



Reduksi Tingkat Stress pada Komunitas Purbalingga *Street Art* melalui Graffiti dan Mural

Eti Khusnul Khotimah¹, Alief Budiyo²

¹Fakultas Dakwah, ²IAIN Purwokerto

Email: echiekh69@gmail.com; alief@iainpurwokerto.ac.id

Abstract

Many things can be done to reduce stress, one of them is through Graffiti and Mural. Both are recognized to reduce stress levels in a person. The purpose of this study is to find out how to reduce stress levels and differences in stress levels before and after treatment in the form of drawing graffiti and murals in the Purbalingga Street Art (PUSAR) community. This type of research is a quantitative quasi experiment. To measure stress levels, the instrument used is the Depression Anxiety Stress Scale (DASS). The stress difference was analyzed using the Wilcoxon signed rank test. The results of the study stated that graffiti and murals can cause a sense of fun and calm when the artist holds a pilox (spray paint) on the object of the wall. Then, there is a point in making graffiti that makes a graffiti artist feel satisfied to express and express emotions from within himself. So that what makes graffiti and murals can overcome problems and cause pleasure is when all emotions can be overflowed into his work. Furthermore, every member of the Purbalingga Street Art (PUSAR) community with different stress levels get different results. Statistical test results show a significant difference or decrease in stress levels in the study subjects with the results of p value = 0.011 (p value < 0.05), so the hypothesis is accepted.

Abstrak

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mereduksi stress, salah satunya melalui Graffiti dan Mural. Keduanya diakui dapat mengurangi tingkat stress pada seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui cara mereduksi tingkat stress dan perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan berupa menggambar graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif quasi eksperimen. Untuk mengukur tingkat stress, instrumen yang digunakan adalah skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Perbedaan stress tersebut dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank*. Hasil penelitian menyatakan bahwa graffiti dan mural dapat menimbulkan rasa senang serta ketenangan ketika *artist* memegang *pilox* (cat semprot) pada obyek tembok. Kemudian, ada sebuah titik dalam pembuatan graffiti yang membuat seorang *artist* graffiti merasa puas untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dari dalam dirinya. Sehingga yang membuat graffiti dan mural dapat mengatasi masalah dan menimbulkan rasa senang adalah saat semua emosi dapat diluapkan ke karyanya.

Selanjutnya, setiap anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) dengan tingkat stress yang berbeda mendapatkan hasil yang berbeda pula. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan atau penurunan tingkat stress yang signifikan pada subjek penelitian dengan hasil $p\ value = 0,011$ ($p\ value < 0,05$), sehingga hipotesis diterima.

Kata kunci: Graffiti dan Mural, Reduksi Stress, Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR)

1. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari gaya hidup hedonis. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh kemajuan ilmu teknologi yang menyebabkan kebutuhan manusia semakin meningkat. Dan tentunya menuntut 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 mulai dari anak-anak, remaja sampai usia dewasa atau lanjut. Menurut Yosep, Stress merupakan sebuah reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari dalam diri individu ([Setiana&Wiyani, 2017](#): 2). Stress adalah suatu kondisi yang menekan jiwa (batin) dan menimbulkan ketegangan syaraf yang berdampak pada jiwa. ([Abidin, 2009](#):13-29).

Stress terjadi pada manusia dalam berbagai tingkatan. Stress juga menimpa pada remaja. Salah satu faktor yang menyebabkan stress atau depresi pada usia remaja pada usia remaja salah satunya adalah putus cinta. Pelampiasan stress pada anak usia remaja adalah dengan hal menyimpang seperti minum-minuman beralkohol serta mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba. Hal di atas sesuai dengan pendapat menurut Lensa Indonesia, Kepala Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) merilis ada 7.526 anak usia remaja yang ditahan dalam penjara akibat kenakalannya mulai dari narkoba, pencurian, perkosaan dan lain-lain ([Asnita & Arneliwati, 2015](#): 2).

Pada umumnya seseorang mengurangi stress dengan melakukan kegiatan seperti jalan-jalan, bermain game, *shopping*, olahraga, mendengarkan musik, dll. Berbeda dengan komunitas *Purbalingga Street Art* (PUSAR) yang mengurangi tingkat stress menggunakan *art therapy*. *Art therapy* adalah sebuah proses kreatif seperti menyanyi, bermain drama, menggambar, menari, dan membuat puisi ([Sholihah, 2017](#): 8). *Art therapy* merupakan suatu proses kreatif dan bersifat ekspresif untuk mengelola stress dan melatih individu untuk melakukan coping stress, serta memperkuat rasa percaya diri ([Permatasari, Marat, & Suparman, 2017](#): 116–126). Yang dilakukan oleh komunitas *Purbalingga Street Art* (PUSAR) salah satunya yaitu *art therapy* dengan cara menggambar berupa graffiti dan mural untuk meluapkan segala emosinya.

