

NURSING STUDY PROGRAM BACHELOR PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2023

**THE EFFECT OF PROVIDING ART DRAWING THERAPY ON THE
LEVEL OF STRESS OF STUDENTS IN PREPARING A THESIS AT
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA**

Fery Predi Anggoro¹⁾, Galih Priambodo²⁾, Ari Pebru Nurlaily³⁾

Student of Nursing Study Program, Bachelor Program, Faculty of Health Sciences,
Kusuma Husada University Surakarta
Author's Email: ferrypa29@gmail.com

ABSTRACT

As reported by BPS (2020), the incidence of stress among final-year students stands at 61.3%. One significant source of stress for these students is preparing a thesis. Nonpharmacological therapies for stress are implemented in various ways. One such intervention is complementary art drawing therapy, which can be used to stimulate emotions and manage stimulation in individuals through the creation of images. This study aimed to ascertain the impact of art drawing therapy on the stress levels of final-year students.

This study employed a quantitative research design. The research design employed was a quasi-experimental pre- and post-test without a control group design. The sampling technique employed was proportional random sampling, with a total sample size of 151 respondents. The stress instrument utilized was the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42).

The results of the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.001 (p-value <0.005), thereby rejecting H_0 and accepting H_a . It can thus be concluded that art drawing therapy exerts an effect on the stress level of students preparing a thesis. The recommendations of this study are intended to provide respondents with an understanding of and the ability to utilize art drawing therapy as a means of reducing stress levels in those experiencing stress.

Keywords : Student, Stress, Art Drawing Therapy

Bibliography : 15 (2014-2023)

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**PENGARUH PEMBERIAN *ART DRAWING THERAPY* TERHADAP TINGKAT
STRESS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

Fery Predi Anggoro¹⁾, Galih Priambodo²⁾, Ari Pebru Nurlaily³⁾

Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
ferrypa29@gmail.com

ABSTRAK

Menurut BPS (2020), prevalensi mahasiswa tingkat akhir yang menderita stress sebesar 61,3% , pada mahasiswa tingkat akhir salah satu penyebab stress yaitu menyusun skripsi. Terapi nonfarmakologis yang diterapkan dalam mengatasi stress dilakukan dengan berbagai cara salah satu intervensi yang dapat diaplikasikan dengan terapi komplementer *art drawing therapy*, dimana bermanfaat dalam merangsang emosional serta mengelola merangsang pada seseorang dalam bentuk gambar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *art drawing therapy* terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Jenis desain yang digunakan *quasi eksperiment* dengan *pre and post test without control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 151 responden. Instrumen stress yang digunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42).

Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p-value* 0,001 (*p-value* <0,005) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *art drawing therapy* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Saran dalam penelitian ini diharapkan agar responden dapat mengetahui dan menerapkan *art drawing therapy* untuk menurunkan tingkat stress pada responden yang merasa mengalami stress.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stress, *Art Drawing Therapy*

Daftar Pustaka : 15 (2014-2023)

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan masyarakat kampus dengan tugas utamanya mengikuti pembelajaran perkuliahan, mengerjakan presentasi, makalah, berdiskusi, dan beberapa kegiatan lain yang masih berada di area kampus. Mahasiswa dalam mengejar gelar sarjana dituntut untuk menghasilkan sebuah karya tulis yang bermanfaat dalam kehidupan masyarakat dan lingkungan, bentuk karya berupa membuat sebuah karya tulis ilmiah akhir yaitu skripsi sebagai syarat untuk gelar sarjana (Muslim, 2020). Dalam penyusunan skripsi, faktor-faktor yang menjadi penghambat yaitu kesulitan dalam membuat judul, mencari referensi jurnal atau buku, sulitnya menemui atau konsultasi dosen pembimbing, dan pengelolaan waktu yang kurang efektif (Kinasih, 2014). Faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan gangguan secara mental dan psikologis seperti frustrasi, stress, dan kehilangan motivasi dalam menyelesaikan skripsi (Hidayat, 2018).

