

**GRAFFITI DAN MURAL  
UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRESS  
PADA KOMUNITAS PURBALINGGA *STREET ART* (PUSAR)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto untuk  
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)**

Disusun Oleh:

**ETI KHUSNUL KHOTIMAH  
NIM. 1522101063**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PURWOKERTO  
2019**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari gaya hidup hedonis.<sup>1</sup> Hal tersebut dilatarbelakangi oleh kemajuan ilmu teknologi yang menyebabkan kebutuhan manusia menjadi semakin meningkat. Dan tentunya menuntut kita untuk mengikuti arus perkembangan zaman serta tuntutan sosial lainnya. Apabila hal tersebut tidak dapat terpenuhi maka, akan menimbulkan kecemasan yang kemudian berujung pada perasaan stress. Stress adalah hal yang wajar dialami oleh semua orang. Baik oleh usia dewasa atau lanjut mulai dari anak-anak sampai remaja. Stress merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari dalam individu terhadap individu yang tidak menyenangkan.<sup>2</sup> Ketika seseorang stress, ia akan mengalami kekhawatiran akibat rasa takut atau cemas yang dapat merusak keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, stress akan menimbulkan masalah bagi tubuh.

Di dalam Al-Qur'an, Allah berfirman dalam Surat Al-Baqarah ayat 155:

---

<sup>1</sup>Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, seperti lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian. (Menurut Amstrong sebagaimana yang dikutip oleh Novita Trimartati. Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikopedagogia*. Vol. 3, No.1, ISSN : 2301-6167. (Yogyakarta: SMA Negeri 1 Playen, 2014). Hlm. 21-22. Diambil dari: [http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDA\\_GOGIA/article/download/4462/2581](http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDA_GOGIA/article/download/4462/2581). Diakses tanggal 6 Oktober 2018. Jam: 17.05 WIB.

<sup>2</sup>Menurut Yosep, sebagaimana dikutip oleh Dewa Gede Agung Agus Setiana, dkk. Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. Vol. 13, No. 2, Desember 2017. (Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta, 2017). Hlm.193. Diambil dari: [https://www.researchgate.net/publication/324116213\\_Pengaruh\\_Art\\_Therapy\\_TERAPI\\_Menggambar\\_Terhadap\\_Stres\\_Pada\\_Lansia](https://www.researchgate.net/publication/324116213_Pengaruh_Art_Therapy_TERAPI_Menggambar_Terhadap_Stres_Pada_Lansia). Diakses tanggal 14 September 2018 Jam: 07:02 WIB.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*<sup>3</sup>

Berdasarkan ayat di atas, Al-Qur'an dapat digunakan untuk menyembuhkan orang-orang yang memiliki gangguan, baik itu kejiwaan ataupun emosional. Khususnya, bagi orang-orang yang senantiasa mengingat Allah agar hati menjadi tenang. Meskipun, ia sedang dilanda kesedihan dan kegundahan, sebagaimana firman Allah dibawah ini:

Surat Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*<sup>4</sup>

Sementara itu, Riskesdas merilis ada data prevalensi berupa gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.<sup>5</sup> Masalah tersebut diakibatkan karena ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya stress pada seseorang dengan gejala berbeda-beda, ada yang merasa cemas berlebihan, susah tidur, kurang nafsu makan, dan lain-lain. Data tersebut didukung oleh penelitian dari *American Psychology Assosiation*

<sup>3</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Bandung: Diponegoro, 2015. Hlm. 24.

<sup>4</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahan*.... Hlm. 252.

<sup>5</sup>Sumber: Website Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Dirilis pada Kamis, 6 Oktober 2016. Diambil dari: <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>. Diakses pada tanggal: 16 Mei 2019 Jam 02:30WIB.

(APA) yang membahas mengenai dampak serta gejala yang ditimbulkan akibat stress.

Perubahan perilaku yang buruk biasanya dikarenakan stress, oleh karenanya sebagai orang tua harus peka terhadap perubahan yang terjadi. Gejalanya diantaranya sering marah atau *moody*, menarik diri dari aktifitas yang seharusnya membuat kita nyaman, memunculkan ekspresi khawatir dalam kesehariannya, banyak mengeluh tentang sekolah, menangis menunjukkan ketakutan, terlalu banyak tidur atau kurang tidur.<sup>6</sup>

Menurut data *International of Sleep Disorder*, prevalensi penyebab gangguan tidur yaitu berupa stres dengan jumlah 65%.<sup>7</sup> Berdasarkan data tersebut, penting bagi orang tua agar lebih memperhatikan anak-anaknya. Disisi lain, stress adalah ketika seseorang memiliki pikiran yang bercabang merusak pikiran. Sehingga, sulit untuk berkonsentrasi dan juga menyebabkan kehilangan gairah hidup. Pentingnya peranan emosi dalam perkembangan diri seseorang merupakan akibat dari deprivasi emosi.<sup>8</sup> Faktor utama terjadinya penyimpangan ini biasanya yaitu keluarga, lingkungan, atau sosial lainnya.

Pendapat di atas berkorelasi dengan penelitian yang dilakukan oleh NIOSH (*National Institute for Occupational Safety and Health*) mengenai

---

<sup>6</sup>Menurut Petrie, Booth dan Pennebaker, sebagaimana yang dikutip oleh Marieta Rahmawati. Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stress untuk Anak-Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Jipt*, Vol. 02, No. 02, Januari 2014, hlm. 278. Diambil dari: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2002>. Diakses pada tanggal: 19 Oktober 2018 Jam: 11.27WIB.

<sup>7</sup>Faradian Tarlemba, dkk. Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja di Sma Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal KESMAS*. Vol. 7 No. 5, 2018. (Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 2018). Hlm. 2. Diambil dari: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22080>. Diakses pada tanggal: 16 Mei 2019 Jam 01:50WIB.

<sup>8</sup>Deprivasi emosi adalah keadaan dimana seseorang kurang memperoleh kesempatan untuk mendapatkan pengalaman emosional yang menyenangkan khususnya kasih sayang, kegembiraan, kesenangan, dan rasa ingin tahu. Menurut Sutjihati Somantri. *Psikologi Anak Luar Biasa*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2006). Hlm. 23.

sebab-sebab yang mempengaruhi terjadinya stress, diantaranya yaitu berasal dari usia, kondisi fisik dan faktor kepribadian maupun dari lingkungan keluarga, cita-cita maupun ambisi yang dimiliki setiap individu.<sup>9</sup> Dengan demikian, keinginan ataupun harapan mampu mempengaruhi kehidupan seseorang khususnya remaja. Dan apabila belum terpenuhi, maka hal itu dapat menimbulkan stress. Apalagi, masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa.<sup>10</sup> Rata-rata masalah kecil yang dirasakan remaja diinterpretasikan menjadi besar.

Anak muda atau remaja menganggap suatu peristiwa membuat stress ketika hal tersebut memiliki impikasi negatif bagi mereka.<sup>11</sup> Selain itu, salah satu timbulnya stress pada usia remaja identik karena putus cinta yang menyebabkan frustrasi dan lain sebagainya. Tidak heran, jika pelampiasan stress pada usia remaja adalah dengan cara menyimpang diantaranya: minum-minuman beralkohol serta mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba, dan lain-lain. Hal ini dilakukan agar mereka mendapatkan sensasi yang lebih baik dari keadaan sebelumnya.

Kepala Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) merilis ada

---

<sup>9</sup>Menurut Muchtar, Sebagaimana yang dikutip oleh Tania Puspa Anggraeni dan Miftakhul Jannah. Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kepribadian Hardiness dengan Stress pada Petugas Port Security. *Jurnal Character*, Vol. 03, No. 2. (Surabaya: Program Studi Psikologi, FIP, UNESA, 2014). Hlm. 2. Diambil dari: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10984/10513>. Diakses pada tanggal 14 September 2018 Jam: 14.20W IB.

<sup>10</sup>Sarlito W. Sarwono. *Pengantar Psikologi Umum*. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2013). Hlm. 72.

