BAB IV

PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN *ART THERAPY* UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR PADA REMAJA AWAL DIMASA PANDEMI

A. Langkah-langkah Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan *Art Therapy* untuk Mengurangi Stres Belajar pada Remaja Awala dimasa Pandemi

Langkah-langkah penerapan konseling dengan *art therapy* untuk mengurangi stres belajar kepada responden dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, waktu pada setiap responden bersamaan dikarenakan menggunakan konseling kelompok agar nyaman menceritakan permasalahannya. Hal ini dilakukan agar konseli atau responden dapat menuangkan setiap permasalahannya dengan bebas dan tanpa ada rasa malu terhadap peneliti. Peneliti menerapkan beberapa asas diantaranya asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kemandirian, asas kekinian dan lain sebagainya. Asas tersebut dilakukan agar konseli atau konselor dapat leluasa menceritakan masalah yang sedang dihadapi tanpa adanya rasa takut, keterpaksaan dan malu dari peneliti.

Asas tersebut dilakukan agar responden atau konselor dapat leluasa menceritakan masalah yang sedang dihadapi tanpa adanya keterpaksaan dari peneliti. Berikut tahapan konseling kelompok dalam penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *art therapy* pada remaja awal dimasa pandemi dalam upaya mengurangi stres belajar, adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan *Art Therapy*

Pelaksanaan	**Topik**	**Kegiatan**
Pertemuan 1	Tahap Awal Konseling, melakukan assesment	Perkenalan, menjelaskan konseling kelompok (tujuan, langkah-langkah, asas-asas)
Pertemuan 2	Tahap Pertengahan (tahap kerja), tentang gejala stres dan penerapan *art therapy*	Menjelaskan tentang stres belajar, gejala stres belajar dan menjelaskan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise* untuk mengatasi stres belajar tersebut.
Pertemuan 3	Tahap pertengahan (tahap kerja), memberikan penjelasan dan penerapannya *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*	Menjelaskan apa itu *art therapy* dan teknik *mindfulness exercise*, manfaat dan bagaimana penerapannya.
Pertemuan 4	Tahap Akhir Konseling, evaluasi proses konseling dan *art therapy*	Mentindak lanjuti dari penerapan Penerapan teknik *mindfulness exercise* yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengevaluasi dari penerapan *art therapy*

Dalam pelaksanaan konseling penulis berpaku pada tahapan yang penulis susun, adapun pada proses pelaksanaan disesuaikan dengan kebutuhan dan waktu yang tersedia untuk melakukan konseling. Berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan konseling terhadap para remaja awal di Kampung Pondok Kahuru, maka penulis melakukan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pertemuan 1 (Tahap Awal Konseling)
   a. Responden YAB

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Juni 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamat di Kampung Pondok Kahuru RT 001 RW 001 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas.[1] Pada pertemuan pertama ini peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan maksud dari pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkatan stres belajar yang dialami oleh responden dan jika memungkinkan peneliti akan memberikan konseling atau terapi. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti melanjutkan ke tahap sesi perkenalan, responden dan peneliti saling berkenalan lebih dalam dan responden diminta untuk menceritakan belajar di masa pandemi dan kehidupan keluarganya. Peneliti juga menjelaskan bahwa setiap masalah tidak semuanya peneliti dapat memberikan solusi dan penyelesaian masalah, melainkan hanya memberikan arahan dan nasihat saja. Kemudian peneliti mewawancari profil responden dengan lengkap dan peniliti menulis dibuku catatan kecil.

