenjak masuk dalam tahanan PR merasakan kesedihan hingga saat ini dikarenakan PR harus menerima hukuman dalam sel penjara yang jauh dari orangtua dan keluarga.

PR mengatakan tidak masalah dengan kegiatan-kegiatan yang berada dalam Lembaga Pembinaan, PR merasa senang jika ada kegiatan tapi ketika kegiatan itu sudah berakhir akan kembali ke kamar dan akan teringat pada orangtua dan kesalahan-kesalahan yang telah PR perbuat. PR sangat menyesal, dan PR merasa takut dengan sendirinya tanpa tau penyebabnya. Jika sudah didalam kamar PR sering tidak bisa tidur karena banyak yang PR pikirkan terutama keluarga. PR juga kadang tidak nafsu makan karena pernah mendapatkan jatah makanan tapi tidak ada lauk, PR mengaku lebih enak makan dirumah masakan ibunya yang pasti ada lauk. PR juga mengatakan ingin cepat pulang karena PR sudah sangat bosan di Lembaga Pembinaan terutama jika sudah berada di kamar. PR mengaku terkadang merasa takut dalam kamar tahanan.

Subjek yang terakhir adalah KI (*personal communication*, Juni 20, 2019), akhir-akhir ini KI merasa sedih dikarenakan KI mendapat kabar bahwa ayahnya sakit dan masuk rumah sakit. KI mengatakan jika ingin sekali menemani ayahnya yang sedang sakit sebagaimana ayahnya menemani KI ketika KI sedang sakit. KI juga merasa bosan karena KI sudah lama juga berada di Lembaga Pembinaan dan bosan karena kegiatan di Lembaga Pembinaan itu-itu saja, tidak ada yang baru. Untuk kegiatan di Lembaga Pembinaan KI merasa tidak ada masalah, KI dengan teman-teman lainnya mengikuti setiap kegiatan. Namun setelah kegiatan harus kembali ke kamar masing-masing, hal ini lah yang membuat KI dan beberapa teman lainnya merasa bosan, suntuk dan tidak tahu harus melakukan apa didalam kamar.

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 fisik 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. Ini melibatkan kemampuan dalam berbicara dan memilih pendengar yang baik. Hal ini penting untuk mengekspresikan perasaan, melampiaskan emosi, dan berbicara tentang masalah-masalah. Teman sebaya adalah simpatisan yang baik, tetapi sering kali dibutuhkan perspektif orang dewasa untuk mulai merencanakan bagaimana membuat perubahan mejadi lebih baik.

Observasi yang peneliti lakukan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang, peneliti melihat banyak karya seni yang dipajang dimading dan koridor Lembaga Pembinaan. Peneliti memperhatikan tiap karya-karya yang ada berupa, lukisan, karya menggambar, karya mewarnai, puisi, komik pendek dan banyak lagi. Namun yang paling banyak adalah karya yang bersifat visualisasi (karya dengan dapat dinikmati oleh visual/mata). Hasil wawancara singkat dengan pengurus Lembaga Pembinaan (*personal communication*, 9 April 2019) menyatakan bahwa sempat ada kegiatan yang berhubungan dengan seni pada tahun-tahun sebelumnya namun saat ini kegiatan tersebut sudah tidak berjalan lagi.

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). *Art Therapy* dapat memberikan perasaan nyaman kepada individu, karena individu dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata dengan bebas (Marcia, Damajanti, & Muljosumarto, 2018).

Art Therapy banyak digunakan dalam berbagai untuk menyelesaikan permasalahan atau suatu kondisi yang sakit. Tujuan *art therapy* bukan hanya untuk menghasilkan karya artistik, tetapi lebih menekankan pada aspek kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik. Bentuk-bentuk *art therapy* terdapat menggambar, mewarnai, menempel, dan membuat bentuk dengan menggunakan plastisin (Malchiodi, 2003).

