

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 merupakan seseorang yang dalam rentang umur 10-18 tahun. Selain itu menurut WHO, remaja merupakan penduduk dalam rentang umur 10-19 tahun.¹ Pada tahun 1974, WHO memberikan pemahaman yang lebih konseptual mengenai remaja, dalam hal ini mencakup tiga kriteria antara lain, biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Maka dari itu WHO menetapkan batasan umur dari remaja yaitu berkisar 10-20 tahun dan membaginya dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun, dan juga remaja akhir 15-20 tahun.²

Seseorang yang sedang dalam masa remaja tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, tetapi belum cukup dewasa untuk dianggap sebagai orang dewasa. Masa remaja adalah masa reorganisasi yang dikenal sebagai fase penyempurnaan dari fase-fase sebelumnya, hal tersebut berdasarkan pendapat Sumara. Dalam hal ini, masa remaja juga merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja sedang mencari gaya hidup yang paling sesuai dengan dirinya, tetapi ketika remaja mencari

¹ WHO, *Adolescent Health in the South-East Asia Region*. Retrieved January 16, 2020, 2018.

² Fany Mulyono, "Dampak Media Sosial Bagi Remaja," *Jurnal Simki Economic* 4, no. 1 (2021): 57–65.

pola yang sesuai dengan keinginannya, remaja cenderung merasa bingung dalam setiap prosesnya sehingga cenderung membuat dirinya merasa stres.³

Stres yang dialami remaja sering kali muncul karena adanya tekanan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Mulai dari tuntutan akademik, pergauluan sosial, hingga pencarian jati diri, semua dapat menjadi pemicu utama stres. Ketidakpastian mengenai masa depan serta perubahan fisik dan emosional yang terjadi dalam diri mereka semakin memperumit keadaan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik remaja, seperti kecemasan berlebih, kurangnya motivasi, hingga gangguan tidur.⁴ Sehingga penting bagi remaja untuk belajar mengenali sumber stres dan mengembangkan cara yang sehat dalam mengatasinya, seperti berbicara dengan orang terpercaya, menyalurkan emosi melalui hobi, atau berlatih teknik relaksasi.

Berdasarkan data dari WHO (*world health organization*) yang dikutip oleh Ambarwati et al., menyebutkan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Tingkat stres di Amerika berdasarkan generasi tercatat bahwa Generasi Z (usia 18–23 tahun) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada generasi lain dengan rata-rata 6,1%. Hal ini berbeda pada generasi milenium (usia 24–41 tahun) 5,6%, 5,2% pada generasi X (usia 42–55 tahun), 4,0% untuk generasi boomer (usia 56–74), dan 3,3% untuk orang dewasa berusia lebih dari

³ Nurlaila Nurlaila, “Management Stres, Coping Stres Pada Remaja Dan Dampak Pada Pembangunan Ekonomi Daerah Kota Ternate,” *Cakrawala Management Business Journal* 2, no. 1 (2019): 185.

⁴ Wanty Khaira, “Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja,” *Fitrah* 5, no. 1 (2023): 123–136

75 tahun. Di Indonesia, jumlah total individu berusia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan mental emosional adalah sekitar 706.688 orang. Sebanyak 157.695 remaja berusia 15 hingga 24 tahun tercatat mengalami gangguan mental emosional. Sementara itu, di Jawa Timur sendiri tercatat 6,8% penduduknya mengalami gangguan mental emosional.⁵

Fenomena stres pada remaja akhir merupakan kondisi yang semakin umum terjadi akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Hasil wawancara awal penulis dengan salah satu remaja yang termasuk dalam anggota komunitas pelukis Jombang, menjelaskan bahwa remaja menghadapi berbagai tantangan, seperti persiapan ujian kelulusan, seleksi masuk perguruan tinggi, serta kebingungan dalam menentukan pilihan karir yang tepat. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan orang tua, pengaruh media sosial, dan persaingan dengan teman sebaya semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Akibatnya, banyak remaja mengalami gangguan emosional, kelelahan mental, hingga penurunan prestasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah menujukan bahwa stres yang berkepanjangan pada remaja dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, hingga penurunan daya tahan tubuh. Kondisi ini sering kali menghambat produktivitas remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari, terutama dalam belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Secara

⁵ Atiqoh Muafiyah Ashari et al., “Gambaran Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kelas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi Overview of Coping Strategies in Dealing with Stress in Teenagers Class 12 Science SMA Negeri 1 Ngawi,” *CAKRA MEDIKA Media Publikasi Penelitian* 10, no. 1 (2023): 52–59.