<sup>11</sup>Kathryn Geldard dan David Geldard. *Konseling Remaja: Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda* (terj.) *Counselling Adolescents: The Proactive Approach for Young People*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). Hlm. 89.

7.526 anak usia remaja yang ditahan dalam penjara akibat kenakalannya mulai dari narkoba, pencurian, perkosaan dan lain-lain.<sup>12</sup> Oleh karenanya, Indonesia menjadi negara darurat narkoba. Sementara itu, ada pula cara unik yang dilakukan remaja untuk mereduksi stress. Salah satunya yaitu menggunakan metode *art therapy*.<sup>13</sup> *Art therapy* ini, menggunakan materi seni yang merupakan proses kreatif dan bersifat ekspresif dalam meningkatkan ketrampilan *coping* individu, mengelola stress, serta memperkuat rasa percaya diri.<sup>14</sup> Dengan demikian, emosi dapat diungkapkan melalui sebuah karya seni, salah satunya dengan cara menggambar. Bahkan, tidak sekedar menggambar dalam canvas tetapi justru di tembok atau dinding. Seni menggambar di tembok ini disebut dengan graffiti<sup>15</sup> dan mural<sup>16</sup>.

Pada awalnya, graffiti merupakan bagian dari identitas suatu komunitas,

---

<sup>12</sup> Menurut Lensa Indonesia, Sebagaimana yang dikutip oleh Liana Asnita, dkk. Hubungan Tingkat Stress dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal JOM*. Vol. 2 No. 2. (Riau, Program Studi Keperawatan Universitas Riau, 2015). Hlm. 1231. Diambil dari: <https://media.neliti.com/media/publications/187312-ID-hubungan-tingkat-stres-dengan-harga-diri.pdf>. Diakses pada tanggal 14 September 2018 Jam: 09:24WIB.

<sup>13</sup> *Art therapy* adalah suatu proses kreatif berupa menggambar, menyanyi, menari, bermain drama dan membuat puisi. (Menurut Isnâ' matus Sholihah. Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK. *Proceeding. International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling* (pp. 173-182). (Yogyakarta: IBKS Publishing, 2017). Hlm. 174. Diambil dari: <https://www.gci.or.id/assets/papers/ascc-2017-176.pdf>. Diakses pada tanggal 16 Mei 2019 Jam: 01:30WIB.

<sup>14</sup> Ayu Eka Permatasari dkk. Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1 No. 1, April 2017. (Jakarta: Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta, 2017). Hlm. 117. Diambil dari: <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/download/341/282>. Diakses pada tanggal 25 September 2018 Jam: 09:50 WIB.

<sup>15</sup> Graffiti adalah kegiatan seni rupa yang menggunakan komposisi warna, garis, bentuk, dan volume untuk menuliskan kata, symbol, atau kalimat tertentu di dinding. Menurut Moch Fawzi. Analisis Karya Seni Grafitty Sleppy. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*. Volume 04, No. 02. (Surabaya, Program Studi Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni, 2016). Hlm. 245. Diambil dari: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/va/article/view/16130>. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 Jam: 11:39WIB.

<sup>16</sup> Mural merupakan salah satu pesan/opini publik berupa gambar / seni rupa yang dibuat di dinding-dinding jalan kota. (Berdasarkan wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga Street Art yaitu a.k.a Askom pada tanggal 13 Oktober 2018).

geng atau *street art*.<sup>17</sup> Selain itu, graffiti dan mural juga digunakan sebagai penunjuk wilayah kekuasaan dan alat untuk berkomunikasi.<sup>18</sup> Dipandang dari segi kreatifitas, *street art* memiliki nilai tersendiri. Bahkan, sangat digemari oleh anak remaja, karena dipandang sebagai sarana untuk mengkritik, mengekspresikan diri dan menyampaikan ide kreatif.<sup>19</sup> Oleh karena itu, graffiti dan mural digunakan untuk mengungkapkan rasa sedih, kecewa, senang, marah, bahkan rendah diri sekalipun. Melalui media gambar, individu akan memahami persepsi dan perasaan yang terjadi pada dirinya dan membantu individu untuk menyelesaikan masalah serta menemukan harapan dalam membantu hidup menjadi lebih baik.<sup>20</sup>

Perkembangan seni graffiti merupakan bukan hal baru. Banyak komunitas seni jalanan berkembang diberbagai kota dan ada pula kegiatan menggambar yang dilakukan tanpa ijin kepada pemerintah atau illegal. Seni jalanan ini disebut *vandalisme* yang diartikan dalam kamus Oxford sebagai

---

<sup>17</sup> *Street art* adalah seni jalanan yang berkembang diruang publik. (Menurut Rini Yuniar. Graffiti sebagai Media Komunikasi Politik Kaum Urban: Respon Pekerja Seni atas Dominasi Pembangunan di Kota Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. (Yogyakarta: Program Studi Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2017). Hlm. 1. Diambil dari: [https://www.academia.edu/35554945/GRAFITTI\\_SEBAGAI\\_MEDIA\\_KOMUNIKASI\\_POLITIK\\_KAUM\\_URBAN\\_Respon\\_Pekerja\\_Seni\\_atas\\_Dominasi\\_Pembangunan\\_di\\_Kota\\_Yogyakarta](https://www.academia.edu/35554945/GRAFITTI_SEBAGAI_MEDIA_KOMUNIKASI_POLITIK_KAUM_URBAN_Respon_Pekerja_Seni_atas_Dominasi_Pembangunan_di_Kota_Yogyakarta). Diakses pada tanggal 10 Oktober Jam 06.54WIB).

<sup>18</sup> Aris Darisman. Karya Graffiti sebagai Representasi Persoalan Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Humaniora*. Vol. 5, No. 2, Oktober 2014. (Bandung: Visual Communication Design, School of Design, BINUS University, 2014). Hlm. 750. Diambil dari: <http://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/article/view/3130>. Diakses pada tanggal 19 Oktober Jam: 17:30WIB.

<sup>19</sup> Juliana, dkk. Pembinaan Penulisan Graffiti sebagai Wadah Creative Entrepreneur Berbasis Kearifan Lokal Budaya Melayu Deli. *Jurnal Ilmiah Lingua Idea*. Vol. 9 No. 2. (Medan: Universitas Potensi Utama, 2018). Hlm. 130. Diambil: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jli/article/view/1135>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2019 Jam: 10:12WIB.

<sup>20</sup> Menurut Adriani & Satiadarma sebagaimana yang dikutip oleh Ayu Eka Permatasari dkk. Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X.... Hlm. 117. Diambil dari: <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/download/341/282>. Diakses pada tanggal 25 September 2018 Jam: 09:50 WIB.

kegiatan menghancurkan atau merusak karya seni, milik umum dan pribadi, keindahan alam atau kota, dan lain-lain.<sup>21</sup> Kemudian, alasan graffiti dipandang sebagai aksi *vandalisme* karena fungsi graffiti dipandang pada masa lalu digunakan sebagai penanda kekuasaan oleh geng atau kelompok tertentu yang melakukan aksi coret-coret disembarang tempat.<sup>22</sup>

Tindakan tersebut tentu sangat merugikan bagi masyarakat. Kegiatan *vandalisme* juga dapat dikategorikan sebagai aksi kriminalitas karena telah merusak fasilitas umum. Dilihat dari sisi positif aksi *vandalisme* ini dapat membuat seseorang menjadi lebih kreatif dalam mengekspresikan diri serta mengasah bakat dan potensi yang dimiliki melalui gambar graffiti dan mural. Akan tetapi, proses pelampiasan ide kreatif ini kurang terarah serta kurang adanya pengetahuan dalam menggambar graffiti dan mural sehingga dianggap merugikan. Oleh sebab itu, kegiatan ini disebut dengan aksi *vandal*.