Seni jalanan dalam komunitas ini disebut dengan *writer* atau *artists*serta mengekspresikan perasaannya melalui graffiti berbentuk huruf atau bahkan karakter untuk mencurahkan apa yang ada dihatinya dalam bentuk gambar menggunakan cat tembok dan *pilox* (Diets, 2018). Berdasarkan wawancara dengan anggota Komunitas *Purbalingga Street Art* (PUSAR), mereka seringkali mengalami problem dalam hidupnya. Penyebab stress yang menimpa mereka bermacam-macam, antara lain persoalan finansial, ketakutan dan rasa khawatir terhadap cita-cita atau masa depan, percintaan, keluarga, pertemanan dan sebagainya.

Penelitian sebelumnya, *American Psychology Assosiation* (APA) yang membahas mengenai dampak dan gejala akibat stress. Menurut Petrie, Booth dan Pennebaker bahwa gejala stress diantaranya sering marah, menunjukkan ekspresi khawatir serta ketakutan, mengeluh, suka menangis dan terlalu banyak tidur atau kurang tidur ([Rahmawati, 2014](#): 276–293). Menurut Priest, stress menyebabkan reaksi-reaksi

fisik seperti gangguan pada jantung, tangan gemetar, syaraf leher bagian belakang merasa tegang dan kaku, gelisah, sulit tidur dan gangguan organ fisik lainnya ([Abidin, 2012](#): 13–29). Faktor utama terjadinya stress yaitu berasal dari keluarga, lingkungan, atau sosial lainnya. Hal ini berkorelasi dengan penelitian yang dilakukan oleh NIOSH (*National Institute for Occupational Safety and Health*). Menurut Muchtar, sebab-sebab terjadinya stress, dipengaruhi oleh usia, kondisi fisik dan faktor kepribadian baik dari lingkungan keluarga, cita-cita dan harapan yang dimiliki setiap individu ([Anggraeni & Jannah, 2014](#): 1–5).

Gejala yang sering dialami remaja yang tertimpa depresi dan 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. Berdasarkan pada studi pendahuluan penulis anggota Komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) yang rata-rata anggotanya adalah anak remaja, diketahui bahwa melalui graffiti dan mural seseorang dapat mengekspresikan diri dengan meluapkan segala keresahan dan segala permasalahan yang sedang dialaminya. Kegiatan tersebut menurut penulis unik dan menarik. Sebab, seni jalanan selalu dianggap sebagai perusak fasilitas umum dengan aksi *vandalisme* yaitu dengan melakukan aksi coret-corek disembarang tempat ([Sani, 2015](#): 1–13).

Dari hasil studi pendahuluan, sebagian remaja ini (PUSAR) menyatakan bahwa mereka mendapatkan kenyamanan setelah melakukan kegiatan corat coret ini. PUSAR memiliki prosedur saat menggambar di jalanan agar mereka dapat mengungkapkan kondisi yang dialami melalui ide kreatif dengan tenang. Kegiatan menggambar di jalanan menurutnya mampu menghilangkan depresi dan stress yang menyimpannya. Mereka meluapkan kegelisahan melalui semprotan cat yang diberikan pada tembok. Berdasarkan kenyataan ini, sebetulnya penelitian ini dilakukan, dan jelas hal ini menguatkan hasil penelitian terdahulu, dengan perbedaan dalam obyek kajian dan fokus kajiannya.

2. Metodologi

Studi ini merupakan penelitian kuantitatif *quasi eksperimen* dengan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* yang beracuan pada skala DASS. Instrumen pertanyaan yang digunakan dengan menggunakan 42 butir pertanyaan. Instrumen DASS digunakan untuk mengukur tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) sebelum dan sesudah diberikan *art therapy* yaitu perlakuan berupa menggambar graffiti dan mural. Selanjutnya, Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank*.