Art therapy sendiri dapat diterapkan pada individu yang memiliki indikasi sebagai berikut : individu yang berada dibawah tekanan, individu yang umumnya mengalami stres, individu yang mengalami masalah kesehatan mental, individu dengan kesulitan belajar, anak-anak dan remaja yang memiliki masalah di sekolah dan dengan masalah pribadi, remaja dan orang dewasa yang tidak mampu atau tidak mau berbicara tentang pikiran dan perasaan (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

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. Peneliti menggunakan jasa

tenaga ahli lukis untuk menilai hasil *treatment art therapy coloring*. Pada penelitian Khaira (2016), mengatakan bahwa *art therapy coloring* merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan stres.



Gambar 4. Art Therapy Coloring

CancerHelps mengemukakan kegiatan *Art Therapy* mencakup berbagai kegiatan seni seperti menggambar, melukis/mewarnai, memahat, menari, gerakan-gerakan kreatif, drama puisi, fotografi, melihat dan menilai karya seni orang lain (*CancerHelps*, 2007). *Art Therapy* dapat membantu diri para narapidana yang usianya menginjak remaja agar merasa lebih baik dan lebih positif. Dalam penelitian ini peneliti memilih menggambar dan mewarnai sebagai bentuk kegiatan dalam *Art Therapy* (Adriani & Satiadarma, 2011).

Malchiodi (2003) mengemukakan bahwa jenis-jenis *art therapy* bisa berupa seni visual (karya seni, menggambar, mewarnai), musik, gerakan/tarian, drama, puisi/tulisan). Pada kegiatan *art therapy coloring* termasuk dalam kegiatan seni visual mewarnai. Semua jenis kegiatan *art therapy* mampu menurunkan atau mengurangi stres. Atsina (2015) mengatakan *art therapy coloring* merupakan salah satu jenis terapi yang efektif untuk dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, fantasi, dan dapat mengembangkan kreativitas. Melalui *art therapy*

coloring juga dapat menjadikan diri individu lebih senang dan nyaman serta dapat menghindari dari stres dan ketegangan. Malchiodi (2003) menambahkan bahwa dalam keadaan tertentu *art therapy* tidak harus dipegang oleh psikoterapis.

Berdasarkan wawancara pada ML, seorang Psikolog Klinis dan pernah mempunyai pengalaman mengikuti pelatihan *art therapy (personal communication, 23 Agustus 2019)*, dikatakan bahwa untuk melakukan suatu kegiatan *art therapy coloring* pada suatu penelitian skripsi tidak harus dilaksanakan oleh seorang terapis, dikarenakan penelitian hanya sebatas untuk menerapkan saja dan hanya untuk mencari tahu apakah ada pengaruh dalam tujuan penelitian atau tidak, dapat hanya dilaksanakan oleh peneliti saja, dan untuk penilaian warna bisa hanya dengan melihat dari teori warna.

Masluchah dan Ratmoko (2015) menambahkan bahwa pemberian *art therapy coloring* diharapkan dapat mengalihkan sumber stres dan dapat menjadi media komunikasi. *Art Therapy coloring* juga sebagai media untuk menyalurkan perasaan dan pikiran individu melalui ekspresi non verbal yang ditunjukkan selama *art therapy coloring* berlangsung. Menurut Sujono & Sukarmi *art therapy coloring* merupakan salah satu terapi yang memberikan kesempatan individu untuk bebas berekspresi (Ariska & Relina, 2018).

Aswi mengatakan jika aktivitas *art therapy coloring* merupakan suatu bentuk pengalihan perhatian dari stres. Karena stres dapat menjadikan pikiran tertutup. Desain *art therapy coloring* yang lucu juga dapat memunculkan kreativitas sekaligus kegembiraan (Agustina & Puspita, 2010).