emosional, stres dapat menimbulkan perasaan cemas, mudah marah, bahkan berisiko mengarah pada gangguan psikologis seperti kecemasan berlebih dan depresi. Selain itu, stres juga memengaruhi aspek kognitif remaja, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, serta kecenderungan untuk berpikir negatif terhadap diri sendiri dan masa depan.⁶

Coping melibatkan segala usaha, baik positif maupun negatif, disadari maupun tidak disadari, untuk mencegah, menghilangkan atau mengurangi stres atau memberikan perlawanan terhadap dampak stres, Matheny et al. dalam Safira dan Saputra menyatakan secara lebih spesifik bahwa *coping* dan *stress* merupakan hasil interaksi antara perilaku dan lingkungan. Proses *coping* itu sendiri merupakan proses yang terus berubah antara perilaku dan lingkungan. Oleh karena itu, ketika menghadapi stres yang sangat berbahaya, individu mengambil keputusan berdasarkan pengalaman, keadaan, dan waktu untuk melakukan *coping*. Individu melakukan *coping* karena dua alasan: Pertama, mereka mencoba mengubah hubungan antara diri mereka dan lingkungan mereka untuk mencapai pengaruh yang lebih besar. Kedua, individu biasanya mencoba meringankan atau menghilangkan beban emosional.⁷

Coping stress adalah upaya berkelanjutan dari perubahan kognitif dan perilaku yang dilakukan individu dalam menanggapi situasi yang berbahaya dengan mengubah lingkungan atau situasi yang penuh tekanan untuk menyelesaikan masalah. *Coping stress* adalah suatu proses dimana individu

⁶ Sugiarti Musabiq and Isqi Karimah, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74.

⁷ Kezia Subandy and Devi Jatmika, “Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” *Psibernetika* 13, no. 2 (2020): 68–82.

berusaha untuk mengelola kesenjangan yang ada antara tuntutan yang berasal dari dirinya dan tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan cara-cara yang mereka gunakan dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Lazarus dan Folkman, *coping stress* adalah proses di mana orang berusaha mengatasi kesenjangan yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan) dan cara-cara yang mereka gunakan untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan.⁸

Coping stress adalah tentang menemukan cara untuk menghilangkan atau menetralkan pemicu stres. Namun, ini bukan hanya tentang melakukan sesuatu dan kemudian menghilangkan stres, tetapi juga menemukan cara untuk benar-benar menghentikan stres. Ada berbagai cara untuk menyelesaikan masalah, namun tidak jarang kita menemukan orang yang takut untuk mengatasi masalah dan tidak mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Dalam *coping stress*, ada dua kategori dasar: penanganan yang berfokus pada emosi dan penanganan yang berfokus pada masalah. Menangani stres dengan perilaku yang berfokus pada masalah melibatkan identifikasi masalah, mencari solusi dan memilih pendekatan yang memungkinkan untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah, serta mengurangi keterlibatan ego.⁹

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila menunjukkan dalam menghadapi stres, para remaja mengembangkan berbagai strategi *coping*,

⁸ Ani Meiriana, "Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2016): 240–247.

⁹ Subandy and Jatmika, "Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja."

seperti menghabiskan waktu dengan teman hingga larut malam, memamerkan potret diri di media sosial, atau bahkan mengonsumsi minuman keras. Ketidakmampuan mengelola stres ini berdampak negatif pada pencapaian akademik dan perkembangan diri mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi pembangunan daerah. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki mekanisme *coping* yang adaptif lebih rentan mengalami permasalahan sosial dan kehilangan potensi untuk berkontribusi terhadap pembangunan.¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa anggota komunitas pelukis Jombang mengungkapkan bahwa melukis memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, sehingga membantu meredakan kecemasan dan ketegangan akibat tekanan akademik maupun permasalahan pribadi. Beberapa remaja menyebutkan bahwa saat melukis, mereka merasa lebih tenang dan fokus, sehingga pikiran yang awalnya kacau dapat lebih terstruktur. Selain itu, interaksi sosial dalam komunitas juga berperan penting dalam membangun dukungan emosional, di mana mereka dapat berbagi pengalaman dan memberikan semangat satu sama lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa *coping stress* melalui seni tidak hanya membantu individu dalam mengatasi stres secara personal, tetapi juga menciptakan lingkungan yang suportif dan positif bagi perkembangan emosional remaja.