Berbeda dengan komunitas seni jalanan yang ada di Purbalingga. Komunitas ini bernama Purbalingga *Street Art* (PUSAR) yang merupakan salah satu komunitas yang di dalamnya terdapat seniman graffiti dan mural. Dan seni jalanan dalam komunitas ini disebut dengan *writer* atau *artist*. *Artist* graffiti dan

---

<sup>21</sup>Muhammad Afif Althaf dan Dimas Krisna Aditya. Mural sebagai Media Edukasi Mengenai Kebudayaan Kecamatan Bojongsoang dengan Memanfaatkan Ruang Dua Dimensi yang Terbengkalai. *e-Proceeding of Art & Design*. Vol.4, No.3 Desember 2017. (Bandung: Prodi S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, 2017). Hlm. 439. Diambil dari: <https://repository.telkomuniversity.ac.id/home/information/id/134.html>. Diakses pada tanggal 10 April 2019 Jam: 13:30WIB.

<sup>22</sup> Fitri Lestiara Sani. Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Graffiti di Kota Medan: Studi Fenomena Pada Anggota Komunitas Me&Art. *Jurnal Jom FISIP* Volume 2 No. 1- Februari 2015. (Riau, Jurusan Ilmu Komunikasi – Konsentrasi Hubungan Masyarakat Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Riau, 2015). Hlm. 2. Diambil dari: <https://media.neliti.com/media/publications/31961-ID-fenomena-komunikasi-anggota-komunitas-graffiti-di-kota-medan-studi-fenomenologi.pdf>. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 Jam: 10:58 WIB.

mural dalam komunitas ini biasanya mengekspresikan perasaannya melalui grafiti yang berbentuk huruf atau bahkan karakter untuk mencurahkan apa yang ada dihatinya dalam bentuk gambar menggunakan cat tembok dan *pilox*.<sup>23</sup>

Graffiti dan mural adalah salah satu cara yang menarik dan menyenangkan yang dapat digunakan untuk mengelola dan mengurangi stress pada usia remaja.<sup>24</sup> Media gambar melalui seni grafiti merupakan wadah untuk mengekspresikan diri dengan menonjolkan eksistensi diri atau identitas dirinya. Sementara itu, mural digunakan untuk mengkritik dan mengungkapkan pendapat.

Berdasarkan wawancara dengan anggota Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR), mereka seringkali mengalami problem dalam hidupnya. Dan gejala yang sering mereka alami diantaranya yaitu: merasa lemas, bibir kering, kringat dingin, mengalami khawatir atau cemas berlebihan, takut, jantung berdebar dan ada pula yang sulit tidur bahkan tidak nafsu makan. Gejala stress di atas merupakan hal yang umumnya orang lain alami. Akan tetapi, melalui grafiti mereka dapat mengekspresikan diri dengan meluapkan segala keresahan dan segala permasalahan yang sedang dialaminya. Sekarang tembok jalanan dapat digunakan menjadi tempat alternatif untuk mengekspresikan segala yang dirasakan dan dipikirkan oleh *writer* atau *artist* seni jalanan.

Pada umumnya, orang mengurangi stress dengan melakukan kegiatan seperti jalan-jalan, bermain game, *shopping*, olahraga, menyanyi, bermain

---

<sup>23</sup> Berdasarkan wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga Street Art yaitu a.k.a Diets pada tanggal 13 Oktober 2018.

<sup>24</sup> Berdasarkan wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga Street Art yaitu a.k.a Milk pada tanggal 6 Oktober 2018.

musik, dll. Berbeda dengan komunitas *Purbalingga Street Art* (PUSAR) yang menggunakan graffiti dan mural untuk meluapkan segala emosinya. Akan tetapi, tidak semua orang dapat menggambar di tembok untuk mengekspresikan perasaannya. Kegiatan tersebut tentu unik dan menarik. Ketika rata-rata para seni jalanan dianggap sebagai perusak fasilitas umum atau melakukan aksi *vandal*. Komunitas *Purbalingga Street Art* (PUSAR) justru memiliki prosedur saat menggambar di jalanan agar mereka dapat mengungkapkan ide kreatif dan keadaanya dengan tenang. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional ini dimaksudkan, untuk menghindari kerancuan yang dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam mengartikan istilah pada penelitian ini, maka terlebih dahulu penulis akan menegaskan dan memberikan batasan istilah dari judul penelitian sebagai berikut:

### **1. Graffiti dan Mural**

Graffiti berasal dari kata Italia “*grafitto*” yang berarti goresan atau guratan, disebut juga *dometric art* yang memiliki atau memberi fungsi pada pemanfaatan aksi corat-coret.<sup>25</sup> Graffiti adalah kegiatan seni rupa yang menggunakan komposisi warna, garis, bentuk dan volume untuk

---

<sup>25</sup> Fitri Lestiara Sani. Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Graffiti di Kota Medan: Studi Fenomena Pada Anggota Komunitas Me&Art.... Hlm. 3. Diambil dari: <https://media.neliti.com/media/publications/31961-ID-fenomena-komunikasi-anggota-komunitas-graffiti-di-kota-medan-studi-fenomenologi.pdf>. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 Jam: 10:58 WIB.

menuliskan kalimat tertentu di atas dinding.<sup>26</sup> Graffiti merupakan sebuah *symbol* berupa nama atau identitas dari *artist/writer* tersebut. Sehingga, graffiti kurang dapat dipahami oleh orang awam. Kecuali mereka yang disebut *artist* atau *writer* dari graffiti tersebut.

Menurut Susanto, Mural didenifisikan sebagai lukisan besar yang dibuat untuk mendukung ruang arsitektur.<sup>27</sup> Mural adalah salah satu media alternatif seni visual jalanan/*street art visual* yang berfungsi sebagai wadah aspirasi masyarakat melalui lukisan-lukisan yang bernuansa kritik, informasi peristiwa, maupun sarana pemersatu antara hati seniman dan masyarakat. Sementara itu, mural merupakan gambar yang berisikan pesan dan dapat dimengerti oleh masyarakat.

Perbedaan graffiti dan mural adalah dilihat dari teknik penggarapannya. Seni graffiti merupakan gambar atau *symbol* ungkapan dari apa yang dirasakan dan menunjukkan eksistensi dirinya dengan berbagai huruf, warna menggunakan *pilox* serta menghasilkan nilai estetik. Sehingga, yang dapat memahami dan bisa membaca tulisan graffiti yaitu hanya dirinya serta seniman graffiti lainnya.

Mural merupakan sebuah karya seni yang dapat dibuat dengan tujuan untuk menyampaikan ide-ide atau kritik ataupun gambar yang memiliki nilai moral sesuai dengan apa yang akan disampaikan *artist* mural

---

<sup>26</sup> Rini Yuniar. Graffiti sebagai Media Komunikas Politik Kaum Urban: Respon Pekerja Seni atas Dominasi Pembangunan di Kota Yogyakarta.... Hlm. 2. Diambil dari: [https://www.academia.edu/35554945/GRAFFITI\\_SEBAGAI\\_MEDIA\\_KOMUNIKASI\\_POLITIK\\_KAUM\\_URBAN\\_Respon\\_Pekerja\\_Seni\\_atas\\_Dominasi\\_Pembangunan\\_di\\_Kota\\_Yogyakarta](https://www.academia.edu/35554945/GRAFFITI_SEBAGAI_MEDIA_KOMUNIKASI_POLITIK_KAUM_URBAN_Respon_Pekerja_Seni_atas_Dominasi_Pembangunan_di_Kota_Yogyakarta). Diakses pada tanggal 10 Oktober Jam 06.54WIB.

<sup>27</sup> Mikke Susanto. *Diksi Rupa*. (Yogyakarta: Kanisius, 2002). Hlm. 76.

itu sendiri. Hakikatnya seni mural ini mudah dicerna oleh masyarakat sehingga, ekspresi yang dirasakan atau diungkapkan oleh *artist* mural itu mudah dipahami.