Setelah peneliti menjelaskan tentang permasalahan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling

[1] YAB, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 20 Juni 2021.

lebih lanjut. Tetapi sebelumnya peneliti menanyakan terlebih dahulu apakah responden bersedia untuk melakukan konseling lebih lanjut atau tidak. Responden YAB pun bersedia untuk melakukan konseling tanpa ada rasa keterpaksaan dari siapapun. Akhirnya pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

b. Responden LNH

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Juni 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamat di Kampung Pondok Kahuru RT 001 RW 001 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas.[2] Pada pertemuan pertama ini peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan maksud dari pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkatan stres belajar yang dialami oleh responden dan jika memungkinkan peneliti akan memberikan konseling atau terapi. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti melanjutkan ke tahap sesi perkenalan, responden dan peneliti saling berkenalan lebih dalam dan responden diminta untuk menceritakan belajar di masa pandemi dan kehidupan keluarganya. Peneliti juga menjelaskan bahwa setiap masalah tidak semuanya peneliti dapat memberikan solusi dan penyelesaian

[2] LNH, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 20 Juni 2021.

masalah, melainkan hanya memberikan arahan dan nasihat saja. Kemudian peneliti mewawancari profil responden dengan lengkap dan peniliti menulis dibuku catatan kecil.

Setelah peneliti menjelaskan tentang permasalahan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Tetapi sebelumnya peneliti menanyakan terlebih dahulu apakah responden bersedia untuk melakukan konseling lebih lanjut atau tidak. Responden YAB pun bersedia untuk melakukan konseling tanpa ada rasa keterpaksaan dari siapapun. Akhirnya pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

c. Responden DFM

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Juni 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamat di Kampung Pondok Kahuru RT 001 RW 001 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas.[3] Pada pertemuan pertama ini peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan maksud dari pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkatan stres belajar yang dialami oleh responden dan jika memungkinkan peneliti akan memberikan konseling atau terapi. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti melanjutkan ke tahap sesi perkenalan, responden dan peneliti saling berkenalan lebih dalam dan

[3] DFM, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 20 Juni 2021.

responden diminta untuk menceritakan belajar di masa pandemi dan kehidupan keluarganya. Peneliti juga menjelaskan bahwa setiap masalah tidak semuanya peneliti dapat memberikan solusi dan penyelesaian masalah, melainkan hanya memberikan arahan dan nasihat saja. Kemudian peneliti mewawancari profil responden dengan lengkap dan peniliti menulis dibuku catatan kecil.

Setelah peneliti menjelaskan tentang permasalahan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Tetapi sebelumnya peneliti menanyakan terlebih dahulu apakah responden bersedia untuk melakukan konseling lebih lanjut atau tidak. Responden YAB pun bersedia untuk melakukan konseling tanpa ada rasa keterpaksaan dari siapapun. Akhirnya pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

d. Responden RAA

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Juni 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamat di Kampung Pondok Kahuru RT 001 RW 001 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas.[4] Pada pertemuan pertama ini peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan maksud dari pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkatan stres belajar yang dialami oleh responden dan jika memungkinkan peneliti

[4] RAA, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 20 Juni 2021.

akan memberikan konseling atau terapi. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti melanjutkan ke tahap sesi perkenalan, responden dan peneliti saling berkenalan lebih dalam dan responden diminta untuk menceritakan belajar di masa pandemi dan kehidupan keluarganya. Peneliti juga menjelaskan bahwa setiap masalah tidak semuanya peneliti dapat memberikan solusi dan penyelesaian masalah, melainkan hanya memberikan arahan dan nasihat saja. Kemudian peneliti mewawancari profil responden dengan lengkap dan peniliti menulis dibuku catatan kecil.

Setelah peneliti menjelaskan tentang permasalahan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Tetapi sebelumnya peneliti menanyakan terlebih dahulu apakah responden bersedia untuk melakukan konseling lebih lanjut atau tidak. Responden YAB pun bersedia untuk melakukan konseling tanpa ada rasa keterpaksaan dari siapapun. Akhirnya pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

e. Responden ANH

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Juni 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamat di Kampung Pondok Kahuru RT 001 RW 001 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas.[5] Pada pertemuan pertama ini peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan

[5] ANH, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 20 Juni 2021.

tujuan dari kedatangan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan maksud dari pertemuan yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkatan stres belajar yang dialami oleh responden dan jika memungkinkan peneliti akan memberikan konseling atau terapi. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti melanjutkan ke tahap sesi perkenalan, responden dan peneliti saling berkenalan lebih dalam dan responden diminta untuk menceritakan belajar di masa pandemi dan kehidupan keluarganya. Peneliti juga menjelaskan bahwa setiap masalah tidak semuanya peneliti dapat memberikan solusi dan penyelesaian masalah, melainkan hanya memberikan arahan dan nasihat saja. Kemudian peneliti mewawancari profil responden dengan lengkap dan peniliti menulis dibuku catatan kecil.