¹⁰ Nurlaila, “Management Stres, Coping Stres Pada Remaja Dan Dampak Pada Pembangunan Ekonomi Daerah Kota Ternate.”

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di salah satu SMA di Kecamatan Jombang diketahui bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres akibat tekanan akademik, konflik keluarga, hingga dinamika sosial di lingkungan pertemahan. Guru menyampaikan bahwa sebagian besar siswa cenderung menunjukkan gejala menarik diri, mudah emosi, dan mengalami penurunan motivasi belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja akhir di wilayah tersebut memiliki permasalahan *coping stress* yang nyata dan belum tertangani secara optimal.

Permasalahan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya tingkat stres yang dialami remaja dan kemampuan mereka dalam mengelola stres secara adaptif. Akan tetapi, *coping stress* merupakan keterampilan psikologis yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, pembelajaran, serta intervensi psikologis yang tepat. Menurut Zimmer-Gembeck dan Skinner, remaja yang tidak mendapatkan pembinaan keterampilan coping yang memadai berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang.¹¹ Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kemampuan *coping stress* remaja, tidak hanya sebagai respons terhadap tekanan saat ini tetapi juga sebagai investasi psikologis jangka panjang guna membentuk ketahanan pribadi yang tangguh dan sehat secara emosional.

¹¹ Marilyn J. Zimmer-Gembeck and Ellen A. Skinner, "The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience," *Developmental Psychopathology* (2016): 1–61.

Hasil penelitian Mulyawan menunjukkan bahwa *coping stres* melalui *art therapy* terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola tekanan emosional yang mereka alami. Dalam penelitian ini remaja yang terlibat dalam sesi *art therapy* mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan setelah secara rutin mengikuti kegiatan seni, seperti melukis dan menggambar. Proses kreatif dalam *art therapy* memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif, sehingga membantu mereka mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan keterampilan *coping* remaja, memperkuat rasa percaya diri, serta memberikan rasa nyaman melalui suasana yang mendukung secara emosional.¹²

Art therapy adalah salah satu cara untuk mengurangi dan mengatasi stres. *Art therapy* adalah seni terapeutik yang mendefinisikan seni sebagai sarana komunikasi yang efektif. Kini diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengekspresikan ide dan perasaan secara visual yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata. *Art therapy* dapat membantu orang-orang dari segala usia untuk mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, serta meningkatkan kebahagiaan. *Art therapy* digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan pribadi dengan menggambar atau melukis objek yang

¹² Galuh Mulyawan, Yoga Mahendra, and Nedi Kurnaedi, “Art Therapy Sebagai Coping Stress Pada Siswa Remaja,” *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 4 (2023): 575.

diminati sesuai dengan perasaan atau suasana hati mereka.¹³ Dalam hal ini, *art therapy* menjadi sarana bagi perasaan-perasaan yang tidak dapat diungkapkan secara verbal. *Art therapy* memungkinkan seseorang untuk melepaskan ketidaksadarannya, yang meliputi hal-hal seperti ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar, baik untuk diri sendiri maupun untuk lingkungan sosial. Ketidaksadaran dilepaskan melalui ekspresi seni. Hal ini memungkinkan subjek untuk membuat asosiasi yang bebas dan menjadi media untuk sublimasi, suatu bentuk mekanisme pertahanan. Dengan melepaskan perasaan pribadi ke dalam diri subjek melalui proses penciptaan seni, tekanan-tekanan di dalam diri yang sebelumnya tidak dapat diekspresikan dapat dilepaskan, sehingga mengurangi kecemasan subjek.

Art therapy didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif dapat menyembuhkan dan meningkatkan kehidupan melalui penciptaan karya seni, hal ini adalah bentuk komunikasi non-verbal dari pikiran dan perasaan. *Art therapy* sama seperti bentuk psikoterapi dan konseling lainnya, yang berfungsi untuk mendorong pertumbuhan pribadi, meningkatkan pemahaman diri, dan mendukung perbaikan emosional. Lowenstein mengkategorikan kegiatan *Art therapy* ke dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah *engagement* dan *assessment* yang terdiri dari pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, di mana para ahli (terapis, dokter atau psikolog) juga terlibat. Tahap kedua adalah *treatment intervention* yang dimana hal ini memungkinkan klien untuk mencapai efek terapeutik.

¹³ Dhian Riskiana Putri et al., “Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja,” *Jurnal Talenta Psikologi* 2 (2021): 35–43.

