BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa remaja, kelompok atau individual dikenal memiliki ketidakstabilan dalam emosinya masa remaja juga merupakan masa pertentangan dan pemberontakan, karena pada masa remaja ini menunjukkan gejala stres yang sangat menonjol dan sering dikatakan belum matang. Hal ini tampak pada perilaku remaja yang tidak stabil, mudah stres belajar dalam masa pandemi, karena pemikiran dan perhatiannya berpusat pada dirinya sendiri.

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah.[1]

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa anak remaja di Kampung Pondok Kahuru penulis menjumpai lima anak remaja yaitu YAB, LNH, DFM, RAA, dan ANH yang banyak sekali mendapat tekanan lalu berakhir dengan mengalami stres. Banyak di kalangan remaja yang

[1] Farida Aryahi, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling* (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 25-26.

kesulitan untuk belajar secara efesien. Hal ini dilihat saat mereka berada pada masa pandemi dengan sekolah secara online melalui berbagai aplikasi, sebagai contohnya adalah penugasan dalam jaringan diberikan oleh guru bidang di sekolah, keterbatasan internet, ponsel yang kurang mumpuni atau kurang canggih, dan faktor ekonomi, maka membuat anak remaja stres belajar. Gejala stres belajar adalah tekanan-tekanan dari individu dan keluarga atau lingkungan sekitar, masalah tersebut harus segera ditangani agar tidak menghambat tumbuh kembangnya dalam belajar dan mengurangi stres pada anak remaja.

Gejala stres belajar ini umumnya dianggap ringan karena tidak begitu terlihat awalnya, akan tetapi apabila tidak tertangani dengan cepat maka gejala-gejala tersebut akan semakin parah, dan akhirnya berdampak pada diri remaja tersebut.

Di antara stres belajar di atas, bisa dialami oleh semua orang. Termasuk salah satu remaja di Kampung Pondok Kahuru. Pondok Kahuru adalah kampung yang mementingkan pendidikan dan memajukan tingkat kesejahteraan pada umumnya, dalam hal agama terutama 100% menganut agama Islam dan sangat berkembang dengan baik. Pondok Kahuru ini, beralamat di Jl. Ciomas-Mandalawangi KM. 02 Kp. Pondok Kahuru RT/RW 01/01 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas Kabupaten Serang.

Gejala stres yang dialami oleh kalangan remaja Kampung Pondok Kahuru salah satunya adalah terlalu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru bidang. Stres merupakan masalah yang mengakibatkan menurunnya motivasi, sulit konsentrasi, murung, sensitif, serta perilaku negatif lainnya. Stres akademik dapat menjadi kronik dan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan berupa depresi dan masalah atau penyakit fisik. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku lainnya, seperti; a) secara kognitif (pikiran): kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungan; b) secara afektif: munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustasi; c) secara fisiologis: muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringan dingin; d) dampak tingkah laku yang muncul antara lain: merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenanga secara berlebihan dan beresiko. Siswa yang mengalami stres karena pengetahuan dan pengalaman dalam menghadapi stres masih sangat minim, siswa biasanya tidak tahu harus berbuat apa.[2]

---

[2] Ummahatul Masruhah, *"Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Meredukasi Stres Akademik Siswa XII SMA Negeri 1 Pati,"* (Semarang, Program Study Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri

Maka, untuk mengurangi stres belajar terhadap remaja di Kampung Pondok Kahuru saya selaku peneliti akan mengadakan sesi konseling. Bimbingan tersebut secara rutin dilaksanakan empat kali pertemuan. Adapun bimbingan yang diberikan ialah bimbingan konseling kelompok. Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dari dua seorang). Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.[3]

Adapun layanan yang digunakan untuk mengurangi stres belajar tersebut salah satunya adalah konseling kelompok dengan penerapan *art therapy*, dikarenakan secara tidak langsung remaja memandang sebagai sekolah seperti biasanya. Konseling itu sendiri adalah proses pemberian bantuan kepada klien dalam hal pemecahan masalah.