Setelah peneliti menjelaskan tentang permasalahan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Tetapi sebelumnya peneliti menanyakan terlebih dahulu apakah responden bersedia untuk melakukan konseling lebih lanjut atau tidak. Responden YAB pun bersedia untuk melakukan konseling tanpa ada rasa keterpaksaan dari siapapun. Akhirnya pertemuan pertama berakhir dengan merencanakan pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan 2 (Tahap Pertengahan/Kerja)

Pada pertemuan ke dua ini proses konseling dilaksanakan pada hari Minggu, 27 Juni 2021 yang bertempat di rumah responden

yang beralamat di Kampung Pondok Kahuru RT 001 RW 001 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas. Pada konseling yang ke dua ini peneliti mulai memfokuskan kepada konseling dari bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para responden yang berasal dari penyebab atau faktor yang sudah dijelaskan oleh setiap responden. Pada pertemuan ke dua ini peneliti membantu responden dalam menentukan gejala stres belajar yang telah mereka alami. Pada proses peneliti ini menggali informasi tentang stres belajar yang dialami oleh setiap responden.

Peneliti memberikan pertanyaan berupa stres seperti apa yang saat ini sedang dirasakan atau dialami. Dari pertanyaan yang sudah peneliti tanyakan kepada responden maka peneliti mendapatkan informasi sebagai berikut:

a. Responden YAB memiliki gejala stres belajar berupa sakit kepala, tidak selera makan, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, sulit konsentrasi, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, mudah menyalahkan orang lain, sering “mendiamkan” orang lain.
b. Responden LNH memiliki gejala stres belajar berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, berkeringat, sering gemetar, cemas, mood yang berubah-ubah, marah-marah, sulit konsentrasi, pelupa, sulit mengambil keputusan, egois, marah-marah, gugup, harga diri yang rendah.
c. Responden DFM memiliki gejala stres balajar berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, sedih, mood yang berubah-ubah,

sering melamun, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi.

d. Responden RAA memiliki gejala stres balajar berupa tidur tidak teratur, tidak selera makan, cemas, mood yang berubah-ubah, marah-marah, sulit konsentrasi, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, mudah menyalahkan orang lain, egois, sering "mendiamkan" orang lain.

e. Responden ANH memiliki gejala stres balajar berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, tidak selera makan, cemas, gelisah, sedih, sulit konsentrasi, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi.

Dari proses menggali informasi tentang stres yang dialami oleh setiap responden maka peneliti pun menanyakan kembali untuk menggali inforrmasi hal apa yang dilakukan ketika sedang stres belajar oleh responden saat ini.

Responden RAA ketika menghadapi stres belajar dan mengurangi stres tersebut dengan cara bermain bersama teman-temannya, yaitu:

"Saya biasanya bermain bersama teman-teman di luar rumah, walau tidak menyelesaikan setidaknya dapat mengurangi stres itu sejenak"[6]

Responden DFM ketika menghadapi stres belajar dan mengurangi stres tersebut dengan cara menulis, yaitu:

[6] RAA, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 27 Juni 2021.

"Ketika sedang stres belajar saya akan bercerita dibuku dairy dan menceritakan keemosiannya. Karena saya orang yang introvert tidak bisa menceritakan kepada siapa saja, maka saya mencurahkan kepada buku dairy. Setidaknya dapat mengurangi stres belajar itu sejenak"[7]

Responden ANH ketika menghadapi stres belajar dan mengurangi stres tersebut dengan cara, melihat pemandangan dan memfotonya.