Menurut WHO (2020), angka kejadian stress cukup tinggi, lebih dari 350 juta penduduk di dunia menderita stress. Disisi lain stress menempati peringkat ke-4 di Dunia. Sebesar 38% - 71%, sedangkan di asia sebesar 39,6% - 61,3% mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi mengalami stress. Hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 angka kejadian gangguan mental penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun meningkat dari 6% menjadi 9,8% dari seluruh jumlah penduduk (Riskesdas, 2018).

Stress akademik merupakan keadaan berupa gangguan fisik, mental serta emosional akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki siswa atau mahasiswa yang berdampak pada semakin terbebannya dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah atau

perguruan tinggi (Muslim, 2020). Stress dapat menjadikan individu mudah merasa marah, tersinggung, sulit untuk berkonsentrasi, rendah diri, frustrasi, dan sulit beristirahat. Stress juga dapat meningkatkan terjadinya gangguan mental dan penyakit fisik lain seperti depresi, kecemasan, kekebalan tubuh yang menurun, sakit jantung, hilangnya energy, alergi, tekanan darah yang tidak normal, dan alergi (Romadhon, 2018).

Penatalaksanaan stress dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu non farmakologis dan farmakologis. secara farmakologis dengan memberikan obat-obatan sedatif. Sedangkan secara non-farmakologis dilakukan dengan pendekatan terapi komplementer *art drawing therapy* (Maulana,2022). *Art therapy* merupakan bentuk terapi seni ekspresif yang menggambarkan suasana hati individu. Terapi ini menggunakan lukisan, krayon, spidol, dan alat lainnya yang sejenis. *Art therapy* dapat membantu mengekspresikan diri individu dalam mengelola stress serta merangsang adanya pesan emosional pada seseorang yang tertuang dalam bentuk gambar (Malchiodi, 2018).

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh effendri (2020) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat menurunkan tingkat stress pada kanker payudara. Hasil yang didapatkan terdapat penurunan tingkat stress yang signifikan dengan nilai *p value* 0,001. *Art therapy* dapat mengatasi emosi dengan cara membantu individu mengeksplorasi emosi, mengurangi depresi dan dapat menimbulkan rasa nyaman.

Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta didapatkan data sebanyak 5 orang mengalami stress sedang dan 5 orang lainnya mengalami stress ringan, total data didapatkan adalah 10 orang. Hasil wawancara didapatkan keluhan

seperti cemas dan gelisah saat konsultasi skripsi ke dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, terlalu banyak revisi dan mengerjakan tugas selain skripsi. Oleh karena itu mereka mengatakan menjadi malas saat melakukan aktivitas, merasa mudah marah dan kesal, sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk beristirahat, mengalami gangguan tidur dan mereka mengatakan sulit untuk bersantai.

Biasanya untuk mengurangi keluhan - keluhan tersebut mahasiswa akan melakukan kegiatan yang membuat perasaan mereka menjadi rileks dan tenang seperti berlibur, berbelanja, *hangout*, melakukan hobi yang digemari dan akan membuat pengerjaan skripsi menjadi tertunda. Dari data angkatan tahun 2022 terdapat kurang lebih 58 mahasiswa yang tidak selesai mengerjakan skripsi secara tepat waktu yang mengakibatkan mereka tidak bisa mengikuti wisuda secara tepat waktu juga, itu disebabkan karena berbagai faktor salah satunya karena proses revisian yang terlalu lama dari mahasiswa nya sendiri dan dosen yang sulit untuk ditemui.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah “Apakah ada pengaruh pemberian *art drawing therapy* terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Experiment* dengan *one group pre test and post test without control design*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta yang dimulai dari tanggal 15 Agustus - 25 Agustus 2023. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 151 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scales-42 (DASS-42)*. Analisa data dengan uji uji *Wilcoxon test* untuk menganalisis perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (sopiyyudin Dahlan, 2014).

