

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sangat penting untuk kehidupan, membentuk individu menjadi anggota masyarakat yang produktif. Ini tidak hanya mengasah kemampuan akademik dan sosialisasi, tetapi juga mengembangkan potensi individu. Meskipun demikian, meskipun memiliki manfaat yang beragam, seringkali sekolah dianggap menjadi penyebab stres bagi para siswa. (Astuti et al. 2022)

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah (Barselii, Mufadhal, Nikmarijal 2017).

Menurut Hans Selye stres adalah kondisi fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kinerja individu di dalamnya. Ketika siswa mengalami stres, hal ini disebut sebagai stres akademik. Stres akademik sendiri adalah stres yang berasal dari "stresor akademik". Stresor ini berasal dari proses belajar,

seperti jam belajar yang panjang, menyontek, tugas yang banyak, nilai ujian, keputusan mengenai jurusan atau karir, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres (Shofiyah and Salamah 2022).

Respon terhadap stres dapat berbeda-beda bagi setiap individu. Ada yang cenderung menghindari tanggung jawab, menarik diri, sulit tidur, tidur berlebihan, atau mengalami masalah dengan pola makan. Secara fisik, stres bisa memicu detak jantung yang meningkat, tekanan darah tinggi, keringat berlebihan, sensasi panas, pusing, masalah pencernaan, serta kelelahan yang cepat. Dari segi psikologis, stres bisa membuat seseorang merasa frustrasi, depresi, kecewa, rasa bersalah, bingung, takut, merasa tidak berdaya, cemas, dan gelisah. (Aisa 2021)

Menurut (Putri et al. 2021) jika remaja tidak dapat mengatasi perubahan, ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan interaksi sosial, yang kemudian menyebabkan masalah yang lebih serius. Berbagai masalah yang dialami remaja termasuk kebingungan tentang identitas, konflik dengan orangtua, persaingan antarkelompok, perilaku menyimpang, dan sebagainya. Penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar selama masa perkembangan mereka. Mereka membutuhkan pendampingan untuk membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dan memenuhi kebutuhan selama periode transisi ini. Tanpa dukungan yang memadai, remaja berisiko mengalami tekanan psikologis yang berpotensi menyebabkan stres.

Data Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengisyaratkan adanya peningkatan gangguan stres pada anak-anak di Indonesia. Menurut informasi dari Lembaga Konseling Personal Growth, dari anak-anak usia 1-14 yang mengalami stres tersebut, 40% adalah balita, sementara 60% sisanya merupakan anak-anak usia sekolah. (Asyifa, Surur, and Susilo 2022)

Manajemen stres akademik memerlukan suatu program yang dapat melatih kemampuan siswa dalam mengelola stres. (Hidayatullah and Noviekayati 2018) Pemahaman kecemasan siswa saat mengikuti ujian nasional. Hasilnya menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat membantu siswa mengatasi stres. Terlepas dari psikoedukasi, metode pengobatan tambahan yang mampu menangani respons emosional terhadap tekanan akademik. Setelah menerima terapi seni menunjukkan penurunan tingkat stres akademik menurut data dan teori dari beberapa penelitian yang mendukung (Astuti et al. 2022)

Menurut *The American Art Therapy Association*, terapi seni sering dipergunakan sebagai strategi untuk mengatasi konflik emosional, menemukan solusi atas masalah yang timbul, mereduksi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri seseorang. Tujuan utama dari terapi seni ini adalah untuk memfasilitasi kebebasan dalam ekspresi komunikasi. Dalam konteks ini, aktivitas seni memberikan individu sebuah platform yang aman untuk berkomunikasi dengan mengeksplorasi pikiran, keyakinan, persepsi, dan pengalaman mereka.

Salah satu metode yang paling efektif untuk menenangkan emosi adalah, sebagai salah satu bentuk media katarsis (pembersihan jiwa) yang aman, memberikan individu sebuah outlet untuk melepaskan impuls-impuls mereka. Proses pelepasan ini, yang dikenal sebagai katarsis, merupakan hal yang aman dalam menyalurkan impuls-impuls tertentu. *Art therapy* atau terapi seni adalah sebuah bentuk psikoterapi yang memanfaatkan media seni dan berbagai bahan seni untuk berkomunikasi. Media seni yang digunakan dapat berupa pensil, kapur berwarna, cat air, cat minyak, potongan kertas, tanah liat, alat musik seperti gitar atau ukulele, dan lain sebagainya. (Saputra 2019)

Berdasarkan data diatas begitu pentingnya dilakukan intervensi *Art Therapy* untuk mengatasi stres akademik pada siswa kelas 12 peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus tentang penerapan *art therapy* terhadap stres akademik siswa kelas 12 di SMK Garuda Satya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Penerapan *Art Therapy* Melukis Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 12”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Penerapan *Art Therapy* terhadap stres akademik siswa kelas 12.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui karakteristik klien stres akademik dalam Penerapan *Art Therapy Melukis Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 12*

b. Diketahui hasil pengkajian tingkat stres akademik siswa kelas 12.

c. Diketahui Prosedur Penerapan *Art Therapy Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 12*.

d. Diketahui hasil evaluasi setelah penerapan *Art Therapy melukis terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 12*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

a. Hasil studi kasus ini dapat diharapkan menjadi salah satu sumber informasi serta menjadi kerangka acuan untuk menjadi studi kasus jiwa selanjutnya.

b. Menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan bagi penulis dalam melakukan studi kasus.

2. Bagi Intstitusi Program Studi Keperawatan Bogor

- a. Sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya keperawatan jiwa, terutama mengenai Penerapan *Art Therapy* Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 12.
- b. Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa yang akan datang dalam ruang lingkup yang sama

3. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.