## 2. Reduksi Stress

Reduksi adalah pemotongan atau pengurangan, mereduksi adalah membuat pengurangan atau potongan.<sup>28</sup> Reduksi stress adalah suatu upaya untuk mengurangi atau memotong rasa cemas, tekanan yang diakibatkan oleh stress. Dan yang dimaksud reduksi stress adalah suatu proses yang diterapkan untuk menghilangkan atau mengurangi stress pada seseorang. Seperti halnya yang dilakukan oleh komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) yang akan diteliti ini menggunakan graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress. Hal ini tentu menarik dan sesuai dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti yaitu graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR).

## 3. Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)

Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) adalah komunitas yang berada di bawah naungan komunitas *Urban Street Culture* (USC) Purbalingga. Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) adalah komunitas yang mewadahi seniman jalanan dalam mengekspresikan dirinya menjadi karya seni yaitu seni graffiti dan mural yang biasanya dituangkan menjadi sebuah gambar di tembok atau dinding kayu. Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) merupakan komunitas yang berisi anak remaja yang hobi

---

<sup>28</sup> Menurut KBBI online yang diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 Jam 13:51 WIB.

menggambar dan sangat menyukai seni graffiti dan mural. Dengan demikian, hasil gambar graffiti dan mural oleh komunitas ini memberikan nuansa penuh warna indah yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan moral di beberapa jalan di kota Purbalingga. Dan yang dimaksud komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) oleh peneliti adalah komunitas di Purbalingga yang berisi seniman atau *writer* graffiti dan mural yang mengekspresikan perasaan serta menyalurkan karyannya melalui hobi.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, penulis sangat tertarik melakukan penelitian tentang graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR).

Maka Permasalahan dalam penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)?
2. Bagaimana perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)?

### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian itu adalah:

- a. Untuk mengetahui graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)
- b. Untuk mengetahui perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)

## 2. Manfaat Penelitian

Adapun untuk manfaat penelitian dari skripsi ini dapat diuraikan sebagai berikut:

### a. Manfaat Praktis

- 1) Menambah pengetahuan bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) dan perbedan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR).
- 2) Menjadi tambahan referensi penelitian ilmiah tentang mural dan graffiti untuk mereduksi tingkat stress.
- 3) Menambah informasi dan rekomendasi bagi Pemkab Purbalingga terkait penataan ruang publik dan media ekspresi seni graffiti dan mural khususnya pada Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR).
- 4) Menjadi inspirator dan motivator pembangunan kota bagi komunitas *Urban Street Culture* (USC) yang di dalamnya terdapat komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) agar lebih berbudaya dan memiliki karakter.

5) Memberikan informasi mengenai kohesivitas dan membuat komunitasnya tetap eksis dalam aksi seni jalanan.

b. Manfaat Teoritis

- 1) Bagi peneliti akan sangat bermanfaat bagi penambahan pengetahuan dan pengalaman tentang mural dan graffiti untuk mereduksi tingkat stress.
- 2) Sebagai pengetahuan untuk dijadikan studi banding dengan peneliti lainnya.

## E. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil *browsing* yang peneliti lakukan pada hari Senin, 19 Oktober 2018, secara umum belum ada yang mengkaji rumusan masalah diatas. Beberapa penelitian yang berkorelasi dengan graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress diantaranya adalah;

*Pertama:* Jurnal Arina Rahmawati, dkk., Penelitian yang dilakukan oleh Arina Rahmawati, dkk., bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga delapan siswa yang mengalami kecemasan sosial sebagai korban *cyberbullying* dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengukuran penelitian menggunakan *Social Anxiety Inventory* yang telah diadaptasi ke

dalam bahasa Indonesia. Hasil perhitungan validitas instrumen kecemasan sosial diperoleh 18 butir item valid, sedangkan reliabilitas menunjukkan 0.949 yang berarti instrumen termasuk kategori sangat reliabel. Hasil perhitungan validitas instrumen korban *cyberbullying* diperoleh 42 butir item valid, sedangkan reliabilitas menunjukkan 0.893 yang berarti instrumen termasuk kategori reliabel.

Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0.012, yang berarti lebih kecil dari signifikansi  $\alpha$  0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Kesimpulan hasil penelitian, penggunaan teknik menggambar berpengaruh untuk menurunkan kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur. Teknik menggambar merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan oleh guru BK dalam menangani kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa penelitian Arina Rahmawati, dkk., hanya memiliki tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik menggambar untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban *cyberbullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur. Sementara itu, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui graffiti dan mural untuk mereduksi stress serta perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art*

(PUSAR). Oleh karena itu, jurnal Arina Rahmawati, dkk., berbeda dengan apa yang akan peneliti lakukan.<sup>29</sup>

*Kedua:* Skripsi Aris Darisman, penelitian yang dilatarbelakangi oleh karya graffiti banyak ditemukan di wilayah perkotaan (*urban*), sehingga menjadi ekspresi budaya kota yang direpresentasikan melalui karya seni (*urban art*). Pada tahap ini graffiti dikategorikan *genre street art*. Dari hal tersebut, ada keinginan cukup tinggi bagi para seniman graffiti untuk berinteraksi dan menyampaikan pesan mereka melalui karya dengan publik. Oleh karena itu, ruang publik berupa jalanan menjadi pilihan atau ruang dan sumber inspirasi bagi mereka untuk berkarya sekaligus berpameran. Fenomena kehidupan masyarakat yang menurut Charles Baudelaire, kota menjadi inspirasi bagi para pelukis impresionis untuk melukis subjek-subjek modern dalam wujud persoalan keseharian yang terjadi di sepanjang jalan kota Paris, jembatan dan kafe pinggir jalan. Hal yang diungkapkan Baudelaire ini masih faktual hingga saat ini, jalanan menjadi kumpulan sumber inspirasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, *street art* dalam hal ini graffiti adalah *symbol* perlawanan dan respon terhadap kondisi politik aktual. Tembok dan objek lain yang lazim ditemukan di jalanan atau ruang publik menjadi hamparan ide dan kanvas bagi seniman graffiti.

---

<sup>29</sup>Arina Rahmawati, dkk. Pengaruh Penggunaan Teknik Menggambar untuk Mengurangi Kecemasan Sosial terhadap Korban Cyberbullying (Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur). *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 5 No. 1, Juni 2016. (Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, 2016). Hlm. 1. Diambil dari: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1623>. Diakses pada: 19 Oktober 2018 Jam: 13:20WIB.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa peneliti Aris Darisman hanya menguraikan graffiti dapat direpresentasikan dalam persoalan sosial di kota Bandung? Lalu bagaimana proses kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)? Pertanyaan tersebut tidak menjadi salah satu rumusan masalah dalam penelitian ini. Dan pertanyaan tersebut akan diteliti kembali oleh penulis dalam riset yang akan dilaksanakan.<sup>30</sup>

*Ketiga:* Penelitian lain yang membahas tentang penelitian ini adalah Skripsi Cristian Oki Candra, dengan tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan mengenai karya mural JMF yang mengandung beragam ungkapan pesan visual, dan menunjuk pemikiran permasalahan yang sedang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan komunikasi visual.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, pesan visual mural karya JMF ditinjau dari segi bentuk (*form*), warna garis ilustrasi dan tema yang diangkat. Dalam penelitian Cristian hanya menggunakan metode penelitian kualitatif. Sementara itu, peneliti akan menggunakan kuantitatif yang didukung dengan uji *wilcoxon*. Sehingga, penelitian Cristian berbeda dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Aris Darisman. Karya Graffiti sebagai Representasi Persoalan Sosial di Kota Bandung... Hlm. 749. Diambil dari: <http://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/article/view/3130>. Diakses pada tanggal 19 Oktober Jam: 17:30WIB.

<sup>31</sup>Cristian Oki Candra. Pesan Visual Mural Kota Karya Jogja Mural Forum Yogyakarta. *Skripsi*. (Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta, 2013). Hlm. xxvi. Diambil dari: <http://eprints.uny.ac.id/27940/1/Cristian%20Oki%20Candra%2006206244004.pdf>. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2018 Jam 09:06WIB.