"Karena tugas pelajaran membuat saya penat dan membuat stres, saya mengurangi kestresannya yaitu dengan memfoto objek-objek yang menyejukkan isi pikiran saya contohnya pemandangan yang hijau dan asri"[8]

Pada pertemuan ini peneliti tak hanya menggali informasi tentang gejala stres belajar yang dialami oleh responden, namun peneliti juga menjelaskan tentang apa saja yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres belajar, menggunakan *art therapy* dengan teknik *Mindfulness exercise* berfungsi untuk mengurangi stres belajar. Oleh sebab itu dalam hal ini peneliti menggunakan *art therapy* sebagai metode dalam mengurangi stres belajar, peneliti juga menjelaskan apa itu *art therapy* dan manfaat dari *art therapy* itu apa.

"Saya akan menjelaskan art therapy yaitu teknik untuk membangun hubungan interpersonal antara terapis dengan

[7] DFM, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 27 Juni 2021.
[8] ANH, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 27 Juni 2021.

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. Terapi menggambar ini untuk membantu orang dari segala usia mengeksplorasi emosi dan keyakinan, menguarangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan. terapi ini bentuk komunikasi nonverbal dan pikiran dan perasaan. Maka saya akan menerapkan art therapy agar bisa membantu mengurangi stres belajar dimasa pandemi"

Dari penjelasan di atas responden dapat memahami dengan maksud lain tujuan dari *art therapy* untuk diri sendiri terutama untuk seseorang yang berada di bawah tekanan dan mengakibatkan seseorang itu stres. Dilihat dari ungkapan respnden terhadap penjelasan peneliti tentang *art therapy*.

"Ternyata art therapy sangat berpengaruh mengurangi kestresan belajar, pantas saja saat saya menggambar membuat saya tenang seketika"[9]

Ungkapan di atas bahwa responden LNH *art therapy* dalam mengurangi stres belajar, da mempengaruhi ketenangan sejenak dalam mengerjakan tugas-tugas yang banyak tersebut.

"Saya juga merasakan hal itu, ketika saya penat dengan tekanan masalah dan tugas pelajaran yang menumpuk. Saya

[9] LNH, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 27 Juni 2021.

menggambar dikertas gambar dengan penuh warna, membuat saya tenang seketika"[10]

Ungkapan di atas bahwa responden ANH menyadari adanya *art therapy* untuk mengurangi tekanan-tekanan stres belajar dan tekanan masalah yang lainnya.

Dapat disimpulkan dari pertemuan ke dua ini para responden sudah mengerti dengan pemaknaan *art therapy* sebagai upaya untuk mengurangi stres belajar.

3. Pertemuan 3 (Tahap Akhir Konseling)

Pada pertemuan ke tiga ini peneliti memfokuskan dan mengkategorikan dari beberapa gejala stres belajar yang dialami oleh setiap responden, dan peneliti pada pertemuan ini sudah menetukan apa yang akan diterapkan pada setiap responden lalu mengarahkan setiap responden untuk menghindari atau mengurangi tekanan-tekanan yang ada sehingga tidak menjadi stres yang berkepanjangan.

Dalam hal ini peneliti menggunakan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise* sebagai upaya dalam mengurangi stres. *Art therapy* adalah bentuk komunikasi nonverbal dan pikiran dan perasaan. *Art therapy* didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif pembuatan seni dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan dan peningkatan hidup. Manfaatnya engeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan. Mendorong pertumbuhan pribadi dan

[10] ANH, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 27 Juni 2021.

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

Dalam penerapan *art therapy* ini peneliti menggunakan teknik *mindfulness exercise* berfungsi mengurangi tingkat stres yang dialami anak dan meningkatkan relaksasi dan anak yang mengalami kekerasan sangat mungkin mengalami stres, ketakutan, dan ketegangan karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini peneliti memilih penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise,* karena terapi menggambar banyak disukai semua usia termasuk anak remaja untuk mengurangi stres belajar tersebut. Dengan teknik *mindfulness exercise* yang artinya latihan kesadaran, 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. Mengenai peralatan yaitu kertas gambar, pensil warna, crayon dan spidol. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan waktu 15-20 menit, berikut cara *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise:*

a. 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.

b. 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.
c. 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.
d. 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.

