



Vol.15, No. 1, Januari-Juni 2025
Doi: [10.30829/alirsyad.v15i1.23642](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i1.23642)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

ART THERAPY SEBAGAI TEKNIK KATARSIS UNTUK MENURUNKAN STRES DAN KECEMASAN PADA REMAJA BROKEN HOME

Andini Yasmin Difebrian¹, Mira Mareta², Herlina Fitriana³

1. Universitas Islam Negeri Mataram, email: andiniyasmin192@gmail.com
2. Universitas Islam Negeri Mataram, email: mira_mareta@uinmataram.ac.id
3. Universitas Islam Negeri Mataram, email: herlina0492@uinmataram.ac.id

Kata Kunci:

*Art Therapy, Stres,
Kecemasan, Broken
Home*

Keywords :

*Art Therapy, Stress,
Anxiety, Broken
Home*

Abstrak

Berdasarkan data, satu dari tiga remaja di Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental, dengan remaja dari keluarga broken home mengalami tekanan emosional yang lebih besar akibat konflik keluarga dan kurangnya dukungan emosional. Terapi seni diharapkan dapat menjadi intervensi non-farmakologi yang efektif untuk membantu remaja mengekspresikan perasaan yang terpendam dan mengatasi masalah emosi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni (*art therapy*) sebagai teknik katarsis dalam mengurangi stres dan kecemasan pada remaja yang mengalami *broken home*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, melibatkan 10 remaja dengan 2 laki-laki dan 8 perempuan berusia 17-22 tahun yang tinggal dalam kondisi *broken home* yang tinggal di daerah Jalan Pendidikan Mataram. Partisipasi dalam sesi terapi seni dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu selama 60-90 menit per sesi dengan konseling kelompok. Efektivitas terapi diukur melalui perubahan skor pada *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-42) sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa *art therapy* secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan pada remaja yang terlibat. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, dengan nilai t-hitung 11.434 lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 2,262. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha dapat diterima dan Ho ditolak, artinya *art therapy* efektif mengurangi stres dan kecemasan pada remaja *broken home*.

Abstract

Based on data, one in three teenagers in Indonesia face mental health problems, with teenagers from broken homes experiencing greater emotional stress due to family conflict and lack of emotional support. Art therapy is expected to be an effective non-pharmacological intervention to help teenagers express pent-up feelings and overcome their emotional problems. This study aims to explore the effectiveness of art therapy as a cathartic technique in reducing stress and anxiety in teenagers from broken homes. The research method used is a quantitative approach with an experimental design, involving 10 teenagers with 2 males and 8 females aged 17-22 years who live in broken homes living in the

Jalan Pendidikan Mataram area. Participation in art therapy sessions was carried out twice a week for 60-90 minutes per session with group counseling. The effectiveness of therapy was measured through changes in scores on the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42) before and after the intervention. The overall results of the study showed that art therapy significantly reduced stress and anxiety in the teenagers involved. The results of the t-test show that there is a significant difference between the pretest and posttest values, with a t-count value of 11.434 greater than the t-table value of 2.262. Thus it can be concluded that H_a can be accepted and H_o is rejected, meaning that art therapy is effective in reducing stress and anxiety in broken home teenagers.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja di Indonesia telah menjadi isu yang semakin mendesak dan memerlukan perhatian serius. Berdasarkan data yang ada berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta remaja yang memiliki masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental. Masalah ini menjadi lebih kompleks ketika mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti latar belakang keluarga, lingkungan sosial, dan tekanan akademis.

Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* sering kali menghadapi tekanan emosional yang lebih besar dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang berasal dari keluarga utuh. Mereka sering mengalami konflik batin, ketidakpastian, dan kurangnya dukungan emosional, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Berdasarkan pendapat Eka (2022) stres dan kecemasan yang dialami oleh remaja ini sering kali tidak dikelola dengan baik, yang dapat mengarah pada perilaku negatif, seperti penurunan prestasi akademik, perilaku agresif, atau bahkan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi

intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Dalam kajian teori, terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami masalah kesehatan mental pada remaja. Teori stres dan coping, menjelaskan bagaimana individu merespons tekanan dan tantangan dalam hidup mereka. Menurut Aulia, dkk., (2020), stres biasanya dihasilkan dari tekanan eksternal yang dirasakan individu. Stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas mereka untuk mengatasinya. Dalam konteks remaja, sumber stres dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, masalah keluarga, dan konflik sosial.

