

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Stres merupakan respon adaptif terhadap stimulus berbahaya yang menyebabkan ketidakseimbangan atau gangguan dalam fungsi normal.<sup>1</sup> Stres adalah bagian kehidupan yang normal tetapi penting untuk menemukan keseimbangan antara stres produktif dan stres yang tidak produktif. Psikolog Hans Selye (1946), penemu teori stres mendefinisikan stres sebagai respon nonspesifik tubuh kita terhadap setiap perubahan.<sup>2</sup>

Stres telah menjadi bagian yang tak terhindarkan dalam hidup kita.<sup>2</sup> Berdasarkan survei yang ditugaskan oleh *Mental Health Foundation* dan dilakukan oleh YouGov, dilakukan survei terhadap 4.169 orang dewasa di Inggris tahun 2018, hasilnya 74% orang mengalami stres. Wanita dilaporkan lebih banyak mengalami stres dibanding pria (89% vs 76%).<sup>3</sup>

Hampir semua jenis stres, bersifat fisik atau neurogenik menyebabkan peningkatan sekresi *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH) dengan segera oleh kelenjar hipofisis anterior yang diikuti peningkatan hormon adrenokortikoid berupa kortisol dalam waktu beberapa menit.<sup>4</sup> Kortisol yang dikenal sebagai hormon stres, berperan dalam respon tubuh menghadapi kondisi stres dengan cara berinteraksi secara kompleks dengan sistem hormon dan imun, yaitu Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal Axis.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil studi yang dipublikasi oleh *University of Rochester Medical Center* menunjukkan kadar kortisol yang tinggi dari stres jangka panjang dapat meningkatkan kolesterol darah, trigliserida, dan tekanan darah. Hal ini adalah faktor risiko yang umum untuk penyakit jantung dan juga dapat memengaruhi bekuan darah dan meningkatkan risiko stroke. Stres ringan dapat memicu aliran darah yang menurun

ke otot jantung. Kondisi ini menyebabkan jantung tidak mendapatkan darah atau oksigen yang cukup.<sup>6</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh *International Conference on eHealth, Telemedicine, and Social Medicine* pada tahun 2017 menunjukkan bahwa mewarnai dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental dan fisik. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 30 orang lansia di Jepang. Para lansia tersebut diminta untuk mewarnai gambar dengan konten yang akrab dan terkait masa lalu mereka. Untuk memancing emosi dan empati, digunakan tema “Bunga” dan “Benda Tradisional”.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Giriya Kaimal, dkk pada tahun 2016 bahwa melakukan pembuatan karya seni menurunkan kadar kortisol saliva yang signifikan secara statistik. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 39 orang di Amerika. Subjek penelitian tersebut diminta untuk membuat karya seni dengan media yang telah disediakan yaitu tanah liat, spidol dan bahan kolase.<sup>8</sup>

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai ekspektasi internal dan eksternal yang dipikul oleh mereka. Depresi, ansietas, dan masalah perilaku, merupakan beberapa dari sekian banyak masalah yang dilaporkan pada mahasiswa dengan stres akademik yang tinggi. Insiden depresi juga ditemukan diantara remaja yang stres karena terkait takut akan kegagalan dan evaluasi negatif mengenai masa depan.<sup>9</sup> Perlu dilakukan upaya untuk mengatasi stres, yang mudah dilakukan dan tanpa efek samping dalam penggunaannya salah satunya adalah melakukan *Coloring Therapy* yang merupakan bagian dari *Art Therapy*.

*Art Therapy* didefinisikan sebagai bentuk psikoterapi yang menumbuhkan ekspresi diri, sementara memungkinkan individu untuk “mengeksplorasi perasaannya, merekonsiliasi konflik emosional, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri”.<sup>10</sup> Selain itu, *Art Therapy* telah ditemukan bermanfaat bagi berbagai bidang seperti konflik dan masalah, mengembangkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku dan mengurangi stres.<sup>11</sup>

Dalam melakukan *Coloring Therapy*, digunakan media berupa lembar bergambar *Mandala*. *Mandala* berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya lingkaran.<sup>11</sup> *Mandala*

didefinisikan sebagai desain artistik yang dibuat dalam konteks lingkaran, karena lingkaran mewakili diri dan membantu individu untuk mengatur dan memusatkan diri dalam lingkaran. Elemen melingkar ini telah menunjukkan keefektifan dalam studi yang menguji kualitas gambar dalam lingkaran versus persegi, hasilnya pengaruh yang lebih positif ketika mewarnai lingkaran. *Mandala* ditemukan menenangkan dan menyejukkan, juga sebagai fasilitator individuasi dan penyembuhan diri. Sebagai orang dewasa, mewarnai lingkaran membawa kita kembali ke pengalaman awal kita tentang persatuan dan koherensi diri. Mewarnai *Mandala* dapat memusatkan diri baik secara fisik maupun psikologis.<sup>10</sup>

*Coloring Therapy* merupakan salah satu cara dalam mengatasi stres. *Coloring Therapy* didasarkan pada penggunaan warna-warna yang membentuk cahaya, murni dari spektrum. Setiap warna merangsang atau menenangkan pikiran, tubuh dan jiwa yang akan menghasilkan harmoni.<sup>12</sup>

Walaupun demikian belum banyak penelitian yang dilakukan tentang *Coloring Therapy* terutama pengaruhnya terhadap hormon kortisol pada wanita dewasa muda. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Coloring Therapy* terhadap penurunan kadar kortisol saliva.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana pengaruh *Coloring Therapy* terhadap penurunan kadar kortisol saliva.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *Coloring Therapy* terhadap penurunan kadar kortisol saliva.