Penelitian ini dilakukan pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Karena jumlah anggota yang masih aktif menggambar graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) sekitar 10 orang. Jadi, populasi yang digunakan adalah *artist* atau *writer* pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) sebanyak 10 orang. Sementara itu, peneliti menggunakan teknik penarikan sampel *purposive* yaitu untuk menentukan kriteria khusus terhadap sampel, khususnya pada orang-orang yang dianggap ahli ([Priyono, 2008](#): 43).

a. Kriteria Inklusi

Penentuan kriteria sampel dalam penelitian ini mempunyai karakteristik atau dipilih dengan sebagai berikut:

- a) Laki-laki usia 18-25 tahun
- b) Memiliki stress ringan, sedang, berat dan sangat berat
- c) Dapat menggambar graffiti atau mural

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah sampel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dan sampel yang tidak bersedia dengan atau tanpa alasan tidak terlibat dalam penelitian. Di dalam penelitian ini ada sepuluh sampel penelitian yaitu Milk (19 tahun), Clantwo (23 tahun), Krd28 (20 tahun), Sph (18 tahun), Ruse (18 tahun), Diets (22 tahun), Gels (23 tahun), Alvian (18 tahun), Askom (19 tahun), Speteer (18 tahun). Angket dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test* yang beracuan dengan skala *Depretion Anxiety Stress Scale* atau DASS. Depresi, ansietas dan stress dinilai dengan menggunakan kuesioner *Depretion Anxiety Stress Scale* atau DASS yang dikeluarkan oleh *Psychology Foundation Australia* ([Masdar, dkk, 2016: 138-143](#)). Menurut Akin dan Cetin, DASS atau *Depretion Anxiety Stress Scale* merupakan alat ukur yang efektif dan valid serta handal dalam menilai keadaan emosional untuk mengukur tingkat stress ([Setiana & Cristin, 2017: 2](#)). DASS terdiri dari 3 skala yang dirancang untuk mengukur 3 jenis keadaan emosional, yaitu depresi, kecemasan, dan stres pada seseorang. Dan masing-masing skala terdiri dari 14 pertanyaan ([Purwandari, 2016: 123](#)).

Indikator bagi orang yang mengalami stress dapat diukur dan diketahui dengan **menggunakan** skala DASS tersebut. Berikut ini digambarkan tabel indikator yang digunakan.

Tabel 1
Indikator Kuesioner *Depression Anxiety StressScale*

No.	Skala	Indikator Pertanyaan
1.	Depresi	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada perasaan positif - Tdak bisa melakukan sesuatu - Tidak ada harapan - Sedih dan tertekan - Kehilangan minat - Merasa tidak berharga - Merasa hidup tidak bermanfaat - Tidak mendapat kesenangan - Merasa putus asa - Tidak merasa antusias - Sulit berinisiatif
2.	Kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> - Mulut kering - Sesak nafas - Sering gemetar - Berada di situasi cemas - Pusing - Berkeringat tanpa sebab - Ketakutan - Sulit menelan - Sadar akan aksi gerak jantung - Dekat dengan kepanikan - Tidak berdaya
3.	Stress	<ul style="list-style-type: none"> - Marah karena hal sepele - Bereaksi berlebihan terhadap situasi - Sulit untuk beristirahat

No.	Skala	Indikator Pertanyaan
		<ul style="list-style-type: none"> - Mudah merasa kesal - Menghabiskan banyak energi karena cemas - Tidak sabaran - Mudah tersinggung - Mudah marah - Sulit tenang saat merasa kesal - Sulit untuk sabar - Merasa gelisah - Sulit mentolerir gangguan - Mudah gelisah

Dari Tabel 1 dapat dihitung dengan menjumlahkan skor yang relevan dengan pilihan jawaban 0-3. Nilai 0 tidak pernah sama sekali, 1 kadang-kadang, 2 sering, dan 3 sering sekali. Dengan demikian, skor stress diklasifikasikan menjadi 5 yaitu, normal dengan skala interval (0-14), stres ringan (15-18), stres sedang (19-25), stres berat (26-33), stres sangat berat (≥ 34). Oleh karena itu, Kuisioner DASS 42 yang digunakan peneliti merupakan skala yang sudah tervaliditas, sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas. Hal itu disebabkan karena nilai validitas dan reabilitas 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* sudah sangat tinggi (Khofifah, 2015: 125-130). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah graffiti dan mural dapat digunakan untuk mereduksi tingkat stress. Uji *pre-test* dilakukan kepada anggota komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) yang dapat menggambar graffiti dan mural dengan jumlah sampel 8 orang.

3. Pembahasan

a. Lingkup Kajian Graffiti dan Mural

Graffiti berasal dari kata Italia "*grafitto*" yang berarti guratan atau goresan, yang memiliki atau memberikan fungsi pada pemanfaatan aksi corat-coret (Sani, 2015: 2). Graffiti adalah seni rupa yang dibuat di atas dinding untuk menuliskan kalimat tertentu dengan menggunakan komposisi warna, garis, bentuk dan volume (Yuniar, 2017: 3). Graffiti merupakan sebuah *symbol* berupa nama atau identitas dari *artist/writer* tersebut.

Kata graffiti berasal dari bahasa latin yaitu *graphium* yang artinya tulisan (Budyastomo, 2018: 146-156). Menurut Kenneth Burke memandang dari teori Dramatisme, komunikasi merupakan cara berproses untuk menuangkan gagasan serta pengalaman (Widagdo, 2016: 24-34). Komunikasi dalam sebuah karya seni berupa penanda nama kota atau gang tertentu sebagai ciri khas dari kota itu sendiri. Hal ini sesuai dengan apa yang dilakukan oleh komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) yang menggambar graffiti disepanjang gang atau kota tertentu sebagai tanda daerah tersebut.

Mural berasal dari bahasa Latin yaitu *murus* yang artinya dinding (Asharhani, 2012: 56). Mural adalah gambar dengan ukuran besar yang dilukis pada dinding, langit-langit ruang, atau tempat permanen (Fachmi Ramadani, Hairunnisa, 2018). Menurut Susanto, Mural didenifisikan sebagai lukisan besar yang dibuat untuk mendukung ruang arsitektur (Susanto, 2002: 23).

Mural merupakan seni yang diekspresikan pada dinding yang bertujuan untuk mengaktualisasikan antara perilaku dan lingkungan sekitar (Candra, 2013: 234). Dengan demikian, yang dimaksud dengan graffiti dan mural dilihat dari perbedaannya adalah dari teknik penggarapannya. Sebab, ada sebuah titik dalam

pembuatan graffiti yang membuat seorang *artist* graffiti merasa puas untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dari dalam dirinya.

b. Graffiti dan Mural pada 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 sebuah komunitas yang mewadahi seniman jalanan dalam mengekspresikan dirinya menjadi karya seni. Diantaranya 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 menggambar dan sangat menyukai seni graffiti dan mural. Dengan demikian, graffiti dan mural yang dihasilkan oleh komunitas ini memberikan nuansa penuh warna yang menyampaikan pesan-pesan moral di beberapa jalan kota Purbalingga. Jadi, yang dimaksud komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) oleh peneliti adalah komunitas di Purbalingga yang berisi seniman atau *writer* graffiti dan mural yang menyalurkan karyannya melalui hobi.

Kegiatan yang dilakukan oleh PUSAR bertujuan untuk mereduksi tingkat stress yang dialaminya. Reduksi diartikan pemotongan atau pengurangan, ([KBBI, 2018: 167](#)). Reduksi stress yang dimaksud penulis dalam penelitian ini 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.

4. Hasil

Studi ini berusaha untuk mengungkap kegiatan graffiti dan mural yang mampu mereduksi tingkat stress pada pelakunya, dalam hal ini adalah PUSAR. Berdasarkan skala DASS skor stress yang diambil dapat diklasifikasikan menjadi dua yang tergambar dalam tabel sebagai berikut;

Tabel 2
Skor *Pre-test* terhadap Populasi dan Sampel

No.	Skor	Frekuensi
1.	0-14	2
2.	15-(≥34)	8
Total		10

Dari 10 *artist* graffiti dan mural yang diberikan *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil yaitu 2 *artist* mendapatkan skor dengan kategori normal dan 8 *artist* mendapatkan skor dalam kategori stress. Berdasarkan uji *pre-test*, maka ada 8 *artist* yang menjadi subjek penelitian. Penelitian dilakukan dengan waktu yang berbeda antara subjek yang satu dan yang lainnya. Akan tetapi, ada pula subyek yang diteliti diwaktu bersamaan. Semua itu dilakukan sesuai kondisi dan keadaan dari *artist* graffiti dan mural. Oleh karena itu, peneliti menyesuaikan waktu dan tempat untuk memberikan *pre-test* dan *post-test*. Di bawah ini merupakan perolehan skor sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Sehingga, terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Berikut disajikan ke dalam tabel 3:

Tabel 3
Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Pre	Kategori <i>Pre-test</i>	Post	Kategori <i>Post-test</i>	Penurunan skor	Ket.
1.	Clantwo	36	SSB	24	SS	12	T
2.	Milk	18	SR	2	N	16	T
3.	Sph	19	SS	14	N	5	T
4.	Diets	19	SS	7	N	12	T
5.	Ruse	22	SS	15	SR	7	T
6.	Alvian	45	SSB	11	N	34	T
7.	Krd28	34	SB	22	SS	12	T
8.	Giels	23	SS	11	N	12	T

Keterangan:

-SR: Stress Ringan

-SB: Stress Berat

-N: Normal

-SS: Stress Sedang

-SSB: Stress sangat berat

-T: Turun

Tabel di atas menunjukkan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada *artist graffiti* dan mural. Hasil skor *pre-test* skala DASS 42 terhadap komunitas Purbalingga *Street Art (PUSAR)* terdapat penurunan. Diantaranya yaitu subjek Clantwo mendapat jumlah skor *pre-test* 36 (kategori stress sangat berat) dan jumlah *post-test* 24 (kategori stress sedang). Dengan demikian, ia mengalami penurunan 12 skor. Kemudian, Milk mendapat skor *pre-test* 18 (kategori stress ringan) dan *post-test* berjumlah 2 skor (kategori normal), ia mengalami penurunan 16 skor. Senada dengan Milk, Sph mendapat skor *pre-test* sejumlah 19 (kategori stress sedang) dan *post-test* 14 (kategori normal) ia mengalami penurunan 5 skor.

Diets mendapatkan skor *pre-test* 19 (kategori stress sedang) dan *post-test* sebanyak 7 skor (kategori normal). Dengan begitu, ia mengalami penurunan 12 skor. Selanjutnya, Ruse mendapatkan skor *pre-test* 22 (kategori stress sedang) dan *post-test* 15 (kategori stress ringan), sehingga ia turun 5 skor. Sementara itu, Alvian mendapatkan skor *pre-test* 45 (kategori stress sangat berat) dan *post-test* 11 (kategori normal) serta mengalami penurunan sebanyak 34 skor. Berbeda dengan Krd28 mendapatkan skor *pre-test* 34 (kategori stress berat) serta *post-test* 22 (kategori stress sedang) dan mengalami penurunan 12 skor. Dan yang terakhir yaitu Giels mendapatkan skor *pre-test* 23 (kategori stress sedang) serta *post-test* 11 (kategori normal) dan mengalami penurunan 12 skor.

Awalnya peneliti ingin menggunakan statistik parametrik dengan *uji paired t test* untuk hipotesis di atas, namun karena data penelitian tersebut tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan alternatif lain yakni menggunakan uji *wilcoxon signed ranks*. Dari data tersebut kemudian diolah menggunakan uji *wilcoxon signed ranks*.

Tabel 4
Hasil Analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test	NegativeRanks	8 ^a	4.50	36.00
PreTest	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

	Post Test - Pre Test
Z	-2.552 ^b
Aymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus *Wilcoxon signed rank test*, nilai-nilai yang di dapat adalah: nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok *negatif ranks*, *positive ranks* dan *ties*. *Negative ranks* artinya sampel dengan nilai kedua (*post-test*) lebih rendah dari nilai pertama (*pre-test*). Sehingga *negative ranks* atau selisih (negatif) adalah hasil antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan berupa menggambar graffiti dan mural. Disini terdapat 8 data negatif (N) yang artinya ke 8 *artist* graffiti dan mural mengalami penurunan ketika menggambar graffiti dan mural dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 4.50, sedangkan jumlah rangking negatif atau *sum of ranks* adalah sebesar 36.00.

Positive ranks adalah sampel dengan nilai kedua (*post-test*) lebih tinggi dari nilai pertama (*pre-test*). *Positive ranks* atau selisih (positif) yaitu hasil antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan berupa menggambar graffiti dan mural untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank* maupun *sum rank*. Nilai 0 ini

menunjukkan tidak adanya peningkatan (penambahan) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*.

Sementara itu, *ties* adalah nilai kedua (*post-test*) sama besarnya dengan nilai pertama (*pre-test*). Simbol N menunjukkan jumlahnya, *Mean rank* adalah peringkat rata-ratanya dan *sum of ranks* adalah jumlah dari peringkatnya. *Ties* merupakan kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, dari data di atas nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*. Kemudian, untuk dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon* adalah: 1. Jika nilai *Asymp.Sig* < 0.05 maka hipotesis diterima, 2. Jika nilai *Asymp.Sig* > 0.05 maka hipotesis ditolak

Berdasarkan hasil output "*Test Statistics*", diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0.011. Karena 0.011 lebih kecil dari < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan berupa menggambar graffiti dan mural. Sehingga, dapat disimpulkan pula bahwa ada perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR). Data di atas juga di dukung oleh pendapat dari subyek Milk yang mengatakan bahwa menggambar graffiti dan mural mampu mengurangi stress yang sedang dirasakan (Milk, 2018).




Berdasarkan penghitungan yang dilaksanakan tergambar data sangat jelas bahwa menggambar graffiti dan mural dapat menimbulkan rasa senang oleh pelakunya, yaitu anggota PUSAR. Menurut sebagian anggota PUSAR, 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 proses menyempotkannya juga mempengaruhi.