Kecemasan terkait dengan respons psikologis terhadap ancaman, baik yang nyata maupun tidak. Ia muncul ketika individu merasa terancam atau tidak aman dalam situasi yang tidak pasti. Meskipun merupakan reaksi wajar, kecemasan dapat menjadi berlebihan dan tidak proporsional terhadap ancaman yang ada. Dalam kasus ekstrem, kecemasan dapat muncul tanpa alasan jelas dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap stres, tetapi dalam beberapa kasus, kecemasan dapat terjadi tanpa adanya stres yang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan antara keduanya, mereka dapat berdiri sendiri sebagai kondisi yang berbeda. Kecemasan bisa menjadi berlebihan dan tidak proporsional terhadap ancaman yang sebenarnya, yang menunjukkan bahwa ada individu yang mungkin mengalami kecemasan tinggi meskipun tidak mengalami stres yang signifikan.

Mengingat perbedaan ini, penting untuk mengeksplorasi intervensi yang dapat secara efektif menargetkan kedua kondisi ini. Terapi seni, misalnya, dapat membantu dalam mengekspresikan emosi yang terpendam dan mengatasi baik stres maupun kecemasan, tetapi pendekatan yang berbeda mungkin diperlukan untuk masing-masing kondisi.

Selain itu, terapi seni (*art therapy*) telah terbukti efektif dalam membantu individu mengekspresikan emosi dan mengatasi masalah psikologis. Menurut Malchiodi (2003), terapi seni dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi seni dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik. Terapi seni juga dapat berfungsi sebagai mekanisme yang aman untuk membantu remaja menyalurkan emosi mereka, memberikan mereka kesempatan untuk merefleksikan perasaan dan pengalaman mereka dengan cara yang lebih aman dan terkontrol.

Meskipun terdapat banyak penelitian yang menunjukkan efektivitas terapi seni dalam mengatasi masalah kesehatan mental, pemanfaatan terapi ini di Indonesia masih relatif kurang dikenal dan diaplikasikan. Banyak remaja, terutama yang berasal dari keluarga *broken home*, tidak memiliki akses ke terapi atau dukungan psikologis yang memadai. Hal ini menciptakan kesenjangan antara teori dan praktik, di mana banyak remaja yang seharusnya mendapatkan manfaat dari terapi seni tidak dapat mengaksesnya. Kondisi ini diperburuk oleh stigma yang sering melekat pada masalah kesehatan mental, yang membuat remaja enggan untuk mencari bantuan. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan orang tua, pendidik, dan masyarakat umum juga menjadi faktor penghambat. Akibatnya, banyak remaja yang terjebak dalam siklus stres dan kecemasan tanpa adanya dukungan yang memadai.

Menanggapi kesenjangan ini, peneliti berinisiatif untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni sebagai teknik katarsis dalam mengurangi stres dan kecemasan pada remaja, khususnya remaja yang mengalami *broken home*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana terapi seni dapat menjadi intervensi yang efektif dalam

membantu remaja mengekspresikan emosi mereka dan mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan merumuskan masalah penelitian yang berfokus pada dampak terapi seni terhadap kesehatan mental remaja, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada dan menjadi dasar implementasi program terapi seni di sekolah-sekolah dan lembaga pendidikan lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni dalam mengurangi stres dan kecemasan pada remaja yang mengalami broken home. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya pendekatan kreatif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran di kalangan pendidik, konselor, dan orang tua tentang pentingnya dukungan psikologis bagi remaja, serta mendorong implementasi program terapi seni di berbagai institusi pendidikan.

Manfaat dari penelitian ini tidak hanya terbatas pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak praktis bagi masyarakat. Dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan manfaat terapi seni, diharapkan akan ada peningkatan dukungan bagi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan yang lebih baik dalam bidang kesehatan mental, serta mendorong kolaborasi antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan organisasi non-pemerintah dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang lebih baik bagi remaja.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, meskipun menghadapi tantangan yang berat dalam hidup mereka.

