

Penerapan Art Therapy (Batik Shibori) untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Kota Kediri

Duvan Candra Dwi Harta¹, Dhian Ika Prihananto², Agnesia Faticha Widana³,
Agustina Khomrotul Pradita⁴, Diah Anggraini⁵, Enggarwati⁶, Selly Dwiyanti
Hamsu⁷

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²,
Universitas Nusantara PGRI Kediri³, Universitas Nusantara PGRI Kediri⁴,
Universitas Nusantara PGRI Kediri⁵, Universitas Nusantara PGRI Kediri⁶,
Universitas Nusantara PGRI Kediri⁷

candraduvan29@gmail.com, dhianikp01@gmail.com, agnesiafaticha100@gmail.com,
agustinapradita530@gmail.com, anggrainidiah14@gmail.com, enggarwati280@gmail.com,
sellydwiyantihamsu@gmail.com

ABSTRACT

Stress that is often experienced by students is stress in learning or stress in the academic field. The purpose of this service is to reduce the level of stress experienced by class XI students at SMKN 2 Kediri City. The method used for this service uses lecture methods related to health education about the concept of stress and its prevention, then the implementation of art therapy with shibori batik. Students who participated in this community service were 97 students at SMKN 2 Kediri City. Evaluation of activities is carried out by comparing pre-test and post-test scores. The pre-test results of students were mostly not stressed 40%, mild stress 30%, moderate stress 12%, and severe stress 18% and then after the implementation of the post-test results 89% were not stressed, 5% mild stress, and 5% severe stress. After community service students know more about the importance of overcoming stress and can do ways to relieve stress by making batik. Suggestions for students of SMKN 2 Kediri City to manage stress levels so that they do not continue and have a long-term negative impact.

Keywords: Art Therapy, Batik, Stress, Students

ABSTRAK

Stres yang seringkali dialami oleh siswa merupakan stress dalam pembelajaran atau stress bidang akademik. Tujuan pengabdian ini untuk mengurangi tingkat stres yang dialami siswa kelas XI di SMKN 2 Kota Kediri. Metode yang digunakan untuk pengabdian ini menggunakan metode ceramah terkait pendidikan kesehatan tentang konsep stres serta pencegahannya, kemudian implementasi *art therapy* dengan membatik shibori. Siswa yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 97 siswa di SMKN 2 Kota Kediri. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* siswa sebagian besar tidak stres 40%, stres ringan 30%, stres sedang 12%, dan stres berat 18% dan kemudian setelah dilakukan implementasi hasil *post-test* 89% tidak stres, 5% stres ringan, dan 5% stres berat. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat siswa lebih mengetahui pentingnya mengatasi stres serta dapat melakukan cara untuk meredakan stres dengan membatik. Saran untuk siswa SMKN 2 Kota Kediri untuk manajemen tingkat stres agar tidak berlanjut dan memberikan dampak negatif jangka panjang.

Kata Kunci: Art Therapy, Membatik, Stres, Siswa

ANALISIS SITUASI

Remaja merupakan fase yang kritis dan penting dalam kehidupan

manusia, karena merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana mereka belum memiliki konsep diri yang jelas sehingga seringkali remaja meniru dan mengikuti orang yang didalakkannya seperti artis, tokoh masyarakat, teman, guru, atau bahkan orang tua untuk mencari jati diri mereka, Hal ini dikarenakan pengaruh masa kanak-kanaknya yang belum hilang (Samsugito & Puri, 2019),

Selain itu, pada fase remaja terjadi banyak perubahan hidup karena remaja adalah proses dari masa kanak-kanak yang menuju dewasa, Melewati tiga tingkatan sekolah dari SMP, SMA, lalu memasuki tahap perkuliahan yang tentunya semakin tinggi tingkatan sekolah, maka semakin berat pula beban tugas yang diembannya. Proses inilah yang menjadi stresor bagi remaja karena dibutuhkan banyak sekali adaptasi terhadap lingkungan maupun keadaan.

Faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja berasal dari akademik, hubungan interpersonal, masalah keluarga, perubahan hidup, eksplorasi karir, kondisi yang ditinggali, tekanan teman sebaya, pola asuh orang tua, pelecehan fisik, kecanduan internet, kematian pasangan atau orang tua, dan pemenuhan tugas perkembangan emosional (Madzhie, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peran penting lingkungan dalam mendukung perkembangan dan membantu remaja dalam melewati masa transisinya.