Tahap terakhir adalah *termination intervention*, yang merupakan mengevaluasi hasil terapi atau tahapan penyelesaian terapi.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Dhian Riskiana Putri, dkk. tentang “Implementasi *Art therapy* Untuk Meningkatkan *Coping stress* Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja” menggunakan metode penelitian studi kepustakaan dengan pengumpulan 9 studi Pustaka. Penelitian tersebut bertujuan merangkum berbagai penelitian sebelumnya untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai pendalaman dan pengembangan teori mengenai Implementasi *Art therapy* untuk Meningkatkan *Coping stress* Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. Hasil dari penelitian tersebut menemukan bahwa *coping stress* pada remaja dengan metode *art therapy* semuanya menyatakan bahwa; *art therapy* mampu mengurangi kecemasan, stres, ataupun gangguan mental yang dirasakan oleh remaja.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap stres karena berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, Salah satu upaya yang terbukti efektif dalam mengurangi dan menanggulangi stres pada remaja adalah *Art therapy*. Sebagai terapi yang menggunakan seni sebagai media ekspresi, *Art therapy* memungkinkan remaja untuk mengomunikasikan pikiran dan perasaan yang sulit atau menyakitkan melalui karya seni. Oleh karena itu, peneliti tertarik

¹⁴ Evi Sulistyanti, “Layanan Konseling Art Therapy Untuk Mengatasi Trauma Anak Korban Bullying Di Sekolah,” *Proceeding International Conference* (2017): 24–30.

¹⁵ Putri et al., “Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja.”

untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Art therapy* dalam Meningkatkan *Coping stress* pada Remaja Akhir.

B. Identifikasi Masalah dan Baatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masa remaja akhir merupakan fase transisi yang rawan terhadap tekanan emosional dan stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial.
2. *Coping stress* menjadi mekanisme penting yang digunakan remaja untuk mengelola tekanan hidup, tetapi tidak semua remaja memiliki strategi *coping* yang efektif.
3. Salah satu intervensi yang potensial untuk membantu remaja mengelola stres adalah *art therapy*, yang dapat membantu mengekspresikan emosi secara non-verbal.
4. Meskipun *art therapy* telah digunakan dalam berbagai bidang psikologis, efektivitasnya dalam meningkatkan *coping stress* pada remaja akhir masih perlu dibuktikan secara ilmiah dan empiris.

Untuk menghindari perluasan kajian dan agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu diberikan batasan masalah. Penelitian ini difokuskan pada remaja akhir yang berusia antara 16 hingga 19 tahun sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dibatasi pada intervensi *Art therapy* untuk mengukur efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan *coping stress* pada remaja akhir.

Art therapy yang dimaksud dibatasi pada bentuk terapi seni visual, seperti menggambar, melukis dan mewarnai, sebagai media ekspresi emosi.

Penelitian ini tidak dilakukan dalam setting klinis, melainkan pada remaja non-klinis yang mengalami stres ringan hingga sedang. Lingkup *coping stress* dibatasi pada dua kategori utama yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu terbatas, sehingga tidak mengkaji dampak jangka panjang dari penerapan *art therapy* terhadap *coping stress*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah *Art therapy* efektif dalam meningkatkan *coping stress* pada remaja akhir di Kecamatan Jombang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *art therapy* dalam meningkatkan *coping stress* pada remaja akhir Kecamatan Jombang.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian dengan judul "Efektivitas *Art therapy* dalam Meningkatkan *Coping stress* pada Remaja Akhir di Kecamatan Jombang" dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu kegunaan teoretis dan kegunaan praktis, sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa *art therapy* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan strategi *coping*

stress pada remaja akhir. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi studi-studi serupa yang ingin mengeksplorasi pendekatan seni dalam pengelolaan stres dan masalah psikologis lainnya.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini memberikan alternatif pendekatan dalam mengatasi stres, yaitu melalui aktivitas seni yang menyenangkan dan reflektif. Remaja akhir yang memiliki kecenderungan coping maladaptif dapat diarahkan menggunakan *art therapy* sebagai sarana untuk menyalurkan emosi dan memperkuat ketahanan mental mereka.

b. Bagi Orang Tua dan Pendidik

Hasil dari penelitian ini dapat membantu orang tua, guru, dan konselor sekolah untuk memahami pentingnya *Art therapy* sebagai salah satu pendekatan dalam membantu remaja menghadapi stres. Mereka bisa menggunakan teknik ini dalam lingkungan rumah atau sekolah.