Berikut hasil dari pertemuan ketiga ini dan dapat menentukan setiap gejala stres yang dialami setiap responden.

1) Responden YAB

Pertemuan ke tiga pada YAB dilakukan pada Minggu 4 Juli 2021 pukul 10.15 WIB. Tahap konseling ini bertujuan untuk membantu responden dalam upaya mengurangi stres belajar sehingga mengakibatkan sakit kepala, tidak selera makan, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, sulit konsentrasi, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi dan prestasi belajar,

mudah menyalahkan orang lain, sering “mendiamkan” orang lain.

2) Responden LNH

Pertemuan ke tiga pada LNH dilakukan pada Minggu 4 Juli 2021 pukul 10.15 WIB. Tahap konseling ini bertujuan untuk membantu responden dalam upaya mengurangi stres belajar sehingga mengakibatkan ketenangan pada diri responden. Inti dari permasalahan pada pertemuan ini adalah mengungkapkan gejala-gejala stres belajar berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, berkeringat, sering gemetar, cemas, mood yang berubah-ubah, marah-marah, sulit konsentrasi, pelupa, sulit mengambil keputusan, egois, marah-marah, gugup, harga diri yang rendah.

3) Respoden DFM

Pertemuan ke tiga pada DFM dilakukan pada Minggu 4 Juli 2021 pukul 10.15 WIB. Tahap konseling ini bertujuan untuk membantu responden dalam upaya mengurangi stres belajar sehingga mengakibatkan ketenangan pada diri responden. Inti dari permasalahan pada pertemuan ini adalah mengungkapkan gejala-gejala stres belajar sakit kepala, tidur tidak teratur, sedih, mood yang berubah-ubah, sering melamun, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi.

4) Responden RAA

Pertemuan ke tiga pada RAA dilakukan pada Minggu 4 Juli 2021 pukul 10.15 WIB. Tahap konseling ini bertujuan untuk membantu responden dalam upaya mengurangi stres belajar sehingga mengakibatkan ketenangan pada diri responden. Inti

dari permasalahan pada pertemuan ini adalah mengungkapkan gejala-gejala stres belajar berupa tidur tidak teratur, tidak selera makan, cemas, mood yang berubah-ubah, marah-marah, sulit konsentrasi, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, mudah menyalahkan orang lain, egois, sering "mendiamkan" orang lain.

5) Responden ANH

Pertemuan ke tiga pada ANH dilakukan pada Minggu 4 Juli 2021 pukul 10.15 WIB. Tahap konseling ini bertujuan untuk membantu responden dalam upaya mengurangi stres belajar sehingga mengakibatkan ketenangan pada diri responden. Inti dari permasalahan pada pertemuan ini adalah mengungkapkan gejala-gejala stres belajar berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, tidak selera makan, cemas, gelisah, sedih, sulit konsentrasi, rendahnya motivasi dan prestasi belajar, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi.

Menanggapi semua hal tersebut peneliti memberi pemahaman kepada semua responden bahwa hal-hal yang membentuk gejala stres belajar bermula dari tekanan tugas yang terlalu banyak dan permasalahan internal yang dialaminya. Peneliti juga memberikan penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise* terhadap semua responden. Peneliti memberikan penjelasan kepada semua responden tujuan dari *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise* adalah untuk mengurangi stres belajar dan peningkatan belajar untuk semua responden. Dengan menggambar sesuka hati, semua respoden akan didorong untuk

melakukan refleksi diri dan meningkatkan ekspresi kreatif pada diri semua responden.

Pada langkah pertama menyiapkan beberapa material yaitu kertas gambar, pensil warna, crayon dan spidol. Ketika sudah menyiapkan material tersebut 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 agar merasakan kenyamanan saat konseling, (tidak gaduh) sehingga mereka dapat benar-benar relaks.