METODE

Penelitian dengan judul "*Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Mengurangi Stres dan Kecemasan Pada Remaja Broken Home*" ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen pretest-posttest, dimana pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi *art therapy* untuk menilai perubahan yang terjadi akibat *art therapy*. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2014) penelitian kuantitatif deskriptif adalah rangkaian penelitian yang terdiri dari menggambarkan, mengeksplorasi, menjabarkan hal yang menjadi subjek penelitian dengan apa adanya serta mengambil simpulan numerik dari suatu fenomena yang diamati. Menurut Sugiyono (2016) metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian ini diambil di MAN 2 Mataram dan daerah sekitar Jalan Pendidikan Mataram, pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 di bulan November hingga Desember 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *art therapy* sebagai teknik mengurangi stres dan kecemasan pada remaja *Broken Home*. Pengumpulan data menggunakan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang dirancang untuk mengukur tingkat stres dan kecemasan remaja sebelum dan setelah melakukan *art therapy*. Angket yang digunakan adalah angket tertutup, di mana responden hanya perlu memilih pernyataan yang sesuai. Validitas angket diuji menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan reliabilitas angket diukur dengan rumus *Alpha Cronbach* dengan skala Likert. Angket yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42)* yang dirancang oleh Lovibond & Lovibond (1995), angket penelitian hanya menggunakan dua aspek stres dan kecemasan. Setiap item akan dinilai menggunakan skala Likert, dengan nilai 1 hingga 4.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah purposive sampling, yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel berdasarkan tujuan atau masalah dari penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja broken home berusia 17-22 tahun yang menunjukkan tingkat stres dan kecemasan tinggi berdasarkan hasil skrining, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengikuti sesi intervensi selama terapi seni. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10 orang.

HASIL

Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 17-22 tahun. Peneliti mendapatkan 10 orang yang mengajukan diri untuk menjadi responden, adapun gambaran umum dari ke-10 responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

INISIAL	USIA	GAMBARAN UMUM
SNQ	18	Merasakan tekanan dari orang tua yang menyebabkan stres dan kecemasan.
HR	21	Mengalami trauma akibat dari perceraian orang tua dan kehilangan salah satu orang tuanya karena kematian.
UA	17	Merasakan ketidakadilan dalam kasih sayang yang diberikan orang tuanya pada saudara-saudaranya yang lain.
DAP	21	Saat kecil orang tua bercerai dan tidak mendapatkan peran orang tua dalam hidupnya.
FAP	18	Merasakan tekanan dari orang tuanya, sebagai anak pertama tuntutan yang diberikan terlalu berat baginya.
SP	21	Mengalami ketidakmerataan kasih sayang dari kedua orang tuanya.
ARD	22	Merasakan peran orang tua yang minim dan menghadapi tuntutan serta aturan yang terlalu keras.
APG	18	Jauh dari orang tua karena merantau untuk pendidikan, serta merasakan kurangnya peran orang tua dalam hidupnya.
RAF	17	Merasakan ketidakadaan peran orang tua, ini membuatnya merasa kehilangan arah dan dukungan.
FCR	17	Memiliki keluarga yang selalu menyalahkan dirinya, dan orang tua yang tidak berperan selayaknya orang tua.

Secara keseluruhan, gambaran dari 10 responden menunjukkan bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan dinamika keluarga, termasuk perceraian, tuntutan orang tua, ketidakmerataan kasih sayang, bisu dalam keluarga, perang dingin dan kurangnya dukungan emosional. Faktor-faktor ini dapat berkontribusi pada tingkat stres dan kecemasan yang tinggi di kalangan remaja. Oleh karena itu, intervensi dengan menggunakan art therapy digunakan sebagai teknik untuk mengungkapkan perasaan atau emosi tersembunyi dalam diri remaja.

Hasil Analisis Deskriptif

Setelah melakukan penelitian, peneliti memperoleh hasil data lapangan berupa tingkat stres dan kecemasan. Data tersebut diperoleh dari hasil angket yang telah diberikan kepada responden berjumlah 10 orang. Adapun hasil dari analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1.2 Analisis Deskriptif

DATA DESKRIPTIF	PRETEST	POST TEST
N	10	10
MINIMUM	46	23
MAXIMUM	104	73
MEAN	71	48.5
STANDAR DEVIASI	19.448	17.341

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengevaluasi data pretest dan posttest. Rata-rata (mean) nilai pretes Analisis deskriptif dilakukan untuk mengevaluasi data pretest dan posttest. Rata-rata (*mean*) nilai pretest adalah 71, dengan deviasi standar sebesar 19.448, menunjukkan variasi yang tinggi dalam performa awal peserta. Sementara itu, rata-rata nilai posttest adalah 48.5, dengan deviasi standar sebesar 17.341, yang menunjukkan penurunan dalam performa setelah intervensi.