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.

Lebih lanjut, Graffiti adalah coretan di dinding yang bernafaskan komposisi warna, titik, garis, volume, bentuk yang digunakan sebagai sarana komunikasi. (Clantwo, 2019). Pendapat tersebut juga sejalan dengan pendapat Malchiodi yaitu *Expression through art, music, movement, or play can be ways to convey oneself without words and may be the primary form of communication in therapy* (Malchiodi, 2006). Oleh karena itu menggambar merupakan sebagai sarana komunikasi atau mengungkapkan ekspresi segala emosi yang dirasakan oleh *writer*. Berikut ini merupakan hasil karya dari *artist* graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR);

Tabel 5
Hasil karya Graffiti dan Mural PUSAR

No	Gambar	Makna dan Pembahasan
1		<p>Gambar di samping menjelaskan bahwa a.k.a Clantwo merupakan pecinta senja serta ingin mengekspresikan rasa senang. Pada awalnya ia merasa cemas dan khawatir mengenai acara <i>Mbaswild</i> di <i>Anniversary Urban Street Culture</i> yang ke-5 yang tentunya menjadi tanggung jawabnya. Sementara itu, teori yang ditulis oleh John W. Santrock menyatakan bahwa stress adalah respon terhadap stressor yang mengancam (Sayekti, 2017: 23). Oleh sebab stress merupakan kondisi ketika kita memiliki banyak pikiran yang menuntut serta keseimbangan tubuh menjadi terganggu dan pada akhirnya akan mengalami beberapa gangguan fisik maupun psikis lainnya.</p>
2		<p>Gambar graffiti di samping menggambarkan rasa bahagia dan cinta. Selain itu, gambar itu mengungkapkan sebuah identitas atau symbol dari <i>writer</i> graffiti dan mural. Meskipun, sebelum menggambar Milk merasakan khawatir dan cemas dengan acara ulangtahun <i>Urban Street Art (USC)</i> serta takut jika acara tidak berjalan dengan lancar.</p> <p>Sementara teori menurut Dadang Hawari, stres sering muncul dalam dua bentuk, yaitu kecemasan dan depresi (Rochman, 2010). Data dari Milk di atas juga berkolerasi dengan pendapat Malchiodi, dkk. Bahwa, memberikan rasa puas dalam mengekspresikan emosi dan perasaan dapat dilakukan melalui gambar atau <i>symbol</i> (Mukhlis, 2011: 99-115). Sementara itu, menurut teori Freud hal tersebut disebut dengan sublimasi. Oleh karena itu, Freud berasumsi bahwa terciptanya sebuah seni merupakan inspirasi dari sublimasi yang tidak terpuaskan. Dengan demikian, sublimasi merupakan sebuah teknik pertahanan ego untuk meredakan ketakutan atau kecemasan dan mengubahnya dalam tingkah laku berupa hobi yaitu dengan mengekspresikan melalui gambar atau symbol agar keinginannya atau yang menjadi keresahan hatinya dapat terpuaskan atau tersampaikan.</p>
3		<p>Gambar di samping merupakan sederetan gambar graffiti dan mural dengan tema tropis yang melambangkan nama daerah di Desa Kembangan Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. Hal ini tentu berkolerasi dengan teori Dramatisme menurut Kenneth Burke mengatakan bahwa semua pengalaman yang</p>

