

Riantini Ariyuni (2006). Judul Skripsi : **“Melukis Sebagai Media Penurunan Stres Anak”**. Skripsi gelar Sarjana jenjang S1, Surabaya, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Laboratorium Psikologi Perkembangan.

## ABSTRAK

Stres bisa terjadi pada siapa saja termasuk terjadi pada anak-anak. Anak-anak mengalami stres karena dipengaruhi oleh beberapa sumber stres seperti padatnya kegiatan sehari-hari, tekanan dan tuntutan dari pihak orangtua, guru dan sekolah. Reaksi yang muncul ditandai dengan berbagai *symptom* seperti susah tidur di malam hari, perasaan capek, bosan, benci, kepala pusing, bingung, dan cemas. Stres yang dialami dapat mempengaruhi prestasi dan kesehatan anak, karena saat mengalami stres tubuh dan pikiran berada dalam kondisi ketegangan. Salah satu cara anak bisa menurunkan stresnya adalah dengan melukis. Melukis sebagai media terapi berfungsi sebagai sarana katarsis emosional yang tidak bisa terungkap lewat kata-kata. Melukis membantu untuk bisa rileks dengan mengekspresikan diri, perasaan, dan pikiran yang tertuang dalam lukisan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i SD Muhammadiyah 4 Pucang Surabaya yang berusia 9-10 tahun. Subjek penelitian berjumlah (N=8) yang terbagi kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (N=4) dan kelompok kontrol (N=4). Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data nonparametrik *Mann-Whitney U test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil data *posttest Mann-Whitney U* menunjukkan nilai sig (0,882) >  $\alpha$  (0,05) yang mengandung makna tidak signifikan, berarti secara statistik tidak ada perbedaan skor stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah melukis. Hasil data analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai sig (0,180) >  $\alpha$  (0,05) yang mengandung makna tidak signifikan, berarti secara statistik tidak ada perbedaan skor stres pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah melukis. Ketidakefektifan melukis sebagai media terapi untuk menurunkan stres disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya minat untuk melukis pada anak-anak, kurangnya penekanan melukis sebagai media terapi, keterbatasan waktu penelitian, dan kurang tepatnya waktu pemberian *treatment*.

Keyword: stres anak, melukis