HASIL PENELITIAN

a. Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
21 Tahun	10	6,6
22 Tahun	106	70,2
23 Tahun	32	21,2
24 Tahun	3	2,0
Total	151	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia di Universitas Kusuma Husada Surakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 106 orang (70,2%).

b. Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	29	19,2
Perempuan	122	80,8
Total	151	100,0

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Universitas Kusuma Husada Surakarta 29 responden (19,2%) laki laki dan 122 responden (80,8%) perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 122 responden.

c. Tabel 3 Distribusi tingkat stress sebelum diberikan intervensi

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	30	19,9
Sedang	110	72,8
Berat	11	7,3
Total	151	100,0

Berdasarkan tabel 3 karakteristik responden berdasarkan tingkat stress

sebelum diberi intervensi menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 30 (19,9%) responden. sedang sebanyak 110 (72,8%), stress berat sebanyak 11 (7,3%) responden.

d. Tabel 4 Distribusi tingkat stress sesudah diberikan intervensi

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	42	27,8
Sedang	100	66,2
Berat	9	6,0
Total	151	100,0

Berdasarkan tabel 4 karakteristik responden berdasarkan tingkat stress sesudah diberi intervensi menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 42 (27,8%) responden. sedang sebanyak 100 (66,2%), stress berat sebanyak 9 (6,0%) responden.

e. Tabel 5 Uji Wilcoxon test pengaruh pemberian art drawing therapy terhadap tingkat stress mahasiswa

	N	Mean Rank	p-value
<i>Negative Ranks</i>	16	9,50	0.000
<i>Positive Ranks</i>	2	9,50	
<i>Ties</i>	133		
Total	151		

Berdasarkan tabel 5 dari jumlah total 151 responden diperoleh bahwa 151 responden mengalami penurunan yang dibuktikan dari *negative ranks* yang menunjukkan bahwa adanya penurunan dari nilai *pre test* dan *post test*. Hasil dari *negative ranks* dan *positive ranks* dapat ditarik kesimpulan bahwa pada hasil *pre test* dan *post test* tingkat stress responden mengalami penurunan setelah dilakukan tindakan *art drawing therapy*. Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p-value* 0,001 (*p-value* <0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *art drawing therapy* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

PEMBAHASAN

a. Usia

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan hasil penelitian yang berjumlah 151 responden didapatkan sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 122 orang (70,2%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2020) menjelaskan usia dewasa awal atau usia muda (20-40 tahun) mudah dalam terpapar tekanan (stress) psikologi serta cemas, hal ini disebabkan kurangnya dalam kesiapan mental dan belum matangnya jiwa serta minimnya pengalaman. Mahasiswa merupakan individu yang menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Sedangkan usia 18-24 tahun rentan mengalami stress karena berada pada masa *storm & stress*. *Storm & stress* merupakan masa meningkatnya ketegangan emosi akibat adanya perubahan kelenjar dan fisik. Meningkatnya emosi pada remaja akibat adanya tekanan untuk menjadi harapan baru untuk masa depan yang lebih baik (Imawati, 2018).

Didukung oleh penelitian Ambarwati dkk (2018), didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih banyak mengalami stress sejumlah 47,5%. Tingkat stress ringan sebanyak 13,8%, stress sedang sejumlah 29,7% dan stress berat 4,0%. Menurut pendapat peneliti usia merupakan sebuah faktor demografi yang berkaitan erat dengan kematangan psikologis mahasiswa, terutama dalam cara mahasiswa menyikapi sebuah permasalahan. Apabila mahasiswa dalam menyikapi dan memahami permasalahan responnya kurang baik maka hal inilah yang dapat mempengaruhi tingkat stress seorang individu. Berdasarkan usia dalam penelitian ini mayoritas responden berusia 20 tahun keatas rentan terkena stress dikarenakan berada pada masa *storm & stress* dalam menghadapi suatu keadaan.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 didapatkan jenis kelamin responden laki-laki 29 orang (20,2%), perempuan 122 orang (80,8%) maka dapat disimpulkan mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stress daripada mahasiswa laki-laki. Berdasarkan teori Kaplan & Sadock (2020) menjelaskan bahwa stress pada wanita, akibat reaksi otot otonom yang berlebih diikuti dengan meningkatnya sistem simpatis sehingga terjadi peningkatan pelepasan katekolamin menimbulkan regulasi serotonik yang abnormal.