Dari analisis deskriptif, terlihat bahwa terdapat penurunan rata-rata nilai dari pretest ke posttest, dari 71 menjadi 48.5. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak positif terhadap stres dan kecemasan remaja. Selain itu nilai minimum dan maksimum untuk pretes masing-masing adalah 46 dan 104, sedangkan untuk posttest adalah 23 dan 73. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dialami remaja broken home.

Secara keseluruhan, analisis deskriptif menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan berhasil menurunkan tingkat stres dan kecemasan remaja, yang tercermin dari peningkatan rata-rata nilai posttest dibandingkan dengan pretest adalah 71, dengan deviasi standar sebesar 19.448, menunjukkan variasi yang tinggi dalam performa awal peserta. Sementara itu, rata-rata nilai posttest adalah 48.5, dengan deviasi standar sebesar 17.341, yang menunjukkan penurunan dalam performa setelah intervensi.

Dari analisis deskriptif, terlihat bahwa terdapat penurunan rata-rata nilai dari pretest ke posttest, dari 71 menjadi 48.5. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak positif terhadap stres dan kecemasan remaja. Selain itu nilai minimum dan maksimum untuk pretes masing-masing adalah 46 dan 104, sedangkan untuk posttest adalah 23 dan 73. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dialami remaja broken home

Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini bersifat heterogen. Heterogenitas dalam penelitian merujuk pada variasi yang ada di antara elemen-elemen dalam sampel yang diteliti. Dalam konteks penelitian tentang efektivitas art therapy dalam menurunkan stres dan kecemasan pada remaja dari keluarga broken home, heterogenitas dapat dilihat dari beberapa aspek berikut: 1) variasi karakteristik responden; 2) usia dan jenis kelamin; 3) respon terhadap intervensi; dan 4) variasi tingkat stres dan kecemasan.

Uji Normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk karena umumnya digunakan untuk jumlah sampel kurang dari 50 responden. Adapun dasar pengambilan keputusan sebagai berikut: 1) jika nilai sig. > 0.05, maka data dinyatakan berdistribusi normal; 2) jika nilai sig. < 0.05, maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	STATISTIK	DF	SIGNIFIKANSI
PRETEST	0.933	10	0.480
POSTTEST	0.929	10	0.436

Berdasarkan tabel output uji normalitas diketahui nilai df (derajat kebebasan) untuk variabel adalah 10. Maka itu artinya jumlah sampel data untuk masing-masing variabel kurang dari 50. Sehingga untuk menguji kenormalan data dalam penelitian ini menggunakan teknik Shapiro Wilk. Dari tabel dapat diketahui nilai Signifikansi untuk pretest lebih besar dari 0.05. Diperoleh nilai Sig. Pretest adalah 0.480 > 0.05, maka data berdistribusi normal.

Adapun nilai signifikansi untop posttest juga lebih besar dari 0.05. nilai Sig. posttest adalah 0.436 > 0.05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest adalah berdistribusi normal. Dengan demikian prasyarat untuk melakukan analisis Uji T dapat dilakukan. Dengan menggunakan paired sample t-test.

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Mean	Lower			
Pair 1 nilai keseluruhan pretest - nilai keseluruhan posttest	22.500	6.223	1.968	18.049	26.951	11.434	9	.000

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- 2) Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel output paired samples test tersebut diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.00 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest yang artinya art therapy efektif sebagai teknik katarsis mengurangi stres dan kecemasan pada remaja broken home.

Dari tabel output paired samples test diatas diketahui t-hitung bernilai sebesar 11.434, t-hitung kemudian akan dibandingkan dengan t-tabel. T-tabel dapat diketahui berdasarkan nilai df (derajat kebebasan) dan nilai signifikansi ($0,05/2$). Dari output diatas diketahui nilai df adalah 9 di dapat dari $10-1$ dan nilai $0,05/2$ sama dengan $0,025$. nilai ini digunakan sebagai dasar acuan dalam mencari nilai t-tabel pada distribusi nilai t-tabel statistik. Maka ketemu nilai t-tabel adalah sebesar 2,262. dengan demikian, karena nilai t-hitung $11,434 > t$ -tabel 2,262, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga art therapy dinyatakan efektif sebagai teknik katarsis mengurangi stres dan kecemasan pada remaja broken home.

