
PELATIHAN TERAPI MEWARNAI UNTUK MEREDUKSI STRES BELAJAR BAGI GURU MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* PAGADEN

Sri Utami¹, Cindy Marisa², Evi Fitriyanti³, Anna Rufaidah⁴

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia¹⁻⁴

sri.utami@unindra.ac.id¹, cindymarisa.bkunindra@gmail.com², ibukevifitriyanti.21@gmail.com³,

annarufaidah86@gmail.com⁴

ABSTRAK

Stres belajar merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa. Banyak metode yang dianggap mampu mereduksi stres belajar yang dihadapi oleh siswa. Namun demikian stres belajar masih tetap saja terjadi. Guru telah banyak melakukan teknik dalam menurunkan stres belajar namun belum menemukan hasil yang optimal. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pelatihan salah satu teknik yang dianggap mampu mereduksi stres belajar, yaitu terapi mewarnai. Pelatihan ini diberikan kepada guru yang pada akhirnya akan dijadikan sebagai salah satu teknik untuk membantu menurunkan tingkat stres belajar pada siswa. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diberikan kepada guru Muhammadiyah *Boarding School* Pagaden, Kabupaten Subang. Kegiatan ini melibatkan 27 orang guru Muhammadiyah *Boarding School* yang dilakukan secara daring. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan *workshop*. Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah guru mampu memiliki pengetahuan mengenai terapi mewarnai sekaligus melaksanakan teknik ini ketika siswa mengalami stres belajar.

Kata Kunci: Terapi Mewarnai, Stres Belajar, *Boarding School*

Received: 25 Juli 2023	Accepted: 26 Juli 2023	Published: 28 Juli 2023
----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Stres merupakan suatu situasi dan kondisi yang lumrah dihadapi oleh manusia. seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia (Jatira & Neviyarni, 2021). Stres adalah respon psikologis berupa perubahan emosional yang dapat disebabkan oleh berbagai stressor (Hendra et al., 2022). Stressor oleh setiap individu akan dimaknai secara berbeda. Stres dapat mengakibatkan hal positif dan hal yang negatif. Positif jika dampak dari stres

diartikan sebagai sesuatu yang membangun atau menstimulasi individu untuk berubah ke arah yang lebih baik. Negatif jika dampak dari stres diartikan sebagai sesuatu yang melemahkan bahkan mematikan aktivitas.

Penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi 50 sampai 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah

lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik (Musradinur, 2016).

Stres belajar yang sering juga disebut dengan stres akademik adalah stres yang sering dialami oleh siswa. Mahan (Aryani, 2016) menyebutkan bahwa aspek akademik atau belajar menyumbang 26% stres pada siswa. Persentase ini tidak dapat dipandang sebagai sesuatu hal yang wajar. Dibutuhkan wahana yang tepat untuk meminimalisir stres akademik.

Muhammadiyah *Boarding School* merupakan salah satu sekolah berbasis asrama. Sekolah ini menyelenggarakan kegiatan akademik sama seperti sekolah lain pada umumnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di sekolah tersebut diketahui bahwa di sekolah tersebut terdapat siswa yang terindikasi mengalami stres belajar. Gejala stres belajar sebagaimana dikemukakan Yusuf (Azmy et al., 2017) seperti munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat, cemas, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan, serta kesulitan konsentrasi dalam belajar dialami oleh siswa. Dibutuhkan metode serta teknik yang tepat untuk menurunkan stres belajar tersebut.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat direduksi. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni menyimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Modification* (CBM) signifikan dalam mereduksi stres belajar (Wahyuni, 2017). Namun CBM yang mengutamakan penguatan fungsi kognitif membutuhkan usaha yang tidak kecil. Tidak semua siswa mampu mengembangkan fungsi kognitifnya dengan optimal. Penelitian lain membuktikan bahwa

stres dapat direduksi melalui kegiatan meditasi (Ayunia et al., 2019). Meditasi dengan suara alam mampu menurunkan stres, namun dalam hal ini suara alam yang dimaksud relatif sulit untuk dijangkau bagi kalangan warga yang tinggal di kota metropolitan. Demikian pula bagi siswa yang tinggal dalam lingkungan asrama dengan kedisiplinan yang tinggi maka teknik ini relatif lebih sulit untuk dilakukan.

Dibutuhkan upaya yang sifatnya lebih simpel, dapat dikerjakan oleh siswa secara santai dan tidak membuat siswa mengeluarkan usaha yang lebih banyak lagi. Salah satu upaya yang dapat ditempuh yakni melalui terapi mewarnai. Mewarnai gambar merupakan salah satu terapi permainan kreatif yang sangat terapeutik dan memberi anak kesempatan untuk bebas mengekspresikan perasaannya, sebagai cara berkomunikasi tanpa kata (Gerungan & Walelang, 2020).

