

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Art Therapy* Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling

Intan Viandari¹, Nurwahyuni², Ikhlas Rasido³, Azam Arifyadi⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako

Correspondence Email: nurwahyuni.untad@gmail.com

intanvandari6@gmail.com

Abstract: *This research examines the effectiveness of group counselling incorporating art therapy techniques in reducing academic stress among Guidance and Counseling students at Tadulako University. The research employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group format. From a total population of 143 Guidance and Counseling students in the 2024 cohort, 16 participants were selected using purposive sampling techniques. Data analysis included descriptive statistics and inferential analysis using the non-parametric Mann-Whitney U test with a significance level of $\alpha=0.05$. Descriptive analysis revealed that the experimental group's pre-test mean score was 51.3 (high academic stress category), while the control group scored 49.6 (moderate academic stress category). Following the art therapy-based group counselling intervention, the experimental group achieved a post-test mean of 35.6 (low academic stress category). In contrast, the control group, which received standard group counselling without art therapy, recorded a post-test mean of 41.2 (moderate academic stress category). Inferential analysis using the Mann-Whitney U test yielded a significance value of $0.035 < 0.05$, indicating a statistically significant difference in academic stress levels between groups. These findings demonstrated that group counselling utilizing art therapy techniques effectively reduces academic stress among Guidance and Counseling students at Tadulako University.*

Keywords: *academic stress, group counselling, art therapy*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *art therapy* dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Menggunakan metode *Quasi Eksperimental Grup* dengan bentuk *Non Equivalent Control Grup Desain*. Jumlah populasi 143 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako angkatan 2024, menggunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling* di peroleh 16 sampel penelitian. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial menggunakan uji *Mann Whitney U Test* Non-Parametrik dengan taraf signifikan ($\alpha=0,05$). Memperoleh hasil analisis deskriptif dengan skor rata-rata *pre-test* kelompok eksperimen 51,3 dengan klasifikasi stres akademik tinggi, dan skor rata-rata *pre-test* pada kelompok kontrol 49,6 dengan klasifikasi stres akademik sedang, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *art therapy* pada kelompok eksperimen diperoleh skor rata-rata *post-test* 35,6 dengan klasifikasi stres akademik rendah sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan layanan konseling kelompok tanpa *art therapy* memperoleh skor rata-rata *post-test* 41,2 dengan klasifikasi stres akademik sedang. Hasil analisis Inferensial menggunakan uji *Mann Whitney U Test* memperoleh nilai signifikan atau Sig. (*2-tailed*) sebesar $0,035 < 0,05$. Data yang diperoleh membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan stres akademik mahasiswa, antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga konseling kelompok teknik *art therapy* efektif dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako.

Kata Kunci : Stres Akademik, Konseling Kelompok, *Art Therapy*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan masalah umum yang dihadapi mahasiswa, banyak mahasiswa meghadapi berbagai tekanan akademik yang dianggap menuntut sehingga memicu stres dan kecemasan. Masa perkuliahan dianggap sebagai periode krisis dalam perkembangan mahasiswa, ditandai oleh banyaknya tekanan dan tuntutan yang berdampak besar terhadap kesehatan mental. (Ratu, dkk. 2025). Dalam penelitian Rasido, dkk. (2025) disebutkan bahwa tekanan akademik diperkuliahan dapat meningkatkan stres, kecemasan, depresi dan gangguan mental lainnya. Studi juga menunjukkan bahawa prevelensi stres bahkan depresi pada mahasiswa cenderung lebih tinggi dibandingkan pada populasi umum (Ratu, dkk. 2025).

Berdasarkan riset oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2025, mencatat bahwa individu pada usia muda antara 15 hingga 24 tahun mengalami peningkatan sebesar 40% dalam gangguan kecemasan dibandingkan dengan periode pandemi. Ini diperkuat dengan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang menyebutkan bahwa prevalensi gejala depresi terdapat pada kelompok umur 15-24. Sulawesi Tengah memiliki prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi sebesar 11,6%, lebih tinggi dibandingkan daerah lainnya di Indonesia (Hasan & Agustina, 2025).