Kemudian semua responden untuk mendengarkan suara di sekitar (kicauan burung, suara AC, hembusan angin, dan lain sebagainya). Intruksikan semua responden agar menikamati dan relaks dengan mendengarkan suara-suara tersebut, fokus pada suara itu, dan kosongkan pikiran semua responden. Setelah itu semua responden gambarkan apa yang telah didengar atau yang telah dipikirkan, tuangkan kepada kertas yang disediakan dan warnai jika membuat ketenangan pikiran semua responden. Selama 15-20 menit semua responden menuangkan pikirannya dengan gambar dikertas yang kosong.

Tahapan terakhir yaitu mendiskusikan tentang makna dari hal yang telah mereka gambar di kertas kosong tersebut. Semua responden didorong untuk fokus pada keadaan serta kondisi yang semua responden hadapi saat ini, dan tak perlu mengkhawatirkan masa depan atau masa lalu.

Responden YAB memaknai gambar dengan menggambar karakter kartun yang disukai yaitu mengambar One

Piece. Karakter One Piece tersebut memaknai dengan hidup yang penuh tantangan, maka hidup YAB penuh tantangan dan harus bisa melewati tugas-tugas pelajaran yang sedang dihadapi dan harus bisa dikerjakan. Karena harus fokus pada tujuan hidup untuk saat ini dan masa depan.

Responden LNH memaknai gambar dengan menggambar pohon yang hijau, karena pohon dan dedaunan yang hijau membuat LNH tenang dengan angin-angin yang menghampiri membuat tenang dengan penat permasalahannya. Tugas-tugas pelajaran yang sedang dihadapi, harus bisa dikerjakan. Karena harus fokus pada tujuan hidup untuk saat ini dan masa depan.

Responden DFM memaknai gambar dengan menggambar bunga mawar, menggambar bunga mawar karena terlihat cantik saat dipandang akan tetapi mempunyai pelindung yaitu duri-duri dibatangnya. Bahwa bunga mawar memaknai hidup tidak harus memandang permasalahan itu dari duri-durinya tersebut akan tetapi lihatlah elok dan cantik bentuknya. Menghadapi permasalahan dengan fokus pada tujuan hidup yang sekarang dan jangan mengkhawatrikan masa depan.

Responden RAA memaknai gambar dengan menggambar pemandangan yaitu menggambar pantai. Gambar pantai yang penuh warna membuat tenang terlihatnya.

Responden ANH memaknai gambar dengan menggambar seseorang siswa yang ingin menjadi siswa terbaik, siswa yang dibanggakan oleh orang tua dan keluarganya.

4. Pertemuan 4 (Tahap Akhir Konseling)

Pada pertemuan ini peneliti melakukan konseling kelompok tentang evaluasi pada penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise* dalam upaya mengurangi stres ini. Pada semua responden baik mengalami perubahannya. Hal ini berdasarkan beberapa ungkapan dari responden yang telah melakukan *art therapy*.

"Saya sendiri sekarang sedikit-sedikit mulai paham bagaimana caranya mengatasi atau mengurangi stres ketika saya sedang mengalami stres belajar dan permasalahan keluarga yang membuat saya bingung sampai sakit kepala. Perlahan saya mulai mengerti bahwa ternyata ada banyak cara untuk mengurangi stres, salah satu caranya dengan menggambar bebas. Dan saya berkeyakinan bahwa stres itu merupakan hal wajar, sekarang juga saya sedang berusaha untuk tidak terlalu memikirkan permasalahan keluarga"[11]

Ungkapan di atas bahwa responden YAB memahami cara mengatasi atau mengurangi stres belajar dan dalam permasalahan lainnya, akhir-akhir ini YAB melakukan *art therapy* dan memahami caranya.

"Saya sekarang memahami adanya art therapy ini membuat saya mengurangi kestresan dalam belajar, dalam membantu kedua orang tua saya dan membagi waktu saat mengerjakan tugas sekolah. Istirahat yang tenang setelah mengikuti terapi ini"[12]

Ungkapan di atas bahwa responden LNH dapat memahami cara melakukan *art therapy* dalam mengurangi stres belajar dan tekanan-tekanan permasalahan lainnya.