Semarang, 2019), di akses dari https://lib.unnes.ac.id/33648/ Pada Hari Senin Tanggal 22 Februari 2021, pukul 20:00 WIB.

[3]Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 311.

Art therapy merupakan sebuah proses psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media ekspresi. Penggunaan seni sebagai media ekspresi dirasa efektif karena seni merupakan kegiatan yang dapat memberi kesenangan jiwa bagi pelakunya sendiri. Melalui seni anak-anak dapat mengungkapkan imajinasi mereka sendiri dalam sebuah karya yang mereka buat.[4]

Seni menggambar identik dengan: garis, pola, arsir, mewarnai, dan melukis, menggambar juga bisa menjadikan individu berprofresi sebagai seniman melukis maupun seniman menggambar. Dalam Konseling kegiatan menggambar juga digunakan, kegiatan tersebut yaitu Visual ART Therapy. Konseling merupakan kegiatan yang dilakukan oleh konselor dan konseli dalam menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dialami konseli, nah fungsi art therapy ini sebagai salah satu teknik dalam konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli yang pastinya dengan memberikan kegiatan yang positif, menarik dan bersifat menyenangkan seperti menggambar/melukis/mewarnai dan lain-lain.[5]

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian terkait dengan mengurangi stres belajar pada remaja di Kampung Pondok Kahuru dengan menggunakan *art therapy*.

---

[4] https://www.uny.ac.id/berita/art-therapy-sebagai-media-ekspresi-anak-anak diakses pada 24 Oktober 2021, pukul 23.00 WIB.

[5] Yulietha Megarina, *"Pemanfaatan Art Therapy dalam Konseling"* , https://psyarxiv.com/ehcnz/ di unduh pada 24 Oktober 2021, pukul 23.00 WIB.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dikemukakan rumusan masalah dalam proposal skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana stres yang dialami oleh remaja awal di Kampung Pondok Kahuru?
2. Bagaimana penerapan *art therapy* terhadap stres belajar remaja awal di Kampung Pondok Kahuru?
3. Apa faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan *art therapy* terhadap stres belajar remaja awal di Kampung Pondok Kahuru?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui stres yang dialami oleh remaja awal di Kampung Pondok Kahuru?
2. Untuk menerapkan *art therapy* terhadap stres belajar remaja awal di Kampung Pondok Kahuru?
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan *art therapy* terhadap stres belajar remaja awal di Kampung Pondok Kahuru?

D. Manfaat atau Signifikan Peneltian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan sebagai bahan referensi dan dapat memberikan informasi teoristis maupun

empiris, khususnya bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan serta bahan perbandingan bagi pembaca yang akan melakukan pengembangan, khususnya mengenai layanan konseling kelompok.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian dengan judul 'Konseling Kelompok dengan Penerapan *Art Therapy* untuk Mengurangi Stres Belajar pada Remaja Awal di Pondok Kahuru'. Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan, ada beberapa penelitian terdahulu yang telah diteliti yang memiliki ketentuan dengan penelitian yang sedang saya lakukan, yaitu:

Pertama, Ummahatul Masruhah, *"Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) untuk Meredukasi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati",* Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tahun 2019. Menurutnya, tujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan menggambar (modifikasi *art therapy*) untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pati. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiana, dkk

(2017) mengenai "Pengaruh *art therapy* (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia" dengan subjek penelitian lansia berusia > 60 tahun yang tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur, didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden pada kelompok intervensi setelah diberikan art therapy termasuk dalam kategori normal, sedangkan pada kelompok kontrol berada pada kategori berat. Sebelumnya, tingkat stres responden pada kelompok intervensi berada pada kategori ringan dan pada kelompok kontrol berada pada kategori berat.[6]

Perbedaannya terletak dari penelitian skripsi yang dilakukan oleh Ummahatul Masruhah pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati sedangkan penelitian yang dilakukan penulis pada remaja awal, yaitu remaja kampung Pondok Kahuru.