Stres merupakan reaksi terhadap ketidakseimbangan antara tekanan yang diterima individu dengan kemampuannya untuk mengatasi tekanan tersebut. Stres dapat terjadi dalam tingkatan ringan hingga berat, dengan dampak yang bervariasi mulai dari gangguan fisik hingga masalah psikologis yang serius (Alimardani, F., & Yusuf, A. 2020).

Stres yang seringkali dialami oleh siswa merupakan stress dalam pembelajaran atau stress bidang akademik. Stres dibidang akademik pada anak akan muncul ketika harapan meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan yang seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011).

Sedangkan stres akademik adalah respon siswa terhadap tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2017).

Gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia mencapai 450 juta orang. Diperkirakan satu dari empat orang akan mengalami gangguan mental selama masa hidup mereka (Ayuningtyas et al., 2018). Perubahan kesehatan mental anak di dunia mencapai lebih dari 2,2 miliar di dunia, yaitu sekitar 28% dari populasi anak di dunia. Mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun merupakan 16% dari populasi dunia (Sonatra, 2021).

Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018 masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8% atau jumlah total sebanyak 706.688 merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan riset kesehatan

dasar tahun 2018, prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Prevalensi masalah mental emosional di Provinsi Bali sebanyak 8,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kabupaten/Kota di Bali, didapatkan Kabupaten Buleleng yang paling banyak yaitu 11,91% (2.276 orang) sedangkan prevalensi terendah terdapat di Kabupaten Badung sebanyak 1,01% (2.346 orang). Prevalensi masalah mental emosional di Kota Denpasar sebanyak 3,12% (3.348 orang) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

SOLUSI DAN TARGET

Permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah tingginya tingkat stres yang dialami siswa khususnya di SMKN 2 Kota Kediri. Hal ini berdampak pada kegiatan akademik siswa. Untuk menjawab permasalahan tersebut, solusi yang diterapkan adalah pelaksanaan *art therapy* (batik shibori) untuk menurunkan tingkat stres pada siswa kelas XI.

Kegiatan dilaksanakan pada 16-17 Juni 2025 oleh tim mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri, bekerja sama dengan guru dan siswa sebagai mitra sasaran. Target jangka pendek dari program ini adalah mengurangi tingkat stres pada siswa serta bertambahnya pemahaman guru terhadap *art therapy*. Sementara itu, target jangka panjang mencakup terbentuknya keterampilan coping individu melalui kegiatan seni khususnya batik shibori dan keterlibatan aktif orang tua serta guru dalam memberikan dukungan emosional pada siswa.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum melakukan pengabdian di tempat mitra, di lakukan perjanjian di SMKN2 kota kediri yang di laksanakan langsung oleh ketua pengabmas. Hasil dari perjanjian adalah di dapatnya izin dari kepala sekolah untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMKN 2 Kota Kediri. Kemudian melakukan penyusunan program kerja pengabdian Masyarakat di SMKN 2 Kota Kediri dilaksanakan oleh ketua pengabmas dan anggota pengabmas. Pada tanggal 16 Juni 2025 edukasi pendidikan kesehatan berupa penyuluhan mengenai art therapy sebagai solusi untuk mengurangi tingkat stres. Edukasi tentang materi definisi stres, tanda dan gejala stres, cara mengatasi stres, cara mencegah stres, serta dampak jangka panjang stres. Di dalam pelaksanaannya, kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang cara mengurangi tingkat stres yang benar serta salah satu solusi untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan terapi batik shinori. Berdasarkan rasional tersebut, maka program pengabdian ini merupakan sebuah langkah inovatif dalam kaitannya dengan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan stres pada siswa-siswi di SMKN 2 Kota Kediri yang mengalami masalah stres sehingga nantinya siswa-siswi mampu melakukan penerapan batik shibori untuk mengurangi tingkat stres. Atas dasar asumsi diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada siswa-siswi di SMKN 2 Kota Kediri adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pengetahuan tentang konsep stres
2. Mempraktikkan cara membuat shibori sebagai upaya untuk mengurangi