---

[11] YAB, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 11 Juli 2021.
[12] LNH, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 11 Juli 2021.

"Saya merasakan sedikit perubahan dengan adanya art therapy ini, tidak adanya perubahan melainkan fikiran-fikiran saya yang kurang stabil dalam mengikuti art therapy."[13]

Ungkapan di atas bahwa responden DFM tidak dapat memahami bagaimana cara melakukan *art therapy* dalam mengurangi stres belajar, tetapi DFM hanya merasakan sedikit perubahan dalam gejala yang DFM alami.

"Saya baru tahu menggambar bebas merupakan terapi untuk menghilangkan stres, yang saya rasakan selama konseling sangatlah nyaman dan merasakan meringankan pikiran. Tetapi yang saya rasakan hanya sedikit perubahan dalam gejala yang saya rasakan."[14]

Ungkapan di atas bahwa responden RAA baru tahu adanya *art therapy* dapat mengurangi stres belajar dan permasalahan lainnya, setelah melakukan *art theapy* yang dirasakannya sedikit meringankan pikiran dan sedikit menghilangkan penat.

"Saya merasakan perubahan dengan adanya art therapy ini, membuat saya mengurangi perasaan stres belajar dan masalah yang ada dipikiran saya. Selama pandemi ini, terapi ini sangat dibutuhkan untuk mengingat permasalahan saat ini tidak harus menerus dipikirkan akan tetapi lewati dengan rileks dan tidak membuat khwatir untuk masa depan"[15]

---

[13] DFM, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 11 Juli 2021.
[14] RAA, Diwawancari oleh Penulis, Pondok Kahuru, 11 Juli 2021.
[15] ANH. diwawancari oleh penulis, Pondok Kahuru, 11 Juli 2021.

Ungkapan di atas bahwa responden ANH merasakan perubahan setelah melakukan *art therapy* dalam mengurangi stres belajar, dan permasalahan lainnya yang telah ANH pikirkan di dalam pikirannya.

Berdasarkan dari ungkapan di atas bahwa jelas nampak ada perubahan yang dialami oleh para setiap responden, namun begitu peneliti pun merasa kurang dalam melakukan konseling individu. Dan dari pertemuan terakhir ini peneliti akan terus mengontrol perkembangan responden yang tidak dijadikan dalam kegiatan konseling karena kegiatan pengontrolan perkembangan ini termasuk dalam proses tindak lanjut konseling yang tidak putus setelah proses konseling berakhir.

B. Perubahan Konseling Kelompok dengan Penerapan *Art Therapy*

Berdasarkan dari hasil pertemuan yang dilakukan oleh peneliti terhadap responden maka dapat menghasilkan dari penerapan ini berupa sikap dan perilaku responden serta cara berpikir responden terhadap keluarga dan terutama tidak adanya semangat dalam menyelesaikan tugas sekolah. Dari semua kegitan konseling ini pada paraktek penerapan *art therapy* sesungguhnya setiap responden sudah melakukan hal tersebut. Hal ini peneliti hanya mengarahkan dan membantu menerapkan penerapan *art therapy* sebagai kebutuhan responden. Berikut hasil konseling dalam penerapan *art therapy*:

Tabel 4.2

Perubahan Konseling Kelompok dengan Penerapan *Art Therapy*

Responden	**Sebelum Konseling**	**Sesudah Konseling**	**Penerapan Teknik**
YAB	• Sakit kepala • Tidak selera makan • Gelisah • Sedih • Mood yang berubah-ubah • Sulit konsentrasi • Sering melamun • Sulit mengambil keputusan • Rendahnya motivasi dan prestasi belajar • Mudah menyalahkan orang lain • Sering "mendiamkan" orang lain	• Tidak merasakan sakit kepala saat mengerjakan tugas pelajaran • Tidak merasakan mood yang berubah-ubah saat mendapatkan tekanan tugas sekolah dan tekanan permasalahan keluarga • Bisa berkonsentrasi dalam belajar • Tidak melamun saat kedua orang tuanya bertengkar • Bisa mengambil keputusan dalam membagi waktu saat mengajarkan adiknya untuk belajar • Tidak mudah menyalahkan orang lain	Penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*
LNH	• Sakit kepala • Tidur tidak teratur • Berkeringat • Cemas • Mood yang berubah-ubah • Sulit konsentrasi	• Tidak merasakan sakit kepala saat mengerjakan tugas • Tidur yang teratur saat malam hari dan siang hari • Bisa merubah mood yang berubah-ubah dengan	Penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*