Kedua, Atika Khoirona, *"Terapi Seni Islami dengan Tekhnik Doodle Art untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa",* Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel pada tahun 2020. Menurutnya, tujuan untuk mengetahui bagaimana proses dari pelaksanaan Terapi Seni Islami dengan Tekhnik *Doodle Art* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, serta bagaimana hasil dari Terapi Seni Islami dengan Tekhnik

---

[6] Ummahatul Masruhah, *"Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Meredukasi Stres Akademik Siswa XII SMA Negeri 1 Pati,"* (Semarang, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2019), di akses dari https://lib.unnes.ac.id/33648/ Pada Hari Senin Tanggal 22 Februari 2021, pukul 20:00 WIB.

Doodle Art di UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis kualitatif dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari proses terapi seni islami dengan tekhnik *doodle art* dapat dikatakan cukup berhasil.[7]

Perbedaannya terletak dari penelitiannya skripsi yang dilakukan oleh Atika Khoirona dilakukan pada mahasiswa sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah remaja di kampung Pondok Kahuru.

Ketiga, Leli Mahratur Rohmah, *"Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Matematika Berbasis Gaya Belajar Visual Sebagai Art Therapy untuk Peserta Didik Penyandang Autisme"*, Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2018. Menurutnya, tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengembangan LKPD Matematika berbasis gaya belajar visual sbagai art therapy untuk peserta didik penyandang autisme.[8] Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data atau kuisioner dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian

---

[7] Atika Khoirona,*"Terapi Seni Islami dengan Tekhnik Doodle Art untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa",* (Surabaya, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2020), di akses dari http://digilib.uinsby.ac.id/45344/ Pada Hari Selasa Tanggal 6 April 2021, Pukul 23:30 WIB.

[8] Leli Mahratur Rohmah , *"Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Matematika Berbasis Visual Sebagai Art Therapy untuk Peserta Didik Penyandang Autisme",* (Lampung, Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Islam Raden Intan Lampung, 2018), di akses dari http://repository.radenintan.ac.id/4278/ Pada Hari Senin Tanggal 22 Februari 2021, pukul 20:30 WIB.

tersebut, menunjukan bahwa tehnik *art therapy* yang diterapkan oleh pengelola dengan peserta didik penyandang autisme terbilang sangat baik.

Perbedaannya terletak dari penelitiannya skripsi yang dilakukan oleh Leli Mahratur Rohmah di lakukan pada anak penyandang autisme sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah remaja di kampung Pondok Kahuru.

F. Kerangka Teori

1. Konseling Kelompok

   a. Pengertian konseling kelompok

   Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahya paling kurang dua orang). Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman maslah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi atu tindak lanjut.[9]

[9] H. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 311.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Krumblotz yang beraliran behavioristik mengelompokkan tujuan konseling menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.

1. Mengubah penyesuaian perilaku yang salah

Penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara pesikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik. Klien akan disadarkan bahwa perilakunya salah dan dengan bantuan konselor klien dijadikan mengerti bagaimana harus keluar dari kondisi tersebut. Klien harus dengan suka rela ingin kleuar dari penyesuaian perilaku yang slah tersebut agar klien memutuskan perilaku apakah yang tepat dilakukan. Shertzer dan Stone juga mengungkapkan hal yang sama bahwa tujuan konseling adalah untuk perubahan perilaku *(behavioral change).*[10]

2. Belajar membuat keputusan

Membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh klien padahal hal itu harus dilakukan sebagai bagian

[10]Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 43.

dari tujuan konseling. Banyak klien yang datang kepada konselor karena ketidak mampuannya membuat keputusan dan selalu merasa bimbang terhadap pilihan hidupnya. Jadi perlu dicatat bahwa konseling bukan hanya sebuah proses analisa yaitu penyaluran beban emosional klien yang selama ini hanya ditanggung dirinya sendiri, tetapi juga membutuhkan kemampuan, keterampilan, dan keberanian untuk mengatasinya. Membuat keputusan diawali dari mengindentifikasi alternatif, memiliki alternatif, menetapkan alternatif serta memprediksi berbagai konsekuensi dari keputusannya. Dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai kosekuensi-konsekuensi yang akan timbul berkenaan dengan pengorbanan pribadi, waktu, tenaga, uang dan lain sebagainya.