Menurut Anggraini (2020), tingkat stress perempuan lebih tinggi dibanding dengan laki-laki, hal ini berakibat dengan peningkatan bahkan nafsu makan yang menurun, gangguan tidur dan makan, dibanding dengan laki-laki yang lebih aktif, eksploratif dibandingkan perempuan yang lebih sensitive perasaannya. Secara biologis, laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan psikologi, anatomi, dan hormon tubuh. Dilihat dari Perbedaan tersebut cara merespon stress selain hormon oksitosin. Perbedaan lain juga ditunjukkan dengan adanya perbedaan jumlah kromosom X dan Y pada laki-laki dan perempuan.

Penelitian Ambarwati et al., (2018) menjelaskan bahwa perempuan mudah mengalami stress daripada laki-laki karena adanya hormone yang berbeda dan stressor psikososial pada laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian dari Anggraini (2020) menjelaskan bahwa perempuan lebih menggunakan perasaan dibanding laki-laki yang lebih menggunakan akal dan logika dalam menghadapi suatu masalah, dikarenakan laki-laki selalu dalam keadaan siap menghadapi masalah apapun terutama melawan stress.

Hasil analisis dari penelitian bahwa perempuan lebih mudah

mengalami stress dibanding laki-laki disebabkan karena perempuan lebih perempuan lebih melibatkan emosional saat terkena stressor dan perbedaan anatomi yang dibawa sejak lahir.

c. Tingkat Stress Sebelum Dilakukan Intervensi *Art Drawing Therapy*

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta diketahui bahwa sebagian besar tingkat stress sebelum dilakukan tindakan *art drawing therapy* ialah dapat diketahui jumlah terbanyak responden berada pada tingkat stress sedang yaitu 110 orang (72,8%). Stress merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial, pekerjaan dan keadaan (Sunaryo, 2013). Menurut Aisah & Warsito (2018) bahwa stress merupakan sebuah kondisi yang melibatkan interaksi antara seseorang dengan lingkungannya sehingga menimbulkan persepsi jarak dengan tuntutan-tuntutan yang bersumber dari system psikologis, biologis, dan sosial dari seseorang. Stress dapat berdampak pada masalah kejiwaan seseorang seperti menjadi mudah cemas, depresi, *neurosis* agresif, dan gangguan psikomatik serta menderita sakit fisik.

Kondisi yang cenderung dapat mengakibatkan stress disebut stressor. Faktor-faktor penyebab stress terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal berasal dari luar individu seperti pekerjaan, keluarga, fasilitas, lingkungan, sehingga *art drawing therapy* dapat mengelola stress seseorang. Individu dapat mengungkapkan perasaan yang dialami melalui *Art drawing therapy* dilakukan untuk mengurangi dan meluapkan emosi dalam diri seseorang. Melalui *art drawing therapy* dengan menggunakan seluruh area atau fungsi dalam diri mereka (Aisah & Warsito, 2018).

Penelitian Kurniasih (2021) menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat stress sebelum intervensi lebih dari setengah responden mengalami

stress sedang sebanyak 13 responden (59,1%), stress berat sebanyak 4 responden (18,2%), dan stress ringan sebanyak 5 responden (22,7%). Penelitian Kulsum dkk (2022) didapatkan bahwa distribusi frekuensi responden sebelum pemberian *art therapy* yaitu mengalami stress berat sebanyak 31 responden (16%), stress sedang sebanyak 135 responden (68%) dan stress ringan sebanyak 34 responden (17%).

d. Tingkat Stress Sesudah Dilakukan Intervensi Art Drawing Therapy

Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta diketahui sebagian besar tingkat stress responden didapatkan hasil yaitu stress sedang yaitu 100 orang (66,2%). Stress diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (*American Psychology Association*, 2013).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Kurniasih (2021) bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat stress yaitu stress normal sebanyak 6 orang (27,3%), stress ringan sebanyak 12 orang (54,5%), stress sedang sebanyak 4 orang (18,2%). Penelitian Kulsum dkk (2022) didapatkan bahwa setelah dilakukan pemberian *art therapy* yaitu stress ringan sebanyak 20 responden (65%) dan stress sedang sebanyak 11 responden (35%).