*Keempat*: Penelitian Dewa Gede Agung Agus Setiana, dkk., dengan jenis penelitian kuantitatif eksperimen semu dengan metode *pre-test dan post-test nonequivalent control group*. Teknik pengambilan sample dengan *simple random sampling*. Jumlah sample 36 responden. Instrumen menggunakan DASS 42. Penelitian dilakukan selama 8 hari. Pengaruh *art therapy* terhadap stress lansia dianalisa bivariate menggunakan uji *t test paired & t test independent*. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dan pada kelompok control didapatkan nilai *p value* = 0,67 (*p value* < 0,05).

Perbandingan pengaruh *art therapy* pada *post-test* kedua kelompok intervensi dan control dengan *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05). Kesimpulan terdapat pengaruh *art therapy* (terapi menggambar) terhadap stress pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi. Dalam penelitian Dewa Gede Agung Agus Setiana, dkk., bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap tingkat stress pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress serta perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Sehingga, tujuan jurnal ini berbeda dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup>Dewa Gede Agung Agus Setiana, dkk. Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*.... Hlm.192. Diambil dari: [https://www.researchgate.net/publication/324116213\\_Pengaruh\\_Art\\_Therapy\\_TERAPI\\_Menggambar\\_Terdahap\\_Stres\\_Pada\\_Lansia](https://www.researchgate.net/publication/324116213_Pengaruh_Art_Therapy_TERAPI_Menggambar_Terdahap_Stres_Pada_Lansia). Diakses tanggal 14 Septem ber 2018 Jam: 07:02 WIB.

*Kelima:* Penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Cintia Prabhawidyaswari yang dilatarbelakangi oleh stress yang terjadi pada lansia akibat kemunduran fungsi fisik sehingga muncul penyakit kronis, kesepian karena kehilangan pasangan, keluarga, dan teman, kehilangan pekerjaan, serta lingkungan yang kurang kondusif. Stress menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi pada lansia. Pengelolaan stress dibutuhkan untuk mengurangi tingkat stress, yaitu dengan menggunakan terapi menggambar yang mampu membantu lansia mengungkapkan perasaan melalui gambar yang dibuat. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian Adakah pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat stres lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental*, yaitu *one group pre-test* dan *posttest design*. Sampel terdiri dari 33 lansia yang dipilih dengan cara *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan pemberian kuisioner *Stress Assesment Queistionnaire (SAQ)*. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat stress terhadap lansia dengan hipertensi dengan rata rata tingkat stress mengalami penurunan sebesar 2,67.

Berdasarkan penelitian diatas peneliti hanya membahas pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat stres lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Sehingga, penelitian Ni Made menggunakan intrumen *Stress Assesment Queistionnaire (SAQ)* untuk

*mengumpulkan data.* Akan tetapi, peneliti justru menggunakan Instrumen *Depretion Anxiety Stress Scale (DASS) 42.* Oleh karena itu, riset yang akan peneliti lakukan berbeda dengan skripsi Ni Made.<sup>33</sup>

*Keenam:* Penelitian Andy Saputra, dkk., yang menggunakan *design* penelitian kuasi eksperimen. Sementara itu, Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan memberikan alat ukur *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* untuk melihat tingkat depresi responden. Selain itu, Andy Saputra, dkk., juga menambahkan alat tes SPM yang digunakan untuk mengukur tingkat intelegensi umum partisipasi. Peneliti hanya menggunakan alat ukur *Depretion Anxiety Stress Scale (DASS) 42* untuk mengetahui tingkat stress anggota komunitas Purbalingga *Street Art (PUSAR).* Oleh sebab itu, riset yang akan peneliti lakukan berbeda dengan Andy Saputra, dkk.<sup>34</sup>

*Ketujuh:* Penelitian yang dilakukan oleh Ikvan Romadhani dan Wawan Ardiyan Suryawan yang dilatarbelakangi oleh stres selalu dialami oleh setiap orang apalagi di daerah perkotaan. Banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi manusia menjadi stres. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres dapat berasal dari lingkungan maupun individu itu sendiri. Stres itu sendiri

---

<sup>33</sup>Ni Made Cintia Prabhawidyaswari. Pengaruh Terapi Menggambar terhadap tingkat stress Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat. *Skripsi.* (Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Udayana Denpasar, Juni tahun 2016). Hlm. vii. Diambil dari: [https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen\\_dir/83670c6eb59431349d9b3be053da7b0.pdf](https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/83670c6eb59431349d9b3be053da7b0.pdf). Diakses pada tanggal 5 November 2018 Jam 07:09WIB.

<sup>34</sup>Andy Saputra, dkk. Penerapan Art Therapy untuk Mengurangi Gejala Depresi Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni.* Vol. 2, No. 1, April 2018. (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, 2018). Hlm. 181. Diambil dari: <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/1599>. Diakses pada tanggal 3 November 2018 Jam 08:00WIB.

merupakan bagian dari kehidupan manusia sehingga sangat sulit untuk dihindari.

Stres dapat dikurangi dengan berbagai cara. Seperti melakukan beberapa aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres contohnya berlibur, berolahraga, bermain, melakukan relaksasi dan lainnya. Objek arsitektur diusulkan untuk mewadahi aktivitas tersebut yang berupa sebuah *healing space* atau tempat relaksasi, dimana objek arsitektur dirancang dapat membantu mereduksi tingkat ke-stres-an dan menciptakan suasana serta tidak membuat seseorang menjadi stres di lingkungan kota itu sendiri.

Latarbelakang di atas, hanya membahas mengenai stress yang dapat direduksi menggunakan arsitektur dengan pola *biophilic design* di perkotaan. Sementara itu, peneliti menggunakan seni graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Dengan demikian, antara penelitian Ikvan Romadhani dan Wawan Ardiyan Suryawan berbeda dengan apa yang akan dilakukan oleh peneliti.<sup>35</sup>

Berdasarkan literatur di atas, dari situlah dapat kita ketahui bahwa, penelitian yang akan peneliti lakukan belum pernah diteliti sebelumnya. Mulai dari latarbelakang masalah, rumusan masalah hingga manfaat penelitian dalam penelitian yang akan penulis teliti merupakan penelitian yang pertama.

---

<sup>35</sup>Ikvan Romadhani dan Wawan Ardiyan Suryawan. Desain Ruang Relaksasi untuk Stres di Perkotaan dengan Penerapan Biophilic Design. *Jurnal Sains Dan Seni Pomits*. Vol. 6, No. 2. (Surabaya: Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), 2017). Hlm. 104. Diambil dari: [http://ejurnal.its.ac.id/index.php/sains\\_seni/article/download/25952/4186](http://ejurnal.its.ac.id/index.php/sains_seni/article/download/25952/4186). Diakses pada tanggal: 19 Oktober 2018 Jam: 12:20WIB.

## F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap perumusan masalah penelitian.<sup>36</sup> Dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan adalah:

Ha: Ada perbedaan antara graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress.

Ho: Tidak ada perbedaan antara graffiti dan mural untuk mereduksi tingkat stress.

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dimaksudkan untuk memberikan gambaran pada penelitian ini maka perlu dijelaskan bahwa, pada skripsi ini nanti akan berisi V bab diantaranya yaitu: Bab I berisi Pendahuluan. Untuk mempermudah penelitian ini bab ini menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, sistematika penulisan.

Pada bab II berisi Landasan teori tentang: 1) graffiti dan mural dan 2) reduksi stress.

Bab III berisi tentang Metodologi Penelitian. Pada bab ini peneliti akan menguraikan jenis penelitian yang digunakan, metodologi pengumpulan data dan analisis data seperti apa yang digunakan peneliti.