3. Mencegah munculnya masalah

Mencegah masalah dalam pembahasan bukanlah mencegah sebelum munculnya masalah seperti yang kita ketahui secara umum. Dalam hal ini, Notosoedirjo dan Latipun menyatakan bahwa mencegah munculnya masalah kemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan dan mencegah jangan sampai masalah yang dihadapi berakibat

gangguan yang menetap. Berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahui bahwa tujuan konseling adalah mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan di kemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi cepat terselesaikan, dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.[11]

2. Asas layanan konseling

Asas-asas bimbingan yang akan dipaparkan di bawah ini merupakan perpaduan dari asas-asas bimbingan dan konseling secara umum dengan asas-asas bimbingan dan konseling Islam seperti yang di jelaskan oleh Aunur Rahim Faqih sebagai berikut :

a. Asas kerahasiaan, yaitu sesuatu yang harus di sembunyikan. Segala permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli, dan permasalahan tersebut sudah di sampaikan kepada konselor, maka konselor wajib menjaga kerahasiaan kliennya.
b. Asas kesukarelaan atau keikhlasan *(lillahi ta'ala)* kedua belah pihak (konselor dan konseli) harus memiliki sifat ini. Kesukarelaan atau keihklasan bermakna bahwa proses bimbingan dan konseling, seorang konseli harus secara terbuka tanpa ada paksaan menyampaikan segala permasalahan yang dihadapi sesuai dengan fakta.

[11] Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, ……, h. 44.

c. Asas keterbukaan, yaitu konseli diharapkan secara terbuka mengutarakan segala permasalahan yang sedang dihadapinya, tanpa ada kepura-puraan.
d. Asas kegiatan atau tindak lanjut (*follow up).* Pelaksanaan bimbingan dan konseling menjadi percuma, bila konseli/klien tidak aktif melaksanakan hasil bimbingan dan konseling.[12]
e. Asas kekinian, yaitu penyelesaian masalah yang sedang dihadapi saat ini.
f. Asas kemandirian, yaitu asas yang menghendaki agar konseli dapat lebih mandiri dalam menghadapi masalah, konseli lebih dewasa dan bijaksana dalam menghadapi masalah, tanpa adanya ketergantungan pada orang lain termasuk konselor.
g. Asas kedinamisan. Asas ini menghendaki agar terjadi perubahan pada diri konseli, perubahan yang diharapkan adalah perubahan tingkah laku yang lebih baik.
h. Asas kenormatifan. Proses bimbingan dan konseling harus memperhatikan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, norma hukum, norma adat, maupun kebiasaan hidup sehari-hari.
i. Asas keahlian. Kegiatan bimbingan dan konseling tidak biasa dilakukan oleh semua orang. Tetapi dilakukan oleh orang yang ahli (menguasai teori,

[12]Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A4, 2017), h. 61.

teknik, dan hal-hal yang terkait dengan bimbingan dan konseling).[13]

j. Asas keterpaduan, yaitu pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling tidak hanya sekedar dilakukan oleh pembimbing atau konselor saja. Tetapi memerlukan peran aktif dari berbagai pihak.

k. Asas alih tangan kasus (*referal*) harus disadari. Bahwa tidak semua masalah biasa diselesaikan oleh konselor. Ada masalah-masalah yang biasa diselesaikan, namun ada juga masalah yang tidak bisa diselesaikan oleh konselor.

l. Asas keteladanan. Rasulullah adalah figure konselor yang sempurna. Apa yang diucapkan, beliau juga kerjakan dalam kehidupan sehari-hari (satunya kata dan perbuatan).

m. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat. Pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling Islam ditunjukan agar konseli/klien memperoleh ketenangan, ketentraman jasmaniah dan rohaniah di dunia (jangka pendek) dan di akhirat (jangka panjang).

n. Asas fitrah. Setiap manusia lahir ke dunia sudah dibekali oleh Allah SWT berupa potensi, kemampuan, bakat, talenta yang akan menjadi bekal dalam mengarungi kehidupannya kelak.

o. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai

---

[13] Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling,* ….. h. 62.

mahluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai mahluk biologis semata, atau mahluk mahluk rohaniah semata.

p. Asas bimbingan seumur hidup (*long life guidance).* Sejak manusia dilahirkan, sampai suatu saat nanti manusia meninggal, selama rentang kehidupan tersebut individu akan mengalami berbagai macam dan berganti-ganti permasalahan.[14]

3. Proses konseling kelompok

Corey dan Yalom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap pemulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling, berikut adalah uraiannya.[15]

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapaun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas.

b. Tahap permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari

[14] Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling,* …… h. 66.
[15]Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok,* ……, h. 62.

dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

c. Tahap transisi

Tahap ini di sebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok.

d. Tahap kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan.

e. Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan

untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.

f. Pasca konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.[16]

4. Tehnik *art therapy*

a. Definisi *art therapy*

Art therapy adalah teknik untuk membangun hubungan interpersonal antara terapis dengan klien dengan menggunakan media seni seperti seni gambar dan proses lain yang kreatif untuk membantu konseli mencegah atau menyelesaikan masalah psikososial dan meraih perkembangan yang optimal.[17]

Menggambar merupakan salah satu kegiatan yang disenangi anak-anak. Dalam kegiatan

---

[16] Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, ……, h. 65.

[17] Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: Kencana, 2018), h. 8.

menggambar, baik menggambar ekspresi, menggambar ilustrasi maupun menggambar dekorasi dituntut penguasaaan keterampilan. Hakikat menggambar adalah penyajian ilusi optik atau manipulasi ruang dalam bidang datar dua dimensi.[18]

b. Tujuan *art therapy*

Tujuan *art therapy* bervariasi sesuai dengan kebutuhan khusus individu dan dengan terapis yang menangani kasusnya. Kebutuhan ini kemudian mungkin akan mengubah perkembangan hubungan terapeutik, dalam satu proses *art therapy* mungkin melibatkan ahli *art therapy* dengan mendorong klien untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui penciptaan gambar dan diskusi, sedangkan disisi lain klien bisa diarahkan untuk memegang krayon dan membuat tanda, hal ini dianggap mengembangkan cara-cara baru untuk memberikan bentuk perasaan sebelumnya yang tidak bisa diekpresikan.[19]

c. Manfaat *art therapy*

1) Mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.

---

[18] Muthmainnah, *"Peranan Terapi Menggambar Sebagai Kataris Emosi Anak"* https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/download/12338/8913, di unduh pada 23 Oktober 2021 Pukul 23:00 WIB.

[19] Nurul Aiyuda, *"Art Therapy",* https://scholar.google.co.id/citations?user=yRF22usAAAAJ&hl=id, di unduh pada 23 Oktober 2021 Pukul 23:00 WIB.

2) Mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan pemahaman diri.
3) Membantu individu berkomunikasi tentang isu dan masalah yang relevan dengan cepat, sehingga memprecepat penilaian dan intervensi.
4) Membantu individu mengekspresikan apa yang mungkin diungkapkan dengan kata-kata.
5) Membantu mengatasi gangguan atau tekanan mental dan emosi serta mengatasi konflik atau tekanan hidup.

d. Tahapan pelaksanaan *art therapy*

Dalam pelaksanaanya, *art therpy* memiliki beberapa tahap yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1) Penilaian

Penilaian digunakan oleh terapis untuk mencari tahu apa yang akan dilalui klien, dan untuk mendapatkan informasi lainnya tentang klien. Penilaian pada awal terapi merupakan langkah pertama yang penting karena pada titik ini terapis akan memutuskan apakah terapi seni adalah pilihan yang baik untuk klien atau apakah hanya membuang-buang waktu.

2) Perawatan di awal (membangun hubungan baik)

Hal pertama yang perlu terjadi selama sesi pertama adalah terapis membangun hubungan yang baik dengan klien. Hubungan

antara klien dan terapis adalah penting karena memungkinkan untuk mengembangkan kepercayaan dalam hubungan.