c. Bagi Psikolog atau Terapis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menyusun intervensi psikologis yang berbasis seni untuk membantu remaja dalam mengatasi stres mereka. *Art therapy* bisa menjadi salah satu metode terapi yang digunakan dalam praktik profesional untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

d. Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan

Penelitian ini memberikan landasan bagi institusi pendidikan dan layanan kesehatan untuk mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan mental remaja melalui pendekatan *Art therapy*, baik sebagai kegiatan ekstrakurikuler maupun program intervensi.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah:

1. Peneliti hanya meneliti remaja dengan rentang umur 16-19 tahun yang berkategori memiliki permasalahan pada strategi *coping stress* mereka.
2. *Art therapy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Art therapy* menggambar, melukis, dan mewarnai.
3. Fokus kajian dalam penelitian ini adalah aspek *problem focus coping* dan *emotion focused coping*.

G. Penegasan Variabel

Untuk menghindari salah pengertian mengenai judul skripsi ini, perlu dilakukan penegasan mengenai pengertian istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Hal ini bertujuan untuk memberikan makna yang jelas dan tegas, serta mencapai kesatuan pemahaman dalam konteks penelitian yang dilakukan.

1. Penegasan Konseptual

a. *Art therapy*

Art therapy adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang menggunakan kegiatan seni sebagai media untuk mengekspresikan, mengeksplorasi, dan memproses emosi, pikiran, serta pengalaman individu secara non verbal. Menurut Malchiodi, *art therapy* adalah proses terapeutik yang memanfaatkan aktivitas seni seperti menggambar, melukis, atau mewarnai sebagai sarana komunikasi ekspresif untuk membantu individu mengatasi tekanan emosional dan psikologis.¹⁶

b. *Coping stress*

Coping stress adalah proses dinamis berupa upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kapasitasnya. Lazarus dan Folkman mengelompokkan *coping stress* ke dalam dua aspek utama: *problem-focused coping*, yaitu strategi untuk mengatasi penyebab stres secara langsung, dan *emotion-focused coping*, yaitu strategi untuk mengurangi atau mengatur respon emosional terhadap stres.¹⁷

¹⁶ Isna Ni'matus Sholihah, "Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMK Isna Ni ' Matus Sholihah," *International Conference* (2017): 173–182.

¹⁷ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumber Dayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017).

2. Penegasan Operasional

a. *Art therapy*

Art therapy merupakan suatu bentuk terapi psikologis yang menggunakan aktivitas seni seperti menggambar, mewarnai, melukis sebagai media untuk mengekspresikan dan mengolah emosi, pikiran, serta pengalaman individu.

b. *Coping stress*

Coping stress merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola, mengurangi, atau mentoleransi tekanan dan tuntutan yang melebihi kemampuan diri.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun kedalam beberapa bagian utama yang terdiri dari lima bab, yaitu BAB I, BAB II, BAB III, BAB IV, BAB V, dan BAB VI. Setiap bab memiliki pembahasan yang terstruktur dan sistematis guna memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian yang digunakan.

1. BAB I: Pendahuluan

Bab I berisikan mengenai berbagai aspek pendahuluan dalam penelitian, yang mencakup latar belakang penelitian, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

2. BAB II: Landasan Teori

Landasan teori mencakup penjelasan mengenai teori-teori yang mendukung penelitian. Bab ini meliputi kajian terhadap variabel atau sub variabel yang diteliti, penelitian terdahulu, keerangka teori, dan hipotesis penelitian yang diambil atau dikutip dari publikasi ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, situs resmi, atau disertasi.

3. BAB III: Metode Penelitian

Bab III menjelaskan secara rinci metode penelitian yang digunakan dalam penelitian. Pembahasannya meliputi pendekatan dan jenis penelitian, Lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, *sampling*, sampel penelitian, instrument penelitian, Teknik pengumpulan data , dan analisis data.

4. BAB IV: Hasil Penelitian

Bab IV menyajikan hasil penelitian yang diperoleh, yaitu meliputi deskripsi data yang telah dikumpulkan serta pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian.

5. BAB V: Pembahasan

Bab V menyajikan penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian, selanjutnya membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

6. BAB VI: Penutup

Bab VI berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk membuktikan kebenaran temuan atau hipotesis. Bab ini

juga berisi tentang saran berdasarkan hasil temuan dan pertimbangan peneliti yang ditujukan kepada para pengelola obyek atau subyek penelitian kepada peneliti dalam bidang sejenis yang ingin melanjutkan atau mengembangkan penelitian yang sudah dilaksanakan.