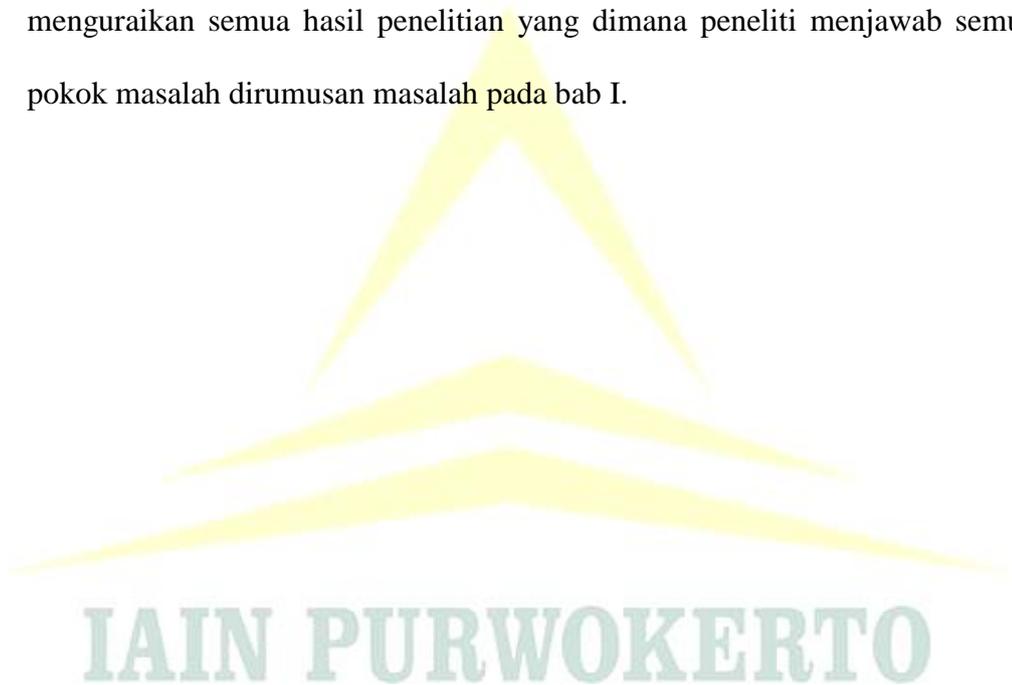
Bab IV dibagi menjadi 2 yaitu Deskripsi Data dan Analisis Data. Bagian pertama berupa Deskripsi Data yaitu menyajikan data-data yang sudah

---

<sup>36</sup> Menurut Arikunto, Sebagaimana yang dikutip oleh Ayu Tri Nur Jannah. Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo. *Skripsi*. (Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2016). Hlm. 24. Diambil dari: <https://core.ac.uk/download/pdf/80820491.pdf>. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2018 Jam: 08:41WIB.

diperoleh peneliti di lapangan dan data itu bisa berupa hasil wawancara, deskripsi gambaran umum subyek dan hasil observasi serta angket, kemudian dianalisis menggunakan *Wilcoxon signed rank* dengan bantuan program SPSS 22. Sementara itu, pada bagian kedua yaitu Analisis Data menyajikan suatu pemahaman sistematika dari hasil deskripsi data lalu diolah dengan teori-teori yang sudah ada.

Bab V yaitu berisi Kesimpulan. Pada bab terakhir ini peneliti menguraikan semua hasil penelitian yang dimana peneliti menjawab semua pokok masalah dirumusan masalah pada bab I.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam menggambar graffiti dan mural yang menimbulkan rasa senang adalah ketika memegang *pilox* dan kemudian disemprot-semprotkan dalam tembok. Selain itu, ada sebuah titik dalam pembuatan graffiti yang membuat seorang *artist* graffiti merasa puas untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dari dalam dirinya. Dengan demikian, graffiti dan mural dapat menghasilkan ketenangan. Berbeda dengan cat, jadi yang dibahas bukan gambarnya tetapi *spray* nya juga mempengaruhi. Karena dalam menggambar yang dicari itu adalah *feel*. *Feel* adalah rasa, selain itu *Passion*, bakat, ambisi yang harus dimiliki ketika menggambar. Selain itu, menggambar graffiti dan mural memang harus memiliki *feel* yang bagus. Jika *mood* seseorang sedang buruk dan sedang tidak ingin maka hasilnya pun jelek. Jadi, seolah-olah perasaannya terluapkan di karyanya.

Dengan kata lain, yang membuat graffiti dan mural dapat mengatasi masalah dan menimbulkan rasa senang karena segala emosi dapat diluapkan semua ke karyanya. Oleh sebab itu, graffiti dan mural digunakan untuk mengurangi tekanan-tekanan yang berat. Hal tersebut dialami dan dilakukan oleh komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) dengan tujuan untuk

mengekspresikan segala emosi serta mengaktualisasikan diri untuk mereduksi tekanan yang ada pada dirinya.

2. Dari penelitian yang dilakukan dapat dikemukakan bahwa setiap anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) merasakan respons stress dan memiliki masalah yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan tingkat stress yang berbeda pula. Selanjutnya, diberikan *pre-test* berupa skala *Depretion Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 sebelum membuat graffiti dan mural serta *post-test* sesudah diberikan perlakuan berupa graffiti dan mural.

Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* skala DASS 42 terhadap komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) terdapat penurunan. Diantaranya yaitu Clantwo mendapat skor *pre-test* sebanyak 36 sehingga ia masuk ke dalam kategori stress sangat berat. Sementara itu, setelah menggambar memperoleh skor *post-test* 24 dan masuk kategori stress sedang. Kemudian, *artist* Milk mendapatkan skor *pre-test* dengan jumlah 18 dan masuk ke dalam kategori stress ringan. Dan skor *post-test* sebanyak 2 sehingga, ia masuk ke kategori normal. Selanjutnya, yaitu *artist* Sph mendapatkan skor *pre-test* sebanyak 19 dengan kategori stress sedang. Disisi lain, hasil skor *post-test* dengan jumlah 14 dan ia masuk ke kategori normal.

Berbeda dengan *artist* Diets memperoleh skor sebanyak 19 dengan kategori stress sedang. Dan, mendapatkan skor *post-test* dengan jumlah 7 bahkan ia masuk ke kategori normal. Lalu, *artist* Ruse mendapatkan skor 22 dan masuk dalam kategori stress sedang. *Artist* Ruse juga mendapatkan

skor *post-test* sebanyak 15 sehingga ia masuk dalam kategori stress ringan. Setelah itu, *artist* Alvian mendapatkan skor sebanyak 45 sehingga ia masuk ke dalam kategori stress berat. Sementara itu, ia mendapatkan skor *post-test* dengan jumlah 11 dan ia masuk dalam kategori normal. Dan ada pula *artist* Krd28 mendapatkan skor sebanyak 34 dengan kategori stress berat. *Artist* Krd28 juga mendapatkan skor *post-test* dengan jumlah 22 sehingga ia masuk kategori stress sedang. Terakhir *artist* Giels mendapatkan skor 23 dengan kategori stress sedang. *Artist* Giels ia mendapat skor *post-test* dengan jumlah 11 jadi ia masuk kategori normal.

Kemudian, hasil skor *pre-test* dan *post-test* dihitung, lalu dilakukan uji statistik sehingga terdapat perbedaan atau penurunan tingkat stress yang signifikan pada subjek penelitian dengan hasil  $p \text{ value} = 0,011$  ( $p \text{ value} < 0,05$ ), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian ada perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa graffiti dan mural dapat digunakan untuk mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR).