## **1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

### **1.4.1. Manfaat Akademik**

Manfaat akademik penelitian ini adalah menambah informasi ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan tentang pengaruh *Coloring Therapy* terhadap penurunan kadar kortisol saliva.

### **1.4.2. Manfaat Praktik**

Manfaat praktik penelitian ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat bahwa *coloring therapy* berperan dalam mengatasi stres.

## **1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis**

### **1.5.1. Kerangka Pemikiran**

Kortisol adalah glukokortikoid utama yang disintesis dari kolesterol di korteks adrenal. Sintesis dirangsang oleh ACTH, pelepasan ACTH dirangsang oleh *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dari hipotalamus dan dihambat oleh kortisol (umpan balik negatif). Sekresi kortisol rendah di malam hari.<sup>13</sup> Pada orang normal setelah bangun tidur, kadar kortisol meningkat dengan cepat.<sup>14</sup> Kortisol mempunyai efek berikut ini dalam mencegah proses inflamasi: (1) menstabilkan membran lisosom, (2) menurunkan permeabilitas kapiler, hal ini mencegah terjadinya kehilangan plasma ke dalam jaringan, (3) menurunkan migrasi leukosit ke daerah fagositosis sel yang rusak, (4) menekan sistem imun, menyebabkan reproduksi limfosit menurun secara nyata, Limfosit T terutama sangat ditekan akan mengurangi reaksi jaringan, (5) menurunkan demam karena mengurangi pelepasan interleukin-1 dari leukosit. Kortisol memiliki efek hampir menyeluruh dalam mengurangi semua akibat proses inflamasi.<sup>4</sup>

Hampir setiap jenis stres fisik atau stres mental dalam waktu beberapa menit saja sudah dapat sangat meningkatkan sekresi ACTH dan akibatnya sekresi kortisol juga akan sangat meningkat, sering kali meningkat sampai 20 kali lipat. Stres mental dapat menyebabkan peningkatan cepat sekresi ACTH yang sebanding. Keadaan ini dianggap sebagai akibat dari naiknya aktivitas dalam sistem limbik, khususnya dalam regio amigdala dan hipokampus, yang kemudian menyalurkan sinyal ke bagian posterior medial hipotalamus.<sup>4</sup>

Selama terapi seni, penggunaan warna, tekstur dan bahan yang mudah dibentuk merangsang area otak yang terletak di dalam sistem limbik, yang dikaitkan dengan hipokampus dan regulasi emosional.<sup>15</sup> Saat mewarnai di lembar *mandala*, gambar dan warna yang kita lihat ditangkap oleh mata dalam bentuk cahaya, cahaya tersebut akan melewati kornea, *humor aqueous*, lensa, *humor vitreous* dan difokuskan di retina. Di retina, terdapat sel fotoreseptor dan sel ganglion yang menghantarkan cahaya tersebut ke *nervus opticus*, kemudian ke *chiasma opticum*, dimana serat-serat *nervus opticus* bagian nasal dan temporal retina bergabung dan membentuk *tractus opticus* yang akan bersinaps di *nucleus geniculatum lateralis dorsalis* pada *thalamus* dan dari sini akan berjalan melalui *radiatio opticus* ke korteks penglihatan primer yang terletak di *fissura calcarina lobus occipitalis*.<sup>4</sup>

Mewarnai *mandala* efektif digunakan untuk mengurangi stres karena saat mewarnai akan mengirim impuls ke sistem limbik yang akan merangsang hipotalamus untuk mengurangi respon simpatis dan meningkatkan respon parasimpatis sehingga terjadi relaksasi, dimana pada kondisi tubuh rileks kadar hormon kortisol akan menurun.<sup>16,4,17</sup>

*Coloring Therapy* menggabungkan unsur terapi seni dan meditasi. Ide dasar *Coloring Therapy* adalah bahwa ketika seseorang mewarnai, orang tersebut akan terlibat secara mendalam dalam suatu kegiatan yang menghilangkan mereka dari aliran pikiran negatif dan emosi yang dapat mendominasi kehidupan mereka. Penelitian lain menunjukkan bahwa *Coloring Therapy* memang menjanjikan sebagai alat yang efektif karena menggabungkan unsur-unsur terapi seni (yaitu mewarnai bentuk) dan meditasi (yaitu berkonsentrasi penuh pada pengalaman yang menyenangkan).<sup>18</sup>

### 1.5.2 Hipotesis Penelitian

*Coloring Therapy* dapat menurunkan kadar kortisol saliva.

