

Teresia Veronika Margono, (5040833). Pengaruh Menggambar Terhadap Penurunan Tingkat Stres Studi. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2008).

INTISARI

Masa remaja adalah suatu masa dalam kehidupan yang pasti dilewati oleh setiap individu sebelum mencapai kedewasaan. Pada masa ini, banyak perubahan yang harus dialami individu sehingga muncul berbagai permasalahan, salah satunya ialah masalah studi di sekolah. Remaja mengalami ketegangan karena harus beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru, seperti perpindahan sekolah dari SMP ke SMA, banyaknya tugas yang menumpuk, *deadline* waktu pengumpulan tugas yang cepat, metode pengajaran yang berbeda, dan adanya tuntutan berprestasi tinggi dari sekolah maupun orangtua. Hal-hal tersebut menyebabkan remaja menjadi stres. Seseorang yang mengalami stres membutuhkan katarsis untuk menyalurkan ketegangan yang dialami, salah satunya ialah dengan melakukan kegiatan menggambar. Dengan menggambar, seseorang dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya melalui coretan-coretan yang dibuatnya di permukaan kertas. Menggambar adalah bagian dari terapi seni yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosi tiap individu.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh menggambar terhadap penurunan tingkat stres studi yang dialami oleh pelajar SMA kelas X. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggambar, sebagai variabel bebas, dan stres studi sebagai variabel tergantung.

Subjek penelitian adalah 17 pelajar kelas X SMAK Santo Paulus Jember yang terdiri dari kelompok eksperimen berjumlah delapan orang dan kelompok kontrol berjumlah sembilan orang. Metode penelitian ini adalah *quasi experiment*. Analisis yang digunakan adalah uji-t sampel berpasangan dan uji-t sampel independen. Hasil uji statistik parametrik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah *treatment* ($p > 0,05$). Hasil uji statistik juga menunjukkan tidak adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah *treatment* ($p = 0,746$, $t = 0,330$). Dari kedua hasil tersebut, diperoleh kesimpulan sementara bahwa menggambar tidak berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres studi. Namun, berdasarkan hasil grafik, observasi, *self report*, pendapat pribadi masing-masing subjek penelitian, dan angket evaluasi kegiatan menggambar menunjukkan adanya perubahan positif emosi dan perilaku pada masing-masing subjek penelitian.

Dari hasil penelitian tersebut, diharapkan agar sekolah dapat menyediakan sarana menggambar bagi para pelajar untuk melepaskan ketegangan yang dialami, misalnya berupa papan, tembok khusus atau media gambar lainnya. Para pelajar yang mengalami ketegangan belajar dapat menggambar di media gambar yang telah disediakan agar mereka dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Dengan demikian mereka akan lebih mudah dalam mengatasi masalahnya yang terkait dengan studi.

Kata kunci: stres studi, menggambar, katarsis, pelajar kelas X