	• Pelupa • Sulit mengambil keputusan • Egois • Marah-marah • Harga diri yang rendah	pekerjaan sekolah dan pekerjaan rumah • Bisa berkonsentrasi saat mengerjakan tugas pelajaran dan fokus dalam belajar • Bisa mengambil keputusan dalam membagi waktu • Tidak marah-marah saat menjaga tokonya	
DFM	• Sakit kepala • Tidur tidak teratur • Sedih • Mood yang berubah-ubah • Sering melamun • Rendahnya motivasi dan prestasi belajar • Kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi	• Tidur yang teratur saat malam hari • Bisa merubah mood yang berubah-ubah • Tidak melamun saat datangnya permasalahan dikeluarga • Giat dalam belajar mengerjakan tugas • Menyadari adanya kehilangan bapaknya dan tidak terlalu bersedih	Penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*
RAA	• Tidur tidak teratur • Tidak selera makan • Cemas • Mood yang berubah-ubah • Sulit konsentrasi • Rendahnya motivasi dan prestasi belajar Mudah menyalahkan orang lain • Egois • Sering “mendiamkan” orang lain	• Tidak merasakan kecemasan saat tekanan tugas yang terlalu banyak • Bisa berkonsentrasi saat belajar dan mampu mengerjakan tugas • Tidak sering mendiamkan orang lain yaitu kakanya dan teman-teman bermainnya	Penerapan *art therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*
ANH	• Sakit kepala	• Tidak merasakan sakit kepala	Penerapan *art*

	• Tidur tidak teratur • Tidak selera makan • Cemas • Gelisah • Sedih • Sulit konsentrasi • Rendahnya motivasi dan prestasi belajar	saat belajar di depan leptop • Tidur teratur saat malam hari • Bisa meraskaan selera makan yang enak • Tidak merasakan kegelisahan dalam permasalahan hidup kedepannya • Bisa berkonsentrasi saat belajar • Giat dalam belajar	*therapy* dengan teknik *mindfulness exercise*

Keterangan:

✓ **: Mengalami Perubahan**

a. : Tidak Mengalami Perubahan

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar pada Remaja Awal di Masa Pandemi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar ini di antaranya sebagai berikut:

1. Faktor sinyal dalam belajar, karena daerah dataran tinggi yang mengakibatkan susah sinyal dan menghambat saat belajar *daring* (dalam jaringan).
2. Tidak adanya sosialisasi bagi sekolah dalam belajar *daring* (dalam jaringan) dan aplikasi yang tidak memadai adanya besekolah di masa pandemi seperti ini.
3. Tidak semua responden mempunyai handphone yang canggih dan hanya beberapa responden yang mempunyai leptop.

4. Selama pandemi ekonomi keluarga menurun, karena pekerjaan yang susah dicari dan adanya PHK (pemutusan hubugan kerja) kepada beberapa orang tua responden yang mengalaminya.
5. Selama pandemi seorang pelajar sangat kecenderungan dalam gadget, adanya game di dalam gadget yang setiap malam responden-responden mainkan.
6. Malas belajar dikarena selama pandemi, tidak bersekolah di tempat sekolah dan hanya di rumah. Maka responden-responden tidak mau belajar, dan saat ini belajar secara *daring* (dalam jaringan) yang tidak dapat fokus, tidak efisien, tekanan-tekanan tugas setiapharinya dan merasakan stres belajar.
7. Keramaian suara kendaraan di jalan menyebabkan tidak fokus dan tidak nyaman saat belajar dan saat mengerjakan tugas.