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diukur adalah stres dan kecemasan yang dievaluasi sebelum dan setelah intervensi art therapy. rata-rata skor sebelum intervensi adalah 71. Skor ini menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi di kalangan remaja broken home, yang sesuai dengan kondisi mereka yang mengalami tekanan emosional akibat konflik keluarga dan kurangnya dukungan. Setelah mengikuti sesi art therapy, rata-rata skor turun menjadi 48.5. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi art therapy berhasil dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh remaja.

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan. Hasil laki-laki dan perempuan dari hasil pretest mendapatkan perbandingan nilai sekitar 65,26% dengan laki-laki sekitar 17,70% dan perempuan sekitar 82,96%. Pada hasil posttest didapatkan perbandingan sebesar 65,19% dengan laki-laki sebanyak 17,74% dan perempuan sebesar 82,93%. Hasil laki-laki jauh lebih rendah dikarenakan jumlah responden untuk laki-laki hanya 2 orang responden sedangkan perempuan adalah 8 orang responden. Hasil rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest laki-laki mengalami peningkatan sekitar 0,04% sedangkan perempuan mengalami penurunan sekitar 0,03%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas art therapy sebagai teknik katarsis dalam mengurangi stres dan kecemasan pada remaja dari keluarga broken home. Melalui analisis kualitatif dan kuantitatif, hasil menunjukkan signifikansi yang kuat, mendukung efektivitas art therapy dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dari 10 responden berusia 17 hingga 22 tahun, banyak yang menghadapi tantangan emosional akibat dinamika keluarga, seperti tekanan dari orang tua dan kehilangan akibat perceraian. Kondisi ini menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi, mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan setelah intervensi art therapy, dengan rata-rata nilai pretest 71 dan posttest 48,5. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, dan Uji T menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest (T-hitung 11,434, signifikansi 0,000), mendukung hipotesis bahwa art therapy efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan. Responden melaporkan bahwa kegiatan seni, seperti melukis dan membentuk clay, memberikan mereka kesempatan untuk mengekspresikan perasaan terpendam dan merasa lebih tenang.

Kegiatan seni, seperti melukis dan membuat clay, memberikan responden ruang untuk mengekspresikan emosi yang terpendam, yang sering kali sulit diungkapkan dalam kata-kata. Hal sejalan dengan pendapat Malchiodi (2003) yang menyatakan art therapy memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri dan mengomunikasikan pengalaman emosional mereka melalui proses kreatif. Lebih lanjut, penggunaan clay sebagai media katarsis memungkinkan individu untuk melepaskan kemarahan secara non-verbal, yang sejalan dengan pendapat Drake, Coloman, dan Winner bahwa menggambar lebih efektif untuk memperbaiki suasana hati dibandingkan dengan menulis (2011). Responden juga menyadari bahwa seni bukan hanya sekadar hobi, tetapi juga alat untuk memahami diri mereka sendiri, yang mencerminkan tujuan utama dari art therapy sebagai media untuk mengekspresikan diri dan mengeksplorasi pengalaman batin.

Art therapy juga berfungsi sebagai alat refleksi diri, membantu peserta memahami perasaan dan pengalaman mereka. Proses kreatif ini memungkinkan mereka untuk merenungkan situasi yang dihadapi, termasuk dampak perceraian orang tua. Lingkungan keluarga yang tidak stabil berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, dan art therapy memberikan ruang untuk mengatasi dampak tersebut, membantu remaja melepaskan emosi tertekan dan membangun ketahanan emosional. Lingkungan yang tidak mendukung ini dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan (Eka, 2022).

Art therapy memberikan ruang bagi remaja untuk mengatasi dampak negatif dari lingkungan keluarga mereka. Dengan mengekspresikan perasaan melalui seni, mereka dapat melepaskan emosi yang tertekan dan menemukan cara untuk beradaptasi dengan situasi yang sulit. Proses ini membantu mereka untuk tidak hanya mengatasi stres yang dihasilkan oleh lingkungan keluarga, tetapi juga untuk membangun ketahanan emosional yang lebih kuat (Unieke, 2021).