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan yang dipaparkan sebelumnya, penulis memberikan saran yang diharapkan dapat berguna bagi penelitian selanjutnya. Adapun saran peneliti antara lain:

1. Alangkah baiknya komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) memiliki struktur kepengurusan yang lebih jelas sehingga, komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) dapat berkembang dengan memberdayakan anggotanya supaya bisa berkomitmen sesuai *jobdesk*.
2. Perlu adanya kegiatan-kegiatan yang menambah minat remaja penggemar seni khususnya remaja Purbalingga yang kreatif agar seni graffiti dan mural di Purbalingga semakin maju.
3. Diharapkan adanya *open recruitment* bagi remaja yang hobi menggambar untuk meneruskan dan mengembangkan komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) sehingga memiliki regenerasi baru serta sebagai inspirasi anak muda yang menyukai seni graffiti dan mural.
4. Bagi pihak pemerintah Purbalingga diharapkan lebih memperhatikan komunitas-komunitas yang bergerak dalam bidang sosial yang tentunya memajukan kota Purbalingga. Salah satunya komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) yang didalamnya terdapat anak-anak kreatif dan komunitas ini bisa digunakan sebagai wadah aspirasi masyarakat maupun pemerintah dengan cara yang lebih estetik yaitu menyampaikan komunikasi melalui gambar graffiti dan mural.
5. Perlunya dukungan dari pemerintah Purbalingga terkait infrastruktur atau penyediaan tempat atau lahan untuk komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) mengaspirasikan gagasan melalui graffiti dan mural.

### Daftar Pustaka

- Althaf, Muhammad Afif dan Aditya, Dimas Krisna. 2017. Mural sebagai Media Edukasi Mengenai Kebudayaan Kecamatan Bojongsoang dengan Memanfaatkan Ruang Dua Dimensi yang Terbengkalai. *e-Proceeding of Art & Design*. Vol.4, No.3 Desember 2017. Bandung: Prodi S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom.
- Akhtar, Hanif dan Helmi, Avin Fadilla. 2017. Penyusunan dan Identifikasi Properti Psikometris kala Strategi Koping Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Humanitas*. Vol.14, No.2, Agustus 2017. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Ancok, Djamaludin dan Nasori, Fuat. 1994. *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anggraeni, Tania Puspa dan Jannah, Miftakhul. 2014. Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kepribadian Hardiness dengan Stress pada Petugas Port Security. *Jurnal Character*. Vol. 03, No. 2. Surabaya: Program Studi Psikologi, FIP, UNESA.
- Anggraeni, Widuri Nur dan Subandi. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 6, No. 1, Juni 2014. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Armalinda, Chintya. 2016. Pengaruh Produk dan Lokasi terhadap Keputusan Pembelian Konsumen pada Minimarket Lulu Mart di Samarinda. *Journal Ilmu Administrasi Bisnis*. Vol. 4, No. 2. Kalimantan: Program S1 Ilmu Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.
- Asharhani, Imaniar Sofia. 2012. Mural dan Graffiti sebagai Elemen Pembentuk Townspace. *Skripsi*. Depok: Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia.
- Asnita, Liana dkk. 2015. Hubungan Tingkat Stress dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal JOM*. Vol. 2 No. 2. Riau: Program Studi Keperawatan Universitas Riau.
- Ayu, Mutiara dan Slamet, Achmad. 2015. Analisis Kepuasan Pelanggan Mengenai Kualitas Pelayanan Astra Motor Slawi Di Kabupaten Tegal. *Jurnal Management Analysis*. ISSN 2252-6552. Semarang: Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Semarang.

- Budyastomo, Avin Wimar. 2018. Bentuk Bahasa Komunikasi dalam Seni Graffiti sebagai Media Penyampaian Pesan (Studi Kasus: Padepokan Graffiti Salatiga). *Jurnal Batoboh Pengabdian pada Masyarakat*. Vol. 3, No. 2, Oktober 2018. Salatiga: Fakultas Dakwah, IAIN Salatiga.
- Candra, Cristian Oki. 2013. Pesan Visual Mural Kota Karya Jogja Mural Forum Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.
- Danarti, Nevy Kusuma, dkk. 2018. Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Volume 1 No 1, Hal 48 - 61, Mei 2018. Semarang: Jurusan Keperawatan Magelang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Damajanti, Irma, dkk. 2014. Kajian Aspek Ketidaksadaran dalam Karya Seni Rupa Indonesia Periode 2000-2011. *Jurnal of Urban Society's Art*. Volume 1 No. 1, April 2014. Bandung: Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung.
- Darisman, Aris. 2014. Karya Graffiti sebagai Representasi Persoalan Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Humaniora*. Vol. 5, No. 2, Oktober 2014. Bandung: Visual Communication Design, School of Design, BINUS University.
- Edwards, David. 2004. *Art Therapy: Creative Therapies in Practice*. London: Sage Publications. Alamat Web: [http://file.zums.ac.ir/ebook/282-Art%20Therapy%20\(Creative%20Therapies%20in%20Practice%20series\)David%20Edwards-0761947507-Sage%20Publication.pdf](http://file.zums.ac.ir/ebook/282-Art%20Therapy%20(Creative%20Therapies%20in%20Practice%20series)David%20Edwards-0761947507-Sage%20Publication.pdf). Diakses pada tanggal 5 Desember 2018 Jam 09:45WIB.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data Model Bogdan & Biklen, Model Miles & Huberman, Model Strauss & Corbin, Model Spradley, Analisis Isi Model Philipp Mayring, Program Komputer Nvivo* Jakarta: Rajawali Press.
- Fawzi, Moch. 2016. Analisis Karya Seni Grafitty Sleppy. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*. Volume 04, No. 02. Surabaya: Program Studi Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory J. 2008. *Theories of Personality*. terj. Yudi Santoso Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fikry, Teuku Rijalul dan Khairani, Maya. 2017. Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Aceh: Prodi Psikologi Universitas Syiah Kuala.

- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, Vol. 24, No. 1. ISSN 2528-5858. Taiwan: National Taiwan Ocean University (NTOU).
- Geldard, Kathryn dan Geldard, David. 2011. *Konseling Remaja: Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda* (terj.) *Counselling Adolescents: The Proactive Approach for Young People*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handoko, M. Dini. 2017. *Hand Lettering Islami: Belajar Bahasa Inggris Sambil Berdakwah*. Lampung: Perpustakaan Nasional RI Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Hasim, Maryani. 2013. Pengaruh Terapi Bermain terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi di Ruang Cendana RSUD Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata.
- Hikmat, Mahi M. 2014. *Metode Penelitian : Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Humami, Aniyatul. 2014. Usaha Bomber Komunitas “Art Java Crew” Dalam Mempertahankan Eksistensi Graffiti di Tengah Pandangan Negatif Masyarakat di Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
- Jannah, Ayu Tri Nur. 2016. Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
- Jarvis, Matt. 2015. *Teori-teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*. Bandung: Nusa Media.
- Juliana, dkk. 2018. Pembinaan Penulisan Graffiti sebagai Wadah Creative Entrepreneur Berbasis Kearifan Lokal Budaya Melayu Deli. *Jurnal Ilmiah Lingua Idea*. Vol. 9 No. 2. Medan: Universitas Potensi Utama.
- KBBI online yang diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 Jam: 13:51WIB.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2015. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Bandung: Diponegoro.
- Khofifah, Ai. 2015. Gambaran Tingkat Stress pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di Sekolah Dasar Negeri

