

ABSTRAK

Skripsi dengan Judul “Efektivitas *Art therapy* dalam Meningkatkan *Coping stress* pada Remaja Akhir” ini ditulis oleh Muhammad Iqbal Harits Amrulloh, NIM. 126306212066, dengan dosen pembimbing Arina Husna Zaini, M.Pd

Kata kunci: *Art therapy*, *Coping stress*, Remaja Akhir.

Masa remaja akhir merupakan fase transisi yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan perkembangan emosional, sosial, dan akademik. Ketidakmampuan dalam mengelola stres secara adaptif dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *art therapy* dalam meningkatkan *coping stress* pada remaja akhir di Kecamatan Jombang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental design* tipe *Non-Equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian berjumlah 14 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa sesi *art therapy*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui skala *coping stress* dengan *pre-test* dan *post-test*, yang dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan perhitungan *N-Gain Score* menunjukkan nilai *gain* $0,03 \leq 0,6134 \leq 0,7$ berada dalam taraf sedang atau cukup efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif meningkatkan *coping stress* secara signifikan. Intervensi seni ini mampu membantu remaja mengeksplorasi emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta membentuk strategi *coping* yang lebih adaptif. Oleh karena itu, *art therapy* dapat menjadi alternatif intervensi psikologis yang relevan dan aplikatif untuk mendukung kesehatan mental remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan menuju kedewasaan.

ABSTRACT

This undergraduate thesis, entitled "The Effectiveness of Art therapy in Improving Coping stress Among Late Adolescents," was written by Muhammad Iqbal Harits Amrulloh, Student Identification Number 126306212066, under the supervision of Arina Husna Zaini, M.Pd.

Keywords: *Art therapy, Coping stress, Late Adolescence.*

Late adolescence is a transitional phase that is highly vulnerable to psychological pressure due to emotional, social, and academic developmental demands. The inability to manage stress adaptively can negatively impact adolescent mental health. This study aims to determine the effectiveness of art therapy in improving coping stress among late adolescents in Jombang District. The research uses a quantitative approach with a quasi-experimental design of the Non-Equivalent Control Group Design type. The study involved 14 participants selected using purposive sampling, divided into an experimental group and a control group. The experimental group received art therapy sessions as an intervention, while the control group received no treatment. Data collection was conducted using a coping stress scale through pre-test and post-test, and analyzed using a paired sample t-test, which showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the experimental and control groups. The N-Gain Score calculation showed a gain value of $0.03 \leq 0.6134 \leq 0.7$, which falls within the moderate or sufficiently effective category. The results indicate that art therapy is significantly effective in enhancing coping stress. This art-based intervention helps adolescents explore emotions, improve self-awareness, and develop more adaptive coping strategies. Therefore, art therapy can serve as a relevant and applicable psychological intervention alternative to support adolescent mental health in facing developmental challenges toward adulthood.

الملخص

هذه الرسالة بعنوان "فعالية العلاج بالفن في تعزيز مواجهة التوتر لدى المراهقين المتأخرين" كتبها محمد إقبال حاريتس أمر الله، رقم الطالب ١٢٦٣٠٦٢١٢٠٦٦، تحت إشراف الدكتورة أرينا حسناء الزيني، ماجستير في التربية.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالفن، مواجهة التوتر، المراهقة المتأخرة.

المراهقة المتأخرة هي مرحلة انتقالية تُعد عرضة بشكل كبير للضغوط النفسية بسبب متطلبات النمو العاطفي والاجتماعي والأكاديمي. إن عدم القدرة على إدارة التوتر بشكل تكيفي يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية للمراهقين. يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية العلاج بالفن في تحسين مواجهة التوتر لدى المراهقين المتأخرين في منطقة جمنانج. استخدم هذا البحث منهجاً كمياً بتصميم شبه تجريبي من نوع تصميم المجموعة الضابطة غير المتكافئة. شارك في الدراسة ١٤ شخصاً تم اختيارهم باستخدام تقنية العينة الهادفة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تلقت المجموعة التجريبية جلسات تدخل بالعلاج بالفن، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي علاج. تم جمع البيانات من خلال مقياس مواجهة التوتر باستخدام اختبار قبلي وبعدي، ثم تم تحليلها باستخدام اختبار ت لعينة مزدوجة مترابطة، والذي أظهر قيمة دلالة بلغت $0.000 < 0.05$ ، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. كما أظهرت حسابات درجة ن جاين أن القيمة $0.03 \leq 0.6134 \leq 0.7$ تقع في المستوى المتوسط أو الفعالية الكافية. أظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالفن فعال بشكل كبير في تعزيز القدرة على مواجهة التوتر. حيث يساعد هذا النوع من التدخل الفني المراهقين على استكشاف مشاعرهم، وزيادة وعيهم الذاتي، وتطوير استراتيجيات مواجهة أكثر تكيفاً. وبناءً على ذلك، يمكن اعتبار العلاج بالفن بديلاً نفسياً ذا صلة وقابلاً للتطبيق لدعم الصحة النفسية للمراهقين في مواجهة تحديات النمو نحو مرحلة الرشد.