DAFTAR PUSTAKA

Aryahi, Farida. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.

B.Gainau, Maryam. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya.* Yogyakarta: PT Kanisus.

Hadi, Cholicul dan Fatah Hanurawan, 2017, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Sidoarjo: Zifatma Jawara.

Hidayat, Dede Rahmat. (2018). *Konseling di sekolah Pendekatan-Pendekatan Kontemporer.* Jakarta: Kencana.

Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Prenamedia Group.

Lubis, Namora Lumongga & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok* . Jakarta: Kencana.

Prayitno, Erman Amti. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukrino, Agus. (2017) . *Pengantar Bimbingan dan Konseling.* Serang: A4.

Pribadi, Yanwar & H. Helmi Faizi Bahrul Ulum, Hj. Ilah Holilah, Hj. Rina Darojatun, A. Fadhil, Asep Furqonuddin, Ahmad Faturohman. 2018. *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah.* Serang: Fakultas Dakwah Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuidin Banten.

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 Semarang, 2019), di akses

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

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.

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.

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

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.

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

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

Wawancara, Pjs Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas Kab. Serang, Samsu Rijal, diwawancarai oleh penulis, Pondok Kahuru, 26 April 2021.

Wawancara responden YAB, 17 Th, saat melakukan konseling kelompok.

Wawancara responden LNH, 17 Th, saat melakukan konseling kelompok.

Wawancara responden DFM, 17 Th, saat melakukan konseling kelompok.

Wawancara responden RAA, 16 Th, saat melakukan konseling kelompok.

Wawancara responden ANH, 17 Th, saat melakukan konseling kelompok.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

Topik	: Gambaran umum kondisi para anak remaja awal di Kampung Pondok Kahuru sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* di Kampung Pondok Kahuru.
Tujuan Umum	: Memperoleh gambaran umum para anak remaja awal sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* di Kampung Pondok Kahuru.
Tujuan Khusus	: Daftar Pertanyaan

A. **Kondisi para anak remaja awal** sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* di Kampung Pondok Kahuru **sebelum penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy***

DAFTAR PERTANYAAN UNTUK KLIEN

1. Apakah anda merasa kesulitan belajar dengan keadaan saat ini?
2. Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesulitan belajar dengan keadaan saat ini?
3. Apa yang anda ketahui tentang stres dan stres apa yang anda alami?
4. Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres belajar?

5. Apa gejala-gejala stres belajar yang anda alami?
6. Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

B. Kondisi para anak remaja awal di Kampung Pondok Kahuru setelah penerapan penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy*

DAFTAR PERTANYAAN

1. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?
2. Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres belajar?
3. Apakah anda sudah lebih bersemangat untuk belajar saat ini?

A. Kondisi para anak remaja awal sebelum penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy* di Kampung Pondok Kahuru

Ket:

P : Penulis

Klien : YAB, LNH, DFM, RAA, ANH

1. P: Apakah anda merasa kesulitan belajar dengan keadaan saat ini?

   YAB: Iya, saya merasakan kesulitan dalam belajar ini.

   LNH: Sayapun merasakan kesulitan dalam keadaan pandemi ini.

   DFM: Iya, saya merasakan kesulitan dalam ruang belajar dalam keadaan seperti ini.

   RAA: Sayapun merasakan kesulitan belajar dalam keadaan seperti ini.

   ANH: Saya merasakannya dalam belajar dalam keadaan seperti ini.

2. P: Apa yang menjadi penyebab anda merasa kesulitan belajar dengan keadaan saat ini?

   YAB: Penyebab kesulitan dalam belajar bagi saya, yaitu belajar secara *daring* (dalam jaringan) sangatlah tidak efisien dan membuat banyaknya tugas yang harus dikerjakan, sinyal yang susah dan keadaan tidak mempunyai leptop.

   LNH: Selama pandemi ini saya membantu orang tua untuk menjaga toko, maka kesulitan belajar bagi saya untuk membagi waktu belajar dan menjaga toko.

   DFM: Selama pandemi saya belajar secara *daring* (dalam jaringan), membuat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas yang terlalu banyak. Karena saya tidak suka adanya tugas yang membuat bingung dan keadaan susah sinyal.

RAA: Saya merasakan kesulitan belajar dimasa pandemic seperti ini tidak bisa berkunjung ke perpustakaan untuk mencari reverensi pelajarannya.

ANH: Selama pandemi kesulitan untuk belajar karena kurangnya bersemangat, menurutnya tidak efisien dan tidak fokus untuk mendengarkan pelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

3. P: Apa yang anda ketahui tentang stres dan stres apa yang anda alami?

   YAB: Stres itu tekanan permasalahan dalam keluarga, kedua orang tua saya bercerai.

   LNH: Tekanan-tekanan tugas yang diberikan oleh guru, sulit untuk membagi waktu dalam mengerjakan tugas pelajaran

   DFM: Stres menurut saya tekanan tugas yang diberikan guru, tekanan ekonomi dalam keluarga dan membantu ibu saya.

   RAA: Stres menurut saya tidak bisa membagi waktu belajar dalam mengerjakan tugas adanya jam belajar yang tidak beraturan.