Melalui terapi mewarnai, anak-anak dapat menuangkan perasaannya dengan coretan dan pemilihan warna (Permatasari et al., 2021). Terapi seni dengan metode mewarnai dipilih karena ketika seseorang sedang mewarnai, secara otomatis ia akan mengalihkan fokus atau konsentrasi dari sumber stres. Emosi yang dirasakan bisa dirilis atau dicurahkan lewat goresan warna di atas kertas, kanvas, atau apapun medianya (Aisa, 2021). Saat berhasil menuangkan emosinya, maka intensitas negatif yang dirasakan akan perlahan menurun. Segala kecemasan, ketakutan, kesedihan akan pelan-pelan berkurang sehingga diri bisa lebih rileks. Saat hal ini terjadi, tingkat stres juga akan ikut menurun. Saat seseorang dibebaskan untuk memilih warna yang disukai, tidak ada patokan yang mengikat. justru yang dirasakan dapat lepas sepenuhnya jika memilih secara bebas.

Permasalahan Mitra

Stres belajar merupakan hambatan psikologis yang dihadapi oleh siswa sebagai

PELATIHAN TERAPI MEWARNAI UNTUK MEREDUKSI STRES BELAJAR BAGI GURU MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL PAGADEN

Utami, Marisa, Fitriyanti, & Rufaidah (2023)

manifestasi adanya tekanan akademik yang dihadapinya. Guru diharapkan mampu menjadi sosok pendidik yang membantu siswa dalam upaya menurunkan stres belajar yang dihadapinya. Namun demikian tentu saja guru telah mengupayakan banyak cara dalam membantu siswa untuk menurunkan tingkat stres belajarnya. Faktanya dengan adanya upaya yang telah dilakukan masih saja ditemukan siswa yang mengalami stres belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan guru di Muhammadiyah *Boarding School* telah mengupayakan penanganan stres belajar pada siswa. Namun kejadian siswa yang mengalami stres belajar masih terjadi. Dalam hal ini diupayakan pelaksanaan terapi mewarnai untuk mereduksi stres belajar pada siswa. Guru membutuhkan bimbingan untuk mengetahui bagaimana langkah demi langkah yang perlu dilakukan dalam mengoperasionalkan terapi mewarnai.

Solusi

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra maka solusi yang ditawarkan dalam masalah yang dihadapi antara lain:

1. Memberikan materi tentang konsep terapi mewarnai.
2. Memberikan pelatihan tentang terapi mewarnai.
3. Memandu pelaksanaan terapi mewarnai yang dilakukan oleh guru.

METODE

Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam pelatihan terapi mewarnai, merupakan pelatihan dengan penerapan metode ceramah dan praktik melaksanakan terapi mewarnai secara aplikatif. Ada beberapa tahapan kegiatan yang berlangsung dalam kegiatan pengabdian ini. Berikut adalah tahapan pelaksanaan program:

1. Persiapan

Tahap ini bertujuan untuk merencanakan dan mempersiapkan kegiatan agar berjalan secara optimal. Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain:

- a) Melakukan survei ke tempat pelaksanaan kegiatan,
- b) Koordinasi dengan tim pelaksana kegiatan,
- c) Membuat materi pelatihan,
- d) Mengurus administrasi berupa persuratan kepada lokasi pelaksanaan kegiatan, dan
- e) Mengkoordinasikan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pelatihan.

2. Pelaksanaan pelatihan

Setelah semua izin diperoleh dan perlengkapan serta peralatan telah siap digunakan, maka akan dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Partisipasi Mitra

Dalam kegiatan ini mitra berperan sebagai penyedia sarana dan prasarana serta sumber daya manusia yang akan mengikuti pelatihan. Semua sumber daya manusia yang ikut dalam kegiatan pelatihan menyatakan diri bersedia untuk menjalani pelatihan dan membantu pemantauan dan evaluasi keberhasilan program antara tim pengusul dan mitra. Dari awal hingga akhir program, tim pengusul membantu mitra dengan memfasilitasi, mendampingi, dan mendorong mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 11 Januari 2023 kegiatan dilakukan di aula Muhammadiyah *Boarding School* Pagaden Kabupaten Subang. Penentuan tanggal pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil konsultasi dengan pihak mitra yang bersedia diberikan pelatihan pada tanggal tersebut. Setelah mendapat izin dari mitra, tim pengabdian mulai mempersiapkan dan membuat *homebase* materi sesuai dengan jumlah anggota yang akan datang untuk menghadiri kegiatan pengabdian. Berdasarkan informasi yang diperoleh, akan ada kurang lebih 27 guru yang mengikuti pelatihan di Muhammadiyah *Boarding School*.