No	Gambar	Makna dan Pembahasan
	Kolaborasi Graffiti dan Mural di desa Kembangan	<p>mendasari mereka menuangkan gagasan yaitu dengan cara berproses untuk aktifitas komunikasi (Widagdo, 2016:24).</p> <p>Sehingga, komunikasi dalam sebuah karya seni bisa berupa penanda nama kota atau gang tertentu sebagai ciri khas dari kota itu sendiri. Di daerah tropis tentu banyak sekali tanaman dan bunga-bunga. Gambar bunga tersebut bisa diartikan Kembangan yang tak lain adalah nama desa tersebut. Sebuah tempat para <i>writer</i> atau <i>artist</i> mural seperti Milk, Sph, Alvian, dan Speteer berkolaborasi dalam satu tembok di Jalan Raya Kembangan Bukateja.</p>
4	 <p data-bbox="427 972 667 1066">Graffiti dan Mural Jenis <i>Wildstyle</i> oleh Diets</p>	<p>Gambar ini merupakan sebuah <i>symbol</i>. Menurut teori Dramantisme oleh Kenneth Burke manusia merupakan makhluk yang menggunakan <i>symbol</i>. Penggunaan <i>symbol</i> dalam teori Dramantisme menurut Suparno (2011) mencakup membuat, menggunakan, bahkan menyalahgunakan <i>symbol</i> (Widagdo, 2016: 23).</p> <p>Oleh sebab itu, seorang <i>artist</i> graffiti memiliki kepuasan tersendiri dalam proses pembuatan graffiti dititik tertentu. Dan gambar yang dituangkan di dalam tembok merupakan sebuah kreativitas yang berupa <i>symbol</i> dan tentunya memiliki makna tersendiri bagi <i>artist</i> graffiti itu sendiri.</p>
5	 <p data-bbox="427 1435 667 1529">Graffiti dan Mural Jenis <i>Wildstyle</i> oleh Ruse</p>	<p>Gambar di samping menggambarkan kondisi yang dirasakan Ruse saat itu adalah perasaan khawatir dan ia juga dituntut harus bisa menggambar dengan biaya yang seadanya. Adapun stress menurut teori Lazarus dan Launier adalah ketegangan fisik dan mental atau emosional yang disebabkan oleh tekanan dan tuntutan disekeliling manusia (Rochman, 2010: 23). Sehingga, stressor adalah suatu yang mengancam secara fisik maupun psikologis dan menyebabkan kesedihan, kekecewaan serta menimbulkan kecemasan, kekhawatiran yang berlebihan.</p>
6	 <p data-bbox="427 1890 667 1955">Graffiti dan Mural oleh Alvian di</p>	<p>Gambar tersebut memberikan pesan rasa rindu yang mendalam kepada seorang wanita yang dicintainya dengan inisial CHZ yang sangat cuek. Alvian selalu resah dan cemas menunggu kabar darinya tapi Alvian tetap menyukainya. Teori hirarki kebutuhan menurut Maslow yang membahas tentang penyebab stress salah satunya yaitu kebutuhan akan rasa kasih sayang dan kebutuhan akan harga diri atau <i>self ekstem</i>.</p>

No	Gambar	Makna dan Pembahasan
7		<p>Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan menimbulkan rasa cemas yang akan menyebabkan stress. Oleh sebab itu, rasa rindu yang mendalam pada perempuan yang berinisial CHZ kemudian diungkapkan dan diaktualisasikan melalui graffiti dan mural yang dibuatnya.</p> <p>Gambar ini memberikan pesan semangat yang bertemakan tropis dan memberikan symbol bahwa ada hutan ditengah kota. Gambar tersebut dibuat menggunakan kombinasi cat dan <i>pilox</i> setelah acara <i>Mbaswild Urban Street Culture</i> di Kandangampang sudah selesai dengan sukses. Meski selama acara <i>artist Krd28</i> sempat merasa cemas saat acara berlangsung karena ia juga menjadi salah satu orang yang bertanggungjawab dengan acara tersebut. Sehingga ia memiliki banyak pikiran dan beban yang harus ia rasakan. Menurut Makie stress berdasarkan teori Korchin adalah keadaan yang muncul apabila tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang (Rahmawati, 2014: 23-24).</p>
8		<p>Gambar tersebut memberi kesan <i>funky</i> dengan <i>stylebubble</i> dan <i>throw up</i>. Intinya saat menggambar graffiti tersebut ia sedang memiliki <i>feel</i> atau <i>mood</i> yang bagus. Berdasarkan data dari Giels bahwa, ia sering merasa terbebani oleh masalah-masalah yang menyebabkan ia merasa stress. Biasanya ia lebih suka menyendiri jika memiliki masalah. Dan ia biasanya menuangkan dengan cara menggambar jika sudah memasuki stress level berat. Menurutnya, menggambar merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk mengurangi tekanan-tekanan yang berat. Sementara, Jung berpendapat dalam pendekatan psikodinamiknyaa bahwa, semua perilaku dari seseorang dapat dijelaskan dengan konflik yang terjadi di bawah alam sadar (Padan et al., 2013: 123). Teknik yang 50-53gram digunakan Jung selama menganalisis diri disebut dengan imajinasi aktif (Feist, Jess dan Feist, 2008: 123-124). Menurut Edward, <i>art therapy</i> dapat melepaskan ketidaksadaran seseorang melalui ekspresi seni secara spontan yang berisi ketakutan-ketakutan, tekanan-tekanan. (Padan et al., 2013: 124). Sehingga, <i>art therapy</i> berupa seni graffiti dan mural dapat membantu individu untuk menyelesaikan konflik, mengurangi stress dan mengelola perilaku yang bermasalah</p>

No	Gambar	Makna dan Pembahasan
		sehingga bisa meningkatkan harga diri/kepercayaan diri.