   ANH: Stres di dalam hidup saya, yaitu tekanan permasalahan dengan keadaan ditinggalkan oleh orang tua.

4. P : Apa yang menjadi faktor-faktor penyebab stres?

   YAB: Faktor yang menjadi penyebab stres saya, yaitu faktor keluarga dengan permasalahan yang sangat besar. Permasalahan ini yang tidak diinginkan oleh saya, yaitu perceraian. Faktor sekolah, yaitu tekanan-tekanan tugas yang diberikan oleh guru dalam mengelola waktu belajar. Faktor psikologi ketidakmampuan dalam menangani stres didalam permasalahan tersebut.

   LNH: Faktor sekolah yaitu tekanan-tekanan tugas yang diberikan oleh guru dan dalam mengelola waktu belajar. Faktor psikologi

yaitu tidak mampu menangani stres belajar dalam tekanan-tekanan tugas yang sangat banyak dan membuatnya sakit kepala.

DFM: Faktor sekolah yaitu tekanan-tekanan tugas yang diberikan oleh guru dalam mengelola waktu belajar. Faktor psikologi yaitup perilaku dalam menangani stres belajar bagi saya tidak bisa menangani sendiri dan butuh orang lain.

RAA: Faktor sekolah tekanan-tekanan tugas yang diberikan oleh guru dalam mengelola waktu belajar. Faktor psikologi yaitu ketidakmampuan dalam menangani stres belajar dan stres permasalahan yang dialami. Menyebabkan sakit kepala yang selalu memikirkan permasalahan tersebut.

ANH: Faktor sekolah tekanan-tekanan tugas yang diberikan oleh guru dalam mengelola waktu belajar. Faktor psikologi yaitu ketidakmampuan dalam menangani stres belajar dan permasalahan di dalam hidup. Membuat memikirkan permasalahan dalam tekanan-tekanan stres tersebut, menyebabkan sakit kepala dan lelah dalam tubuh.

5. P : Apa gejala-gejala stres belajar yang anda alami?

YAB: 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.

LNH: 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.

DFM: 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.

RAA: 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.

ANH: 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.

6. P : Bagaimana anda menyikapi stres yang terjadi pada diri anda?

RAA: Saya biasanya bermain bersama teman-teman di luar rumah, walau tidak menyelesaikan setidakna dapat mengurangi stres itu sejenak

DFM: Ketika saya sedang stres belajar, saya akan bercerita dibuku dairy dan menceritakan keemosiannya. Karena saya orang ynag introvert tidak bisa menceritakan kepada siapa saja, maka saya mencurahkan kepada buku dairy. Setidaknya dapat mengurangi stres belajar itu sejenak.

ANH: Karena tugas pelajaran mambuat saya penat dan membuat stres, saya mengurangi kestresannya yaitu dengan memfoto objek-objek yang menyejukkan isi pikiran saya contohnya pemandangan yang hijau dan asri.

B. Kondisi para anak remaja awal di Kampung Pondok Kahuru setelah penerapan penerapan konseling kelompok dengan penerapan *art therapy*

1. P: Bagaimana perasaan anda setelah melakukan proses konseling?

   DFM: Saya sangat senang setelah melakukan proses konseling ini dan merasakan perubahan-perubahan gejala dengan adanya *art therapy*.

   RAA: Saya rasakan setelah konseling merasakan meringankan pikiran dan merubah gejala-gejala yang saya alami

2. P: Apakah anda sudah mengetahui tindakan apa saja yang akan anda lakukan saat ini untuk meminimalisir stres belajar?

   YAB: 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.

   LNH: Saya baru tahu menggambar bebas merupakan terapi untuk menghilangkan stres, yang saya rasakan selama konseling sangatlah nyaman dan merasakan meringankan

pikiran. Suatu hari nanti saya akan mengulangi terapi ini untuk menghilangkan penat ketika tekanan-tekanan tugas. Jadi, terapi ini mengurangi stres belajar selama pandemi.

DFM: Saya merasakan perubahan dengan adanya *art therapy* ini, membuat saya lebih semangat saat mengerjakan tugas sekolah. Lebih rileks saat datangnya permasalahan pada diri saya.

RAA: Saya baru tahu menggambar bebas merupakan terapi untuk menghilangkan stres, yang saya rasakan selama konseling sangatlah nyaman dan merasakan meringankan pikiran. Suatu hari nanti saya akan mengulangi terapi ini untuk menghilangkan penat ketika tekanan-tekanan tugas. Jadi, terapi ini mengurangi stres belajar selama pandemi.

ANH: 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.

3. P: Apakah anda sudah lebih bersemangat untuk belajar saat ini?

   YAB: Saya lebih semangat belajar dan lebih semnagat dalam menghadapi permasalahan.

   LNH: Sayapun lebih bersemangat dalam membagi waktu untuk belajar

DFM: Saya lebih semangat saat mengerjakan tugas sekolah

RAA: Saya lebih semangat ketika banyaknya tugas dan bisa membagi waktu

ANH: Saya meras lebih semangat belajar ketika mengikuti konseling ini dengan cara *art therapy*.

Dokumentasi

Hasil dari *Art Therapy*