Setelah membangun hubungan baik dengan klien dan mendapatkan pemahaman tentang sudut pandang klien, terapis seni dapat memperkenalkan terapi seni untuk klien. Hal ini dilakukan dengan memberikan informasi tentang terapi seni, dan menjawab setiap pertanyaan klien. Pada titik ini, terapis mungkin menyarankan melakukan beberapa karya seni.

3) Pengobatan *midphase*

Kita cukup sulit untuk mengetahui kapan sesi terapi berubah dari bagian awal ke fase tengah *(midphase)*, tetapi ada beberapa perbedaan penting yang menandai mulai dilakukannya *midphase* tersebut. Pertama, keprcayaan antara klien dan terapis telah terbangun, dan fokus dari sesi bagian (fase) pertengahan lebih berorientasi pada tujuan. Untuk alasan ini bagian pertengahan dari sesi konseling sering dianggap sebagai periode utama. Pada sesi pertengahan dalam konseling, terapis menetapkan arah dan batas-batas, secara pribadi dan profesional antara konseli dan konselor.

4) Tahap pengakhiran

Penghentian terapi seni dapat dilakukan oleh klien (konseli) atau terapis (konselor). Pemutusan umumnya diputuskan ketika terapis atau klien menyadari bahwa terapi sudah dirasa cukup. Pemutusan merupakan bagian yang sangat penting dari proses terapi. Jika memutuskan ditangani secara tidak benar, klien atau konseli mungkin mundur sebelum semua sesi berakhir.

Ketika mendekati sesi akhir terapi, klien dapat berbicara tentang kemajuan yang telah dibuat oleh mereka selama sesi berlangsung. Kemudian klien diminta mengungkapkan perasaan tentang berakhirnya sesi terapi.

Penghentian terapi seni membawa pertanyaan yag sangat praktis, yaitu apa yang harus dilakukan dengan seni yang dibuat oleh klien selama sesi konseling? Jawabannya adalah klien bisa menjaga seni sebagai bentuk pengingat mereka selama sesi konseling mereka, atau memberikannya kepada terapis untuk menunjukkan pentingnya ikatan terapi yang mereka capai. Ini adalah cara yang paling umum, beberapa hal penting yang perlu diingat

tentang terapi seni adalah terapi seni bukan hanya alat bantu komunikasi verbal.[20]

5. Teknik *art therapy*

Berikut ini akan dijabarkan dua teknik atau kegiatan dalam *art therapy* serta cara melakukannya

1) *Mindfulness exercise*

Kegiatan berikut ini berfungsi mengurangi tingkat stres yang dialami anak dan meningkatkan relaksasi. Anak yang mengalami kekerasan sangat mungkin mengalami stres, ketakutan, dan ketegangan karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam permainan seni ini anak diajak untuk menyadari dan fokus pada kehidupannya pada saat ini, sehingga tidak perlu mengkhawatirkan masa lalu ataupun masa yang akan datang. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan waktu 15-20 menit. Berikut ini akan dijelaskan mengenai peralatan dan prosedur yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan seni tersebut.

Material yang dibutuhkan:

a. Kertas gambar
b. Pensil warna
c. Crayon
d. Spidol

Prosedur pelaksanaan

a. Memberi penjelasan mengapa kegiatan ini dilakukan, berikut fungsinya.

[20] Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah Pendekatan-pendekatan Kontemporer,* …… h. 12.

b. Mengintruksikan konseli untuk menutup matanya dan relaks. Pastikan konseli sungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan dan jangan dimulai sebelum konseli menuruti apa yang konselor minta. Pada kegiatan ini dibutuhkan juga kondisi ruangan yang tenang (tidak gaduh) sehingga mereka dapat benar-benar relaks.
c. Mengintruksikan mereka untuk mendengarkan suara di sekitar mereka (kicauan burung, suara AC, hembusan angin, dan lain sebagainya). Intruksikan mereka agar menikamati dan relaks dengan mendengarkan suara-suara tersebut, fokus pada suara itu, dan kosongkan pikiran mereka.
d. Setelah beberapa menit dan dirasa cukup, meminta mereka menggambarkan pengalamannya pada kertas yang telah disiapkan. Mereka boleh menggambarkan apa saja yang ada di pikiran mereka. Mereka dapat menggambarkan gradasi warna, bentuk atau objek, dan bentuk lengkap untuk menggambarkan pikiran dan perasaan mereka.
e. Setelah mereka selesai menggambar, mengajak mereka berdiskusi tentang makna dari hal yang telah mereka kerjakan. Meraka didorong untuk fokus pada keadaan serta kondisi yang mereka hadapi saat ini, dan tak perlu mengkhawatirkan masa depan atau masa lalu.