- Gegerkalong Girang 2. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. Vol. 1 No. 2 Desember 2015. Bandung: Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra, Irfan. 2015. Analisa Pengguna Sistem Informasi Koperasi pada Koperasi Karyawan Budi Setia Jakarta dengan Technology Acceptance Model. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*. Vol. XI, No. 1 Maret 2015. Jakarta: Sistem Informasi, STIMIK Nusa Mandiri Jakarta.
- Malchiodi, Cathy A. 2006. *Expressive Therapies*. New York: Guilford Publications. Alamat Web: <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi3.pdf>. Diakses pada tanggal 5 Desember 2018 Jam: 16:30WIB
- Martina. 2017. Graffiti Bentuk Ekspresi Berbahasa Masyarakat Kota Singkawang (Graffiti the form of Expression in the Community Kota Singkawang. *Jurnal Tuah Talino*. Tahun XI Volume 11 Edisi Mei 2017 ISSN 0216-079X. Kalimantan Barat: Balai Bahasa Kalimantan Barat.
- Masdar, Huriatul, dkk. 2016. Depresi, Ansietas dan Stress serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 12, No. 4-April 2016. Riau: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Muis, Saludin. 2009. *Kenali Kepribadian Anda dan Pemasalahannya: Dari Sudut Pandang Teori Psikoanalisa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mukhlis, Akhmad. 2011. Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. Vol 8 No.1. Rembang: Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K), Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Kamal Sarang Rembang.
- Mutmainnah. 2015. Peranan Terapi Menggambar sebagai Kartasis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. IV, Edisi 1, Juni 2015. Yogyakarta: PAUD FIP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Oktafiyani, Rini, dkk. 2016. Penerimaan Sistem E-Learning Menggunakan Technology Acceptance Model (TAM) Study Kasus Siswa/I Kelas X di SMU Negeri 92 Jakarta. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*. Vol.XII, No. 1 Maret 2016. Jakarta: Program Studi Sistem Informasi STIMIK Nusa Mandiri Jakarta.
- Padan, Widya Hiltarut, dkk. 2013. Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan pada Anak yang Baru Memasuki Panti Asuhan. *Jurnal Prediksi*. Kajian Ilmiah Psikologi No. 1 Vol. 2, Januari –Juni 2013. Semarang: Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. terj. Haris H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Permatasari, Ayu Eka, dkk. 2017. Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 1 No. 1, April 2017. Jakarta: Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta.
- Prabhawidyaswari, Ni Made Cintia. 2016. Pengaruh Terapi Menggambar terhadap tingkat stress Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat. *Skripsi*. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Udayana Denpasar.
- Priyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Purwandari, Rika. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Ketergantungan Merokok pada Pengendara Becak Bermotor di Kelurahan Siringo-Ringo Rantauprapat. *Skripsi*. Medan, Universitas Sumatera Utara.
- Purwanto. 2008. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif: untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rachmadi, Faizal. 2014. Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar terhadap Terjadinya Stress pada Mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmawati, Arina, dkk. 2016. Pengaruh Penggunaan Teknik Menggambar untuk Mengurangi Kecemasan Sosial terhadap Korban Cyberbullying (Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 259 Jakarta Timur). *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 5 No. 1, Juni 2016. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ.
- Rahmawati, Marieta. 2014. Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stress untuk Anak-Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Jipt*, Vol. 02, No. 02, Januari 2014.
- Ramadani, Fachmi, dkk. 2018. Pesan Sosial Dalam Seni Mural di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 6, No.3, 2018. Samarinda: Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.
- Resti, Indriana Bil. 2014. Teknik Relaksi Otot Progresif untuk Mengurangi Stress pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 02, No. 01,

- Januari 2014. Malang, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rivai, Ahmad. 2014. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Stress Kerja pada Pekerja Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) di Bandar Udara Soekarno-Hatta Jakarta Tahun 2014. *Skripsi*. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press.
- Rohmad. Pengantar Analisis Data Dengan SPSS. Workshop SPSS bagi Mahasiswa IAIN Purwokerto, Diselenggarakan oleh TIPD IAIN Purwokerto, 1 Nove mber 2018.
- Romadhani, Ikvan dan Suryawan, Wawan Ardiyan. 2017. Desain Ruang Relaksasi untuk Stres di Perkotaan dengan Penerapan Biophilic Design. *Jurnal Sains Dan Seni Pomits*. Vol. 6, No. 2. (Surabaya: Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)).
- Rosanty, Rina. 2014. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stress pada Mahasiswa yang sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. Vol. 3, No. 2, 2014. Jember: Psikolog.
- Sani, Fitri Lestiara. 2015. Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Graffiti di Kota Medan: Studi Fenomena Pada Anggota Komunitas Me&Art. *Jurnal Jom FISIP* Volume 2 No. 1- Februari 2015. Riau, Jurusan Ilmu Komunikasi –Konsentrasi Hubungan Masyarakat Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Riau.
- Saputra, Andy, dkk. 2018. Penerapan Art Therapy untuk Mengurangi Gejala Depresi Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 2, No. 1, April 2018. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta.
- Sarwono, Sarlito W. 2013. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sayekti, Enggar. 2017. Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. *Skripsi*. Salatiga: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Setiana, Dewa Gede Agung Agus, dkk. 2017. Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan*

*Keperawatan*. Vol. 13, No. 2, Desember 2017. Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta.

Sholihah, Isna Ni'matus. 2017. Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK. *Proceeding. International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling* (pp. 173-182). Yogyakarta: IBKS Publishing.

Somantri, Sutjihati. 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sukandarrumidi. 2012. *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Suryabrata, Sumadi. 2000. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

\_\_\_\_\_. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.

Susanto, Mikke. 2002. *Diksi Rupa*. Yogyakarta: Kanisius.

Sutoyo, Anwar. 2014. *Pemahaman Individu: Observasi, Cheklist, interviu, Kuesioner, Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tarlemba, Faradian, dkk. 2018. Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja di Sma Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal KESMAS*. Vol. 7 No. 5, 2018. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 2018.

Trimartati, Novita. 2014. Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikopedagogia*. Vol. 3, No.1, ISSN: 2301-6167. Yogyakarta: SMA Negeri 1 Playen.

Wanlie. 2012. Produksi Budaya dalam Seni Graffiti. *Jurnal Sosiologi Masyarakat*, Vol. 17, No. 2, Juli 2012. Depok, Pusat Kajian Sosiologi, Labsosio, FISIP Universitas Indonesia.

Wawancara dengan a.k.a Clantwo dan a.k.a Milk saat acara *Coolabs Talk 3, Street Art: Menantang Ruang untuk Berekspresi*. Pada tanggal 27 Februari di Bakoel Es Purbalingga.

Wawancara dengan Clantwo saat acara *Coolabs Talk 3, Street Art: Menantang Ruang untuk Berekspresi*. Pada tanggal 27 Februari di Bakoel Es Purbalingga.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) a.k.a Alvian tanggal 13 Oktober 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* yaitu a.k.a Askom pada tanggal 13 Oktober 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) a.k.a Clantwo tanggal 21 Desember 2018. Pukul 21.00WIB.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* yaitu a.k.a Clantwo dan Krd28 pada tanggal 21 Desember 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* yaitu a.k.a Diets pada tanggal 13 Oktober 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) a.k.a Krd28 tanggal 21 Desember 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* yaitu a.k.a Milk pada tanggal 6 Oktober 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) a.k.a Milk pada tanggal 14 Oktober 2018 Pukul 16:30 WIB.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) a.k.a Ruse tanggal 13 Oktober 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* yaitu a.k.a Sph pada tanggal 20 Desember 2018.

Wawancara dengan salah satu anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) a.k.a Giels pada 13 Oktober 2018.

Website Kabupaten Purbalingga. Diambil dari: <https://www.Purbalingga.kab.go.id/v1/gambaran-wilayah-purbalingga/>. Diakses pada tanggal 15 Februari 2019 Jam: 09:22 WIB.

Website Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diambil dari: <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>. Diakses pada tanggal: 16 Mei 2019 Jam 02:30WIB.

Website Pemerintah Kabupaten Purbalingga. Diambil dari: <https://www.purbalinggakab.go.id/v1/topografi/>. Diakses pada tanggal 15 Februari 2019 Jam: 9:09WIB.

- Widagdo, Muhammad Bayu. 2016. Dramatisme dalam Stretegi Penuangan Gagasan Melalui Street Art Komunitas Visual Grafis. *Jurnal Ilmu Sosial*. Vol. 15, No. 1 Februari 2016.
- Widjaja, Fransisca Natalia dan Sandjaja, Stefanus Soejanto. 2013. Uji Validitas dan Reliabilitas Index of Teaching Stress. *Jurnal Noetic Psychology*. Vol. 3, No. 2, Juli-Desember 2013. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana.
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2006. *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yuniar, Rini. 2017. Graffiti sebagai Media Komunikasi Politik Kaum Urban: Respon Pekerja Seni atas Dominasi Pembangunan di Kota Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhamadiyah Yogyakarta.