Berdasarkan pendapat peneliti data pada saat *pre test* menunjukkan bahwa sebagian responden yang mengalami penurunan tingkat stress setelah diberikan *art drawing therapy*. *Art drawing therapy* dapat menurunkan kadar hormon stress kortisol pada seseorang dan meningkatkan aliran darah yang signifikan pada korteks prefrontal medial. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stress

pada responden setelah pemberian *art drawing therapy* yaitu sebanyak 100 orang (66,2%) mengalami tingkat stress sedang dibanding dengan sebelum diberikan *art drawing therapy* sebanyak 110 orang (72,8%) mengalami tingkat stress sedang.

e. Pengaruh Art Drawing Therapy Terhadap Stress Mahasiswa

Tabel 5 hasil analisa dari jumlah total 151 responden menggunakan uji *Wilcoxon test* menghasilkan nilai *p-value* 0,001 sehingga *p-value* <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *art drawing therapy* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Hasil pengujian hipotesis *pre test – post test* menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stress pada responden setelah pemberian *art drawing therapy* yaitu sebanyak 100 orang (66,2%) mengalami tingkat stress sedang dibanding dengan sebelum diberikan *art drawing therapy* sebanyak 110 orang (72,8%) mengalami tingkat stress sedang.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Kurniasih (2021) menyatakan terdapat penurunan tingkat stress setelah diberikan *art therapy* yang berarti terdapat pengaruh pemberian *art therapy* terhadap penurunan tingkat stress lansia di wilayah kerja puskesmas lebakwangi yaitu *p-value* 0,000 atau dengan frekuensi sebanyak 22 responden mengalami penurunan sesudah dilakukan *art therapy* dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan tingkat stress sesudah dilakukan intervensi *art therapy*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Effendri (2020) didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada stress pada pasien kanker payudara setelah diberikan *art drawing therapy* dapat menurunkan stress pasien kanker di RSUD Dr.Moewardi (*p-value* = 0,001).

Hasil dalam penelitian ini didapatkan *pre* dan *post test* terdapat hasil yang sangat tipis walaupun tetap menunjukkan adanya penurunan stress pada responden, hal tersebut dibuktikan dalam hasil uji yang dilakukan bahwa terdapat 133 responden yang tidak mengalami perubahan pada tingkat stress, hanya terjadi penurunan skor tetapi masih dalam kategori yang sama. Hal tersebut dapat disebabkan oleh jumlah responden yang cukup banyak sehingga mungkin terapi tidak semaksimal apabila dilakukan dalam jumlah kelompok yang sedikit, selanjutnya dalam penelitian ini didapatkan responden paling banyak mengalami tingkat stress sedang dimana menurut penelitian Dara et al., (2023) menjelaskan bahwa saat individu berada pada kondisi stress sedang dan sangat berat, individu tersebut sulit melakukan suatu hal tertentu meskipun sudah diberikan tuntunan, tidak mampu mengendalikan dirinya dan selain itu persepsi individu tersebut juga akan terganggu.

Mahasiswa akhir rentan mengalami stress dikarenakan adanya tuntutan mengerjakan tugas akhir dan adanya tekanan. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir sering kali mengalami hambatan baik dari lingkungan maupun individu (Utami & Nasution, 2018). Menurut Anggarawatia et al., (2021) masalah-masalah tersebut seperti penentuan judul, rasa malas mengerjakan, kurang motivasi, kurangnya referensi, kurang waktu, dosen susah ditemui, susah membagi waktu, kurang biaya, kelelahan, waktu istirahat tidak cukup, dan tidak konsentrasi dalam proses penyelesaian, sehingga secara tidak langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan. Berdasarkan faktor tersebut menyebabkan mahasiswa akhir mengalami stress psikologis.