Tim pengabdian menyediakan materi pelatihan untuk mengoperasionalkan terapi mewarnai, yang meliputi:

1. Mengenal dan memahami terapi mewarnai
2. Tahap kegiatan terapi mewarnai
3. Pelaksanaan terapi mewarnai
4. Pendampingan kegiatan terapi mewarnai

Kegiatan ini diikuti oleh 27 orang guru Muhammadiyah *Boarding School*. Kegiatan ini

secara keseluruhan berjalan lancar sesuai dengan yang direncanakan. Berikut merupakan beberapa faktor pendukung selama kegiatan pelatihan:

1. Terdapat keinginan yang kuat dari pihak guru untuk lebih mengenal terapi mewarnai. Antusiasme para guru untuk mengikuti, mendengarkan materi, serta berdiskusi selama pelatihan ini menunjukkan hal tersebut.
2. Guru memiliki minat dan keinginan kuat untuk membantu siswa agar tidak terjebak dalam kondisi mengalami stres akademik.
3. Guru memiliki kesadaran bahwa tugasnya tidak hanya menyampaikan materi pelajaran, namun juga harus mampu memahami kondisi siswa baik secara fisik maupun psikologis.
4. Mitra merasa senang dengan kegiatan pelatihan ini dan meminta, baik secara langsung maupun tidak langsung agar diadakan secara berkelanjutan atau berkesinambungan agar para guru dapat segera merasakan manfaatnya.

Di balik pendukung berhasilnya kegiatan yang dilakukan terdapat pula beberapa hambatan dalam pelaksanaan kegiatan, yakni:

1. Waktu pelatihan yang singkat, yakni hanya satu hari.
2. Praktik pelaksanaan terapi mewarnai tidak melibatkan siswa.
3. Jarak lokasi kegiatan relatif cukup jauh dari *homebase* pelaksana kegiatan yang berkisar kurang lebih 128 km.
4. Keterbatasan alat bantu seperti alat tulis.

Tim kegiatan pengabdian yang terdiri dari empat orang dosen Universitas PGRI Indraprasta melakukan Pengabdian kepada Masyarakat terkait pelatihan terapi mewarnai bagi guru di Muhammadiyah *Boarding School* Pagaden Kabupaten Subang. Hasil-hasil berikut merupakan capaian sebagai konsekuensi langsung dari pelatihan yang dilakukan yaitu:

1. Guru telah mampu memahami terapi mewarnai baik secara teori maupun praktik.
2. Guru mampu mengoperasionalkan kegiatan terapi mewarnai

Pembahasan

Pemahaman guru terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber meningkat sebagai

hasil dari kegiatan pelatihan yang diperoleh dari sesi tanya jawab. Selain itu, guru mampu memahami konsep-konsep terapi mewarnai baik teori maupun praktik. Guru juga mampu mengoperasionalkan kegiatan terapi mewarnai yang pada akhirnya dapat diimplementasikan kepada siswa sebagai objek yang akan dibantu untuk menurunkan tingkat stres akademiknya. Melalui terapi mewarnai siswa akan mengeluarkan muatan negatif yang ada di dalam amigdalanya seperti sedih, tertekan, dan stres lalu digantikan oleh hormon oksitosin yang dihasilkan dari sekresi hipotalamus dapat membuat suasana hati kembali senang. Terapi mewarnai dapat juga dijadikan relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga arteri diberikan diberikan terapi bermain mewarnai.

Terapi mewarnai tepat diberikan untuk siswa yang mengalami stres belajar dan terapi mewarnai adalah metode mudah untuk mengalihkan siswa dari sesuatu yang dapat membuat siswa stres utamanya stres belajar. Berdasarkan pembahasan dapat ditarik sebuah simpulan bahwa terapi mewarnai mampu menjadi wahana yang mampu menurunkan tingkat stres belajar pada siswa. Untuk lebih menguatkan pernyataan tersebut maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pelatihan terapi mewarnai mampu membuka wawasan baru bagi guru untuk menemukan alternatif solusi dalam mengatasi masalah stres belajar yang dihadapi oleh siswa.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian maka diberikan rekomendasi bahwa kegiatan lanjutan perlu diberikan untuk melihat bagaimana efektivitas terapi mewarnai dalam menurunkan stres belajar pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 62–77. <https://doi.org/10.19105/ec.v2i2.4943>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145–152.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Gerungan, N., & Walelang, E. (2020). Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(2), 105–113.
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal*, 04(02), 24–39. <https://online-journal.unja.ac.id/IDEAL/article/view/20452>
<https://online-journal.unja.ac.id/IDEAL/article/download/20452/14291>
- Jatira, Y., & Neviyarni, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Musradinur, M. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Permatasari, G., Ernawati, D., & Dwi Anggoro, S. (2021). Pengaruh Terapi Bermain (Mewarnai) Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Physical Distancing di RW 03 Kelurahan Kedungdoro Kecamatan Tegalsari Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(2), 85–91. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v7i2.255>
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, III(August), 99–117.