f. Ekplorasilah pendapat dan perasaan yang dimiliki konseli.[21]

6. Stres belajar

a. Definisi stres belajar

Stres adalah reaksi fisik dan psikologis terhadap peristiwa yang diresapi oleh seseorang sebagai sesuatu yang mengancamnya. Colman menyatakan definisi stres adalah tekanan fisiologis atau psikologis yang dihasilkan oleh peristiwa, pengalaman atau kondisi fisik, psikologis, ekonomi, sosial, dan emosional yang sulit untuk dikelola.[22]

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi. Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah.[23]

---

[21] Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, h. 14.

[22] Cholicul Hadi dan Fattah Hanurawan, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017), h.161.

[23] Farida Aryahi, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 25-26.

b. Faktor penyebab stres belajar

a. Keluarga.

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung. Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres. Menurut Vernor (1995) banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anak-anaknya agar memilih sekolah-sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les-les yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orangtua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak.

b. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara

guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian *(academic pressure)* dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

c. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.[24]

b. Gejala stres belajar

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah,

[24]Farida Aryahi, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling,.....,* h. 47.

gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering "mendiamkan" orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain, (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang

dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.[25]

7. Remaja

a. Definisi remaja

Kata "remaja" berasal dari bahasa latin yaitu *adolescene* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti De Brun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Papalia dan Olds, tidak memberikan pengertian remaja *(adolescent)* secara eksplisit melainkan secara implisit melalui pengertian masa remaja *(adolescene).*

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan anata masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12

[25] Farida Aryahi, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, ……, h. 49.

atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Menurut Adams dan Gullota, masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Adapun Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.[26]

b. Perkembangan masa remaja

Pada dasarnya prinsip perkembangan remaja adalah perkembangan sebagai fungsi interaksi antara organisme dengan lingkungan, perkembangan berlangsung lebih cepat pada tahun-tahun pertama, pengaruh kematangan terhadap hasil-hasil latihan, pola tingkah laku berkembang secara berurutan, laju perkembangan bersifat individual, dan implikasi praktek mengajar bagi perkembangan remaja yaitu: 1) praktek mengajar yang efektif didasarkan atas perkembangan kematangan atau kesiapan para siswa, 2) karena manusia sedikit sekali diperlengkapi dengan perilaku *instingtif,* maka untuk dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungannya ia harus mengembangkan berbagai jenis

[26] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenamedia Group, 2011), h. 220.

perilaku terhadap lingkungannya ia harus mengembangkan berbagai jenis perilaku yang dapat memudahkan penyesuain diri tersebut.[27]

Masa remaja adalah masa datangnya pubertas (11-14) sampai usia sekitar 18 tahun, masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Ada sejumlah alasan untuk ini:

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegagan dan perselisihan, dan dapat menjauhkan ia dari keluarganya.[28]
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi teman-temannya dari pada ketika masih lebih muda. Ini berarti pengaruh orang tua pun melemah. Anak remaha berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum yaitu mode pakaian, potongan rambut atau musik, yang semuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul dapat menakutkan,

[27] Dr. Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*, (Yogyakarta: PT Kanisus, 2015), h, 2.
[28] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, ……, h. 225.

membingungkan, dan menjadi sumber perasaan salah dan frustasi.