- tingkat stres
- Monitoring terhadap hasil pelaksanaan penerapan art therapy (batik shibori) untuk menurunkan tingkat stres, maka untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Indikasi Keberhasilan Kegiatan Penerapan *Art Therapy* (Batik Shibori) Untuk Menurunkan Tingkat Stres

No	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
1)	Penerapan <i>art therapy</i> membatik	Siswa Kelas XI Di SMKN 2 Kota Kediri	Penurunan tingkat stress yang dirasakan remaja	Terjadi penurunan secara signifikan pada kelompok remaja yang mengikuti terapi membatik	Alat membatik (kain karet gelang, pewarna kain, garam, air hangat, wadah)
2)	Penerapan <i>art therapy</i> membatik	Siswa Kelas XI Di SMKN 2 Kota Kediri	Perbaikan suasana hati dan emosi positif	Peningkatan indikator suasana hati positif dan penurunan suasana hati negatif secara signifikan setelah terapi	Alat membatik (kain karet gelang, pewarna kain, garam, air hangat, wadah)
3)	Penerapan <i>art therapy</i> membatik	Siswa Kelas XI Di SMKN 2 Kota Kediri	Penurunan gejala fisik stres	Terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol rata-rata, penurunan detak jantung rata-rata, dan peningkatan kualitas tidur yang dilaporkan oleh remaja setelah terapi	Alat membatik (kain karet gelang, pewarna kain, garam, air hangat, wadah)

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa hasil pre-test siswa sebagian besar tidak stres 40%, stres ringan 30%, stres sedang 12%, dan stres berat 18% dan kemudian setelah dilakukan implementasi hasil post-test 89% tidak stres, 5% stres ringan, dan 5% stres berat.

Penurunan ini menunjukkan bahwa adanya keberhasilan dalam intervensi *art therapy* dalam mengatasi stres. Selain itu, siswa juga melaporkan adanya perubahan suasana hati setelah pelaksanaan *art therapy*

membatik shibori serta perbaikan gejala fisik seperti kualitas tidur yang meningkat dan berkurangnya rasa lelah.

Luaran dari program pengabdian masyarakat adalah dengan menerapkan *art therapy* diharapkan dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi, seperti: perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri ini. Luaran laporan kegiatan masyarakat ini adalah berupa artikel yang dapat dipublikasikan di Seminar nasional Pendidikan dan pembelajaran dalam bentuk seminar.



Gambar 1. Foto Bersama Hasil Penerapan Batik Shibori



Gambar 2 Foto Penyerahan Seperangkat Alat *Art Therapy* dan SOP *Art Therapy*



Gambar 3 Foto Bersama Hari Pertama Pengabdian Masyarakat Mengenai Pendidikan Kesehatan Tentang Konsep Stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMKN 2 Kota Kediri menunjukkan bahwa penerapan art therapy melalui teknik membatik Shibori efektif dalam menurunkan tingkat stres pada siswa kelas XI. Setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang stres dan implementasi art therapy,

terjadi peningkatan signifikan jumlah siswa yang tidak mengalami stres. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang stres, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk mengatasi stres secara mandiri dan kreatif. Dengan demikian, *art therapy* membuat Shibori dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis untuk manajemen stres di kalangan remaja sekolah.

Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan agar sekolah serta guru dapat menggunakan pendekatan seni sebagai metode pendampingan psikososial karena kegiatan ini dapat mendorong ekspresi diri dan relaksasi tanpa tekanan verbal. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan sampel yang lebih besar, untuk mengukur efektivitas *art therapy* dalam jangka panjang serta pengaruhnya terhadap aspek lain seperti konsentrasi belajar dan interaksi sosial siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Alimardani, F., & Yusuf, A. (2020). Hubungan antara Kecemasan dan Stres dengan Kesejahteraan Psikologis pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 123-135.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018.
- Madzhie, M. (2017). University Students' Perceptions of the Causes of Stress. *Journal of Social Sciences*, 44(1), 53–59.
- Oon, A. N. L. 2007. *Seri Teaching Children Handling Study Stress*. (diterjemahkan oleh: A. K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Papalia, D.E., Old, S.W. & Feldman, R.D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2 (1), 15- 21
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019), Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK 2019: 2(2), 2(2), 70-78*
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons.
- Shahmohammadi. (2011). Students` coping with stress at high school level partuculary at 11th & 12th grade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30, pp. 395-401.

Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan Remaja: Literatur Review. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17(1), 25. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>