Ketika Mahasiswa tidak mampu mengatasi tekanan akademik, mereka berisiko mengalami emosi negatif seperti stres, ketakutan, dan depresi. (Wardhana dalam Hasan & Agustina, 2025). Berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa meliputi beban tugas, nilai, ekspektasi dari lingkungan, dan kebiasaan menunda pekerjaan, serta kurangnya dukungan sosial dari teman, dosen maupun keluarga. Tekanan ini menimbulkan reaksi yang dirasakan oleh individu, berupa reaksi tubuh, tingkah laku, serta pemikiran dan emosi negatif yang muncul akibat tuntutan akademis, Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (Fitria & Putri, 2022).

Penelitian Nurwahyuni (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Tadulako mencapai 47,45 %, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Temuan terbaru Rasido, dkk (2025) menyatakan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Tadulako rentan mengalami stres dan depresi. Wawancara terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako yang berada pada tahun pertama (Angkatan 2024), menunjukkan bahwa mereka, mengalami stres akademik akibat adanya, beban tugas yang menumpuk, *deadline*, nilai ujian, tuntutan orang tua untuk mendapatkan IPK tinggi, keawatiran terhadap kemampuan diri, ketidakpuasan terhadap hasil kerja serta manajemen waktu yang tidak efektif. Stres akademik yang berkepanjangan dapat menimbulkan efek terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa. Seperti menurunnya imunitas tubuh, depresi, mudah kecewa, cemas bahkan menimbulkan perilaku agresif yang dapat melukai diri sendiri.

Tanpa adanya dukungan yang memadai dan strategi penanganan yang efektif, stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan penurunan mutu hidup mahasiswa, menghambat perkembangan akademis, dan dalam kasus yang lebih serius, menyebabkan gangguan mental yang memerlukan bantuan profesional (Ratu, dkk., 2025). Oleh karena itu, diperlukan teknik konseling kelompok yang bervariasi untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan stres, sehingga stres akademik yang menjadi beban pemikiran dan kecemasannya dapat diselesaikan melalui kegiatan konseling tersebut (Putriani, 2021).

Pendekatan konseling kelompok yang digunakan yaitu *art therapy*, teknik ini sering digunakan untuk mengurangi perasaan cemas, mengelola rasa stres, depresi, kurang percaya diri, dan masalah lainnya (Meldayani, 2023). *The American Art Therapy Association*, mengungkapkan bahwa *art therapy* sering dimanfaatkan sebagai cara untuk menangani konflik emosional, mencari solusi atas masalah yang muncul, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran seseorang akan dirinya sendiri (Utami, dkk 2023). Tujuan dalam *art therapy* sendiri yaitu kebebasan berkomunikasi, melalui kegiatan seni ini, Individu dapat dianggap telah memperoleh sarana yang aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui pengungkapan gagasan, kepercayaan, pemahaman, dan pengalaman mereka (Mukhlis dalam Utami et al., 2023).

Penelitian mengenai *art therapy* telah banyak dilakukan dan menciptakan wawasan baru tentang disiplin ilmu, teori, dan praktik dalam terapi seni. *Art therapy* dianggap efektif dan inofatif untuk klien dari segala usia. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Linnas, dkk. (2024), menggunakan *art therapy*, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah sesi *art therapy* yaitu dari 47.93 menjadi 41.27.

Penelitian lain, oleh Fitria & Putri (2022) menyebutkan penggunaan terapi seni melalui menggambar terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik mahasiswa.

Dari dua penelitian sebelumnya, menunjukkan efektivitas *art therapy* dalam mempengaruhi stres. Penelitian sebelumnya juga telah banyak menggunakan metode penelitian dengan satu kelompok penelitian, sehingga dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan eksperimen terhadap dua kelompok berbeda, untuk mengetahui perbandingan tingkat stres mahasiswa sesudah diberikan perlakuan teknik *art therapy*.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan perlakuan, melalui pendekatan konseling kelompok dengan teknik *art therapy* untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang permasalahan maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Art Therapy* untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”.