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental remaja. Selama sesi art therapy, interaksi sosial antar peserta meningkat, menciptakan suasana positif. Dukungan dari teman sebaya membantu remaja menghadapi tantangan emosional, sehingga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial dalam program art therapy (Rahmawati, 2023). Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy dapat menjadi alternatif efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja, terutama bagi mereka yang mengalami tekanan emosional akibat kondisi keluarga.

KESIMPULAN

Penelitian berjudul "*Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Mengurangi Stres dan Kecemasan Pada Remaja Broken Home*". Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa mengungkapkan emosi melalui kegiatan seni seperti melukis dan membentuk clay, memberikan responden ruang untuk mengekspresikan perasaan yang terpendam dan membantu mereka dalam proses refleksi diri. Responden merasa lebih tenang dan damai selama mengikuti sesi *art therapy*. Intervensi *art therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja, yang tercermin dari penurunan rata-rata nilai pretest dengan nilai 71 menjadi posttest 48,5. Adapun berdasarkan hasil nilai Sig. uji t-test $0,00 < 0,05$, serta berdasarkan t-hitung $11,434 >$ dari t-tabel sebesar 2,262. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga art therapy dinyatakan efektif sebagai teknik katarsis mengurangi stres dan kecemasan pada remaja broken home. Hasil uji t menunjukkan perbedaan antara pengukuran nilai t-hitung sebesar 11,434 dengan t-tabel sebesar 2,262, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa art therapy efektif sebagai teknik katarsis untuk menurunkan stres dan kecemasan pada remaja diterima. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap responden.

DAFTAR RUJUKAN

- Aironi, Z., & Grahani, F. O. (2022). Art therapy dalam upaya menurunkan kecenderungan agresi pada remaja awal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1213.
- Alwisol. (2011). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Fatmawati, A., Murti, S., & Arif, N. (n.d.). Terapi melukis untuk meningkatkan konsep diri remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta. *Jurnal Kedokteran*, 1(3), 1–15.
- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art Therapy*, 28(1), 26–30.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (mental hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Wahyuni, E. N. (2017). *Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification*. Universitas Islam Negeri Malang.
- Gloria. (2024, September 13). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Haditoro, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan*. Gadjah Mada University Press.
- Hartono, & Seodarmadji, B. (2013). *Psikologi konseling*. Kencana Prenada Media Group.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan* (I. Istiwidayanti & Soedjarwo, Trans.). Erlangga. (Original work published 1978)
- Jamil. (2019). *Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya*. STIT Al Amin.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

Andini yasmin Difebrian, Mira Mareta, Herlina Fitriana: **Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Untuk Menurunkan Stres dan Kecemasan Pada Remaja Broken Home**

- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy* (pp. 387–389). Guilford Press.
- Mardalis. (2016). *Metode penelitian: Suatu pendekatan proposal*. Bumi Aksara.
- Marliana. (2019). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 57–66.
- Naumburg, M. (2004). What is art therapy? In *Dynamically oriented art therapy* (pp. 1–17).
- Putri, A. D. (2018). Pengaruh terapi seni terhadap peningkatan rasa percaya diri pada remaja. *Jurnal Terapi Kreatif*, 3(2), 45–55.
- Putri, A. D., & Yunarti. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologis*, 13(2), 89–101.
- Rahmawati, R., Syam, A., Aulia, N., Soelistina, F., et al. (2023). Efektivitas art therapy sebagai metode terapi dalam menurunkan trauma inner child pada remaja broken home. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 1–8.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Rosyidah, N., & Wahyuni, E. N. (2021). Art therapy sebagai teknik ekspresi diri pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(1), 22–30.
- Maolani, R. A., & Cahyana, U. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan*. RajaGrafindo Persada.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan remaja* (S. B. Adelar & S. Saragih, Trans.). Erlangga.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sari, U. A. F. (2021). Efektivitas art therapy guna menurunkan anxiety dan meningkatkan quality of life narapidana wanita pidana seumur hidup di Lembaga Masyarakat Perempuan Kelas II-A Malang (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

Andini yasmin Difebrian, Mira Mareta, Herlina Fitriana: ***Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Untuk Menurunkan Stres dan Kecemasan Pada Remaja Broken Home***

Wijaya, Y. (2022). Penanganan kecemasan pada remaja menggunakan intervensi art therapy. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(1), 1–45.