4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan ia sukar menerima nasihat orang tua.[29]

G. Metode Penelitian

Untuk mencapai penulisan yang sesuai dengan apa yang diharapkan penulis, dan dapat memberikan pemahaman yang bersifat umum terhadap kondisi sosial. Maka dalam penulisan skripsi ini, metode penelitian yang akan peneliti gunakan sebagai berikut :

1. Jenis penelitian

   Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif atau *naturalistic inquiry* adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Dengan pendekatan tindakan (*action research)* yaitu cara suatu kelompok atau seorang peneliti mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuatnya dapat diakses oleh orang lain. Peneliti secara langsung melakukan tindakan kepada

[29] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, ……, h. 226.

objek yang diteliti untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dan kemudian menganalsisnya.[30]

2. Subyek dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian bertujuan pada anak remaja yang ada di Kampung pondok Kahuru, dan lokasinya di Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas, Kabupaten Serang Provinsi Banten.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data intrumen yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi adalah suatu pengamatan data-data yang ditulis secara sistematis. Observasi merupakan penelitian dilapangan. Peneliti mengamati subjek dan objek secara langsung bagaimana anak remaja stres mengurangi stres belajar di masa pandemi, di Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas. Anak remaja di Kampung Pondok Kahuru ini ada beberapa yang mengalami tekanan-tekanan dalam stres belajar di masa pandemi.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara-cara memperoleh data dengan berhadapan langsung, bercakap-cakap, baik antara individu dengan individu maupun individu dengan kelompok. Sebagai mekanisme komunikasi

---

[30] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta,2014), h. 23.

pada umumnya, wawancara dilakukan sesudah observasi. Pengamatan menyeluruh terhadap objek diikuti dengan aktivitas tertentu menggunakan instrument tertentu. Meskipun demikian, dalam praktek di lapangan kedua teknik berlangsung dalam kondisi saling melengkapi. Tidak mungkin melakukan observasi tanpa adanya wawancara sama sekali, demikian juga sebaliknya. Wawancara yang baik dilakukan dengan *face to face* maupun dengan menggunakan pesawat telepon, akan selalu terjadi kontak pribadi, oleh karena itu pewawancara perlu memahami situasi dan kondisi sehingga dapat memilih waktu yang tepat kapan dan di mana harus melakukan wawancara.[31]

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu berkas-berkas yang ada dan digunakan oleh penelitiseperti data-data, buku, dan lainnya.

4. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga mudah difahami dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih

[31] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D,…*, h.198

mana yang penting yang akan dipelajari dan membuaat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tiga tahap dalam analisis data, meliputi :

a) Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan membuat rangkuman dan catatan-catatan lapangan degan memilih hal-hal dengan tujuan mempertajam, memfokuskan, membuang dan menyusun data dalam suatu acara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan di verifikasikan.

b) Penyajian Data

Mendisplaykan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan hubungan antar kategori dan lain sebagainya. Akan tetapi, bagian yang akan digunakan dalam penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif.

c) Menarik kesimpulan dan verifikasi

Langkah terakhir dari analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan data verifikasi. Dari penulisan pengumpulan data peneliti mulai mencari arti, pola-pola, dan penjelasan.

5. Metode Penulisan

Metode penulisan mengikuti pedoman karya ilmiah Fakultas dakwah UIN SMH Banten, tahun 2018.

H. Sistematika Penelitian

Dalam pengajuan skripsi ini, penulis membagi pembahasan menjadi :

Bab I, yang berisi pendahuluan yang memuat : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, Gambaran umum remaja Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru, yang mengalami stres belajar di masa pandemi. meliputi : sejarah Kampung Pondok Kahuru, visi, misi, Letak Geografis dan keadaan sosial.

Bab III Profil responden dan kondisi stres belajar pada remaja Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru.

Bab IV, berisi tetang penerapan teknik art therapy dalam mengurangi stres belajar pada remaja awal di masa pandemi di Kampung Pondok Kahuru Desa Pondok Kahuru, meliputi: penerapan teknik art therapy dalam mengurangi stres belajar di masa pandemi pada remaja awal dan proses teknik art therapy.

Bab V penutup, yang mencakup kesimpulan dan saran.