Respon "*Fight or Flight*" dalam tubuh merupakan pemicu yang akan

meningkatkan produksi hormon stress seperti kortisol dan adrenalin. masalah kelelahan kronis, gangguan pencernaan, gangguan tidur. Penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah mental seperti cemas dan depresi dapat timbul apabila hal tersebut tidak segera ditangani dapat menyebabkan (Dewi, 2023).

Art therapy merupakan terapi seni yang digunakan untuk meningkatkan kreativitas sehingga memunculkan rasa tenang dan senang dalam diri seseorang. untuk mengeluarkan hormone endorfin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang digunakan *Art therapy* sebagai kegiatan yang menyenangkan dan membuat individu tenang yang bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan stress sehingga dapat membuat tubuh lebih rileks (Devita et al., 2024).

f. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan peneliti yaitu penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat dilihat perbedaan penurunan tingkat stress responden dengan intervensi yang berbeda. Walaupun tidak menggunakan kelompok kontrol, peneliti dapat memfokuskan kepada satu intervensi sehingga bisa melihat seberapa signifikan terapi tersebut terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dan juga kesulitan untuk mengumpulkan sekian banyak mahasiswa dikarenakan setiap individu memiliki tanggung jawabnya sendiri untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi mereka masing-masing sehingga membutuhkan cukup banyak waktu untuk menyelesaikan pengambilan data.

KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh *art drawing therapy* terhadap tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

dibuktikan dengan hasil $p\text{-value} = 0.001$ sehingga $p\text{-value} < 0,05$.

SARAN

Berdasarkan hasil diatas peneliti memberi saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menambah kelompok kontrol agar bisa membandingkan efektivitas *art drawing therapy* dengan intervensi yang lain serta penelitian ini dapat dikembangkan dalam pelayanan keperawatan non farmakologi guna untuk menurunkan tingkat stress pada seseorang yang mengalami gangguan psikologi (stress).

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah & Warsito B.E (2018) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress. LP3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9. No. 2 Tahun 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk.e-ISSN:2721-9518.p-ISSN:2088-0278>.
- Ambarwati P.D, dkk (2018) Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, Volume 5 No 1, Hal 40-47. ISSN 2338-2090. DOI : <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- American Psychological Association (2013). *Hihlights of APA Stress in America: missing the health care connection (Online Journal)*. Diakses dari <https://www.apa.org/newa/press/releases/stress/2012/report-summary>.
- Devita, Y., Fristin, N., Dyna, F., & Azhar, B. (2024). Pengaruh Terapi Story Telling Terhadap Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Surya Muda*, 6(1), 33–42. DOI : <https://doi.org/10.38102/jsm.v6i1.253>
- Effendri. (2020) Pengaruh *Art Drawing Therapy* Terhadap Tingkat Stress pasien Kanker Payudara Di RSUD Dr. Moewardi
- Hidayat. A. A. (2013) *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Kinasih. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Resdakarya.
- Maulana , dkk. (2022) *Terapi Komplementer Pada Masa Pandemi*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Malchiodi, C. A. (2018) *Creative Arts Therapies and Arts-Based Research. Hand Book Arts-Based Research*. 68-87.
- Muslim. (2020) *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*. ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2
- Romadhon. (2018) *Perbedaan Terapi Tilawah Murotal dan Terapi Murotal Terhadap Tingkat Stress mahasiswa Tingkat Akhir*.
- WHO (World Health Organizing). (2020) *“Mental Health: Strengthening Our Response.” Retrieved (https://www.who.int/news_Room/Factsheets/detail/mental_healthstrengthening_our_response)*.