5. Kesimpulan dan Penutup

Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* skala DASS dengan 42 butir pertanyaan terhadap komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) terdapat penurunan. Hasil uji statistik terdapat perbedaan atau penurunan tingkat stress yang signifikan pada subjek penelitian dengan hasil *p value* = 0,011 (*p value* < 0,05). Berdasarkan penghitungan ini, maka hipotesis diterima. Perbedaan kondisi stress sebelum dan sesudah pembuatan graffiti dan mural pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR) terdapat pada masing-masing sampel yang dijadikan sebagai obyek penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa graffiti dan mural dapat digunakan mampu mereduksi tingkat stress pada komunitas Purbalingga *Street Art* (PUSAR).

Daftar Pustaka

Jurnal

- Abidin, M. Z. (2012). Model-Model Pengembangan Kajian Psikologi dalam Diskursus Pemikiran Muslim Kontemporer. *Jurnal Religi*, Vol 8 (1), Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press
- Abidin, Z. (2009). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3 (1), Purwokerto: Fakultas Dakwah
- Anggraeni, Tania Puspa & Miftakhul Jannah. (2014). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kepribadian Hardiness dengan Stres pada Petugas Port Securuty. *Jurnal Character*, 3(2) , Surabaya, UNESA
- Asnita, Lina & Arneliwati, J. (2015). Hubungan Tingkat Stress dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Pemasarakatan. *JOM*, 2 (2), Pekanbaru: Universitas Riau
- Budyastomo, A. W. (2018). Bentuk Bahasa Komunikasi dalam Seni Grafiti Sebagai Media Peyampaian Pesan (Studi Kasus : Padepokan Grafiti Salatiga). *Jurnal Batoboh*, 3(2), Padang: padangpanjang press
- Fachmi Ramadani, Hairunnisa, S. (2018). Pesan Sosial dalam Seni Mural di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol 6 (3), Samarinda
- Feist, Jess dan Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality* (Y. Santoso, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2018), Jakarta: Balai Pustaka
- Khofifah, A. (2015). Gambaran Tingkat Stress pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SDN Gegerkalong Girang 2. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Vol I (2), Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). Depresi , ansietas , dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana. *Jurnal PsikoIslamika*, Vol 8(1), Malang: UIN Malang
- Padan, W. H., Roswita, M. Y., Hastuti, L. W., Therapy, A. R. T., Mengurangi, U., Pada, K.,

- & Yang, A. (2013). Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan pada Anak yang Baru Memasuki Panti Asuhan. *Jurnal Prediksi, Kajian Ilmiah Psikologi*, 2(1), Semarang: UNIKA Soegiyopranoto
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), Jakarta: Universitas Tarumanegara
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Malang: Universitas Negeri Malang
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press.
- Sani, F. L. (2015). Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Graffiti di Kota Medan (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas ME&ART). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), Medan: Universitas Islam Sumatera Utara
- Setiana, Dewa Gede Agung Agus & Cristin Wiyani, R. E. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13 (2). Yogyakarta: Universitas Aisyiyah
- Widagdo, M. B. (2016). Jurnal Ilmu Sosial Jurnal Ilmu Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial*, Vol 15(1), Semarang: Universitas Diponegoro
- Yuniar, R. (2017). Graffiti Sebagai Media Komunikasi Politik Kaum Urban. Naskah Publikasi. www.academi.edu

Buku

- Asharhani, I. S. (2012). Mural dan Graffiti Sebagai Elemen Pembentuk Townscape. *Skripsi*. Purwokerto: Fakultas Dakwah
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Purwandari, R. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Ketergantungan Merokok pada Pengendara Becak Bermotor di Kelurahan Siringo-Ringo Rantauprapat. *Skripsi*, Medan: Universitas Labuan Batu
- Sayekti, E. (2017). Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan. *Skripsi*, Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. PROCEEDINGS INTERNATIONAL CONFERENCE IAIN PURWOKERTO
- Susanto, M. (2002). *Diksi Rupa*. Yogyakarta: Kanisius.

Internet dan Wawancara

- Candra, C. O. (2013). Pesan Visual Mural Kota Karya Jogja Mural Forum – Yogyakarta. *Skripsi*, Yogyakarta: ISI
- Clantwo. (2019). *Wawancara dalam Coolabs Talk 3, Street Art: Menantang Ruang untuk Bereksresi*.
- Diets. (2018). *Wawancara dalam ulangtahun Urban Street Art (USC) ke-5*.
- Malchiodi, C. A. (2006). *Expressive Therapies*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi3.pdf>.
- Milk. (2018). *Wawancara dalam ulangtahun Urban Street Culture (USC) ke-5*.