Berdasarkan hasil keseluruhan wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 2 April dan 20 Juni 2019 peneliti menyimpulkan bahwa bagi narapidana di Lembaga Pembinaan yang masih dalam usia remaja sangatlah tertekan dengan keterbatasan-keterbatasan di Lembaga Pembinaan. Semua kegiatan di Lembaga Pembinaan tidak semuanya cocok di hati anak didik, terbatas, dan ketat akan peraturan. Anak didik pun tak mengelak jika merasa bosan. Bahkan rasa penyesalan dan kesedihan sering dialami mengingat kejahatan yang sudah mereka lakukan. Luapan perasaan, ekspresi perasaan, bahkan kebebasan pun terbatas. Tidak sebebas di lingkungan luar Lembaga Pembinaan. Hal ini lah yang dapat memicu timbulnya stres.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang pengaruh penggunaan *art therapy coloring* untuk menurunkan stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang. Sehingga pertanyaan penelitiannya adalah : “Apakah ada pengaruh *art therapy coloring* terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *art therapy coloring* terhadap stres pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi tambahan pada psikologi perkembangan, psikologi sosial, serta psikologi klinis sekaligus menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan tentang stres dan *art therapy coloring*, sehingga dapat mengetahui manfaat *art therapy coloring* dalam menurunkan stres pada subjek.
- b. Bagi Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang, agar penelitian dapat membantu dalam menurunkan stres pada anak didik di lembaga tersebut.
- c. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini merupakan sarana untuk berlatih dalam pengembangan ilmu pengetahuan melalui kegiatan penelitian serta menambah wawasan peneliti agar berpikir secara kritis apabila dihadapkan dengan masalah yang terjadi kaitannya dengan psikologis.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh *art therapy* terhadap stres pernah dilakukan oleh Setiana, Wiyani, & Erwanto, (2017). Dengan judul Pengaruh *Art Therapy* (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia BPSTW Yogyakarta Unit Budi

Luhur. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara *art therapy* terhadap stres pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Penelitian penggunaan *art therapy* juga pernah dilakukan oleh oleh Adriani & Satiadarma, (2011). Dengan judul penelitian Efektivitas *Art Therapy* Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Pasien Leukimia di Rumah Sakit Kanker “Dharmais”, Jakarta. Hasil penelitian menyatakan *art therapy* telah terbukti efektif mengurangi kecemasan pada remaja penderita leukemia dengan menunjukkan perubahan ke arah yang positif pada keduanya. Keberhasilan *art therapy* ini juga dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga dan lingkungan.

Selanjutnya penelitian dari Saputra, Kartasasmita, & Subtroto, (2018). Dengan judul Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan X di Jabodetabek. Hasil dari penelitian menyatakan terdapat pengurangan pada tingkat gejala depresi.

Lalu penelitian juga dilakukan oleh Rifah Hidayah, (2014). Dengan judul penelitian Pengaruh Terapi Seni (*art therapy*) Terhadap Konsep Diri Anak di Malang. Hasil penelitian menunjukkan terapi seni berpengaruh terhadap peningkatan konsep diri anak.

Ramin, Masoumeh, & Nadereh, (2013) juga pernah melakukan penelitian di Iran dengan judul *Effects of Art Therapy on Anger and Self-Esteem in Aggressive Children*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* dapat mengurangi kemarahan dan meningkatkan harga diri anak-anak yang agresif.

Suzanne, Susan, & Giel, (2015) melakukan penelitian di Netherlands dengan judul *Preceived Effects Of Art Therapy In The Treatment Of Personality*

Disorder, Cluster B/C: A Qualitative Study. Hasil penelitian menyatakan *art therapy* dianggap cocok dengan masalah gangguan kepribadian pada pasien.

Penelitian dari Sabzali, Zahir, Maslinor, Azizah, dan Nik, (2017) juga pernah dilakukan di Malaysia dengan judul *Art Therapy For People With Autism*. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa dari hasil *art therapy*, partisipan menunjukkan peningkatan harga diri ketika mereka melakukan keterampilan seni dan meningkat. *Art therapy* juga mampu mengembangkan keterampilan interpersonal, keterampilan seni dan meningkatkan harga diri partisipan yang mengidap autisme.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya antara lain, peneliti akan mengukur pengaruh *art therapy (coloring)* terhadap penurunan stres, *art therapy* yang digunakan adalah dengan metode mewarnai. Dengan metode *pretest posttest one design group*. Subjek penelitian adalah narapidana di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang yang masuk kategori remaja madya 15-18 tahun. Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti ini berbeda dari peneliti sebelumnya. Hal ini menjadi bukti bahwa penelitian yang akan dilakukan adalah asli dari peneliti sendiri.