LANDASAN TEORI

Stres Akademik

Aisa, (2021) berpendapat bahwa stres akademik adalah respon fisik atau psikis individu akibat keterbatasan kemampuan untuk mengubah perilaku atau keterampilan, sebagai tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki. Selaras dengan gagasan Gadzella & Masten, yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku, yang muncul dari dalam diri individu ketika menghadapi stresor akademik (Fiqih and Ratnawati, 2023).

Fardani, dkk (2021) juga berpendapat bahwa, stres akademik merupakan kondisi yang timbul akibat tekanan atau tuntutan untuk mencapai kesuksesan akademik, serta dorongan untuk berprestasi lebih baik dalam konteks persaingan akademik. Tekanan-tekanan ini memicu reaksi alamiah pada individu dalam bentuk respons tubuh, tingkah laku, pola pikir, dan emosi negatif yang timbul sebagai akibat dari tuntutan akademik. (Barseli dalam Fitria & Putri, 2022). Sehingga dapat dikatakan bahwa stres akademik adalah kondisi yang dialami individu sebagai respon terhadap tekanan dan tuntutan dalam proses akademik. Respon yang muncul akibat stres akademik, bersifat multidimensional mencakup reaksi fisik, emosional, kognitif maupun perilaku.

Individu yang merasakan tekanan akademik kerap kali memperlihatkan berbagai gejala. Gejala stres akademik dapat diidentifikasi secara fisik, emosi, pikiran dan dan tingkah laku dalam interaksi mereka dilingkungan. Gejala yang sering dialami yaitu: detak jantung lebih cepat, berkeringat dingin, gemetar, mudah lelah, mudah cemas, mudah lupa, kesulitan tidur, terlalu takut gagal, *moody*, mudah marah, nafsu makan yang berubah, banyak melamun, mengasingkan diri, serta penurunan konsentrasi (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Bedewy & Gabriel menguraika bahwa stres akademik terdiri dari tiga aspek dimensi yaitu: (1) stres yang berkaitan dengan ekspektasi akademik: didefinisikan sebagai dampak dari harapan akademik, seperti kompetisi dengan orang lain untuk mendapatkan nilai terbaik, kritikan dari dosen terkait kinerja akademik, dan harapan orang tua terhadap prestasi akademik (2) Stres yang berkaitan dengan tugas dan ujian atau beban kerja, yang diartikan sebagai hasil dari beban kerja yang ditugaskan, kurikulum yang padat, alokasi waktu yang signifikan untuk kelas, dan terdapatnya ujian untuk mengevaluasi kinerja akademik. Dan (3) Stres yang berhubungan dengan penilaian diri dalam konteks akademik, yang dimaksudkan sebagai dampak dari kecemasan diri terhadap masa depan dan karir mereka (Ramadhani & Mastuti, 2022:16).

Dari gejala dan penyebab stres akademik yang di alami individu tentunya berdampak terhadap diri mereka, Taslim & Cahyani (2021:13) mengatakan bahwa stres akademik

berdampak terhadap perilaku makan dan asupan gizi individu, gangguan pencernaan, sekresi asam lambung, insomnia, dan penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu stres bisa mengakibatkan permasalahan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta mengurangi kinerja akademik akibat menurunnya motivasi dan konsentrasi. Selain itu, jika tidak ditangani, stres dapat meningkatkan resiko mahasiswa untuk *dropout*, memengaruhi kesehatan fisik dengan gejala seperti sakit kepala dan gangguan tidur, serta merusak hubungan sosial, yang dapat menyebabkan isolasi.

Konseling Kelompok Teknik *Art Therapy*

Art Therapy telah lama dikenal, pertama kali digunakan sebagai sarana terapi dan penyembuhan oleh Adrian Hills di Inggris pada tahun 1939. Kegiatan menggambar yang dilakukan Adrian memberikan efek mental, kegiatan seni terutama menggambar, mampu menjadi sarana melepas emosi, cemas dan perasaan negatif lainnya. Selang beberapa waktu kegiatan menggambar rutin, memberikan efek yang besar dalam meringankan beban psikologis pada pasien. Akhirnya banyak ilmuwan yang tertarik untuk mengembangkan terapi ini (Meldayani, 2023).

Dua ilmuwan yang menjadi pelopor perkembangan *art therapy* kenegara Eropa tahun 1946 adalah Margaret Numbrug dan Edith Kramer. *Art therapy* yang dikembangkan oleh Naumbreg, mengintegrasikan pendekatan psikodinamik terhadap seni dan berfokus pada psikoanalitik (Carr dalam AJ Webb, 2023). Naumbreg lebih mengutamakan proyeksi, karena hasil karya yang diciptakan merupakan proyeksi kepribadian dan alam bawah sadar serta memiliki arti dan makna tertentu, untuk dianalisis dan diketahui apa yang menjadi penyebab seseorang mengekspresikan gambaran tersebut melalui simbol/bentuk tertentu (Meldayani, 2023).

Sedangkan Edith Kremer berfokus terhadap pendekatan humanistiknya dalam *art therapy* lebih mengutamakan proses pembuatan seni daripada hasil dari proses seni itu sendiri dalam mendorong pertumbuhan dan penyembuhan emosi, misalnya membuat gambar ditentukan oleh banyaknya garis putus, banyak diblok dengan warna tertentu, banyak bekas penghapus, hal-hal tersebut akan dianalisis dengan seksama oleh Edith (Meldayani, 2023).

Art Therapy merupakan jenis terapi yang digunakan untuk membantu konselor dalam memahami konseli dan kesulitannya, melalui integrasi praktik seni, seperti melukis, menggambar, atau mewarnai, sebagai representasi interaksi *therapeutic* (Khusnah, ddk.2024). Malchiodi menyatakan bahwa *art therapy* atau terapi seni merupakan sebuah bentuk terapi ekspresif yang memanfaatkan media seni, seperti kuas, kapur, spidol, dan berbagai atribut seni lainnya. (Aisa 2021). Terapi seni adalah proses dalam ranah seni yang menekankan pada representasi realitas secara simbolis (Nguyen dalam Asyifa, dkk.2022). Representasi realitas dalam *art therapy* menggunakan metode seni sebagai sarana ekspresi (*visual art*) mencakup aktivitas melukis, menggambar, mewarnai, memahat, membuat patung, dan berbagai aktivitas seni lainnya untuk mengatasi dan mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kenangan (Schouten dalam Asyifa et al., 2022).

Menurut *American Art Therapy Association* dalam Khusnah et al., (2024) *art therapy* merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan proses penciptaan seni; sebagai ilustrasi, konselor dapat menggunakan hubungan *therapeutic* sebagai simbol untuk mengembangkan pemahaman terhadap diri konseli. *Art therapy*, juga dapat diterapkan di berbagai bidang seperti rehabilitasi, kesehatan mental, kesehatan, pendidikan, serta meningkatkan keterampilan intrapersonal, mengelola perilaku bermasalah dan mengurangi stres. Lebih lanjut *art therapy* digunakan sebagai sarana terapeutik untuk menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengelola

prilaku, mengatasi masalah, mengurangi kecemasan, membantu dalam penyesuaian diri dengan kenyataan, dan memperkuat penghargaan terhadap diri individu (Putriani, 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut dipahami bahwa *art therapy* merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan, menggunakan seni sebagai media dalam mengekspresikan perasaan serta pemahaman diri individu melalui interaksi dan dinamika kelompok. Pendekatan ini dapat membangun hubungan yang kuat antara konselor dan anggota kelompok, menciptakan lingkungan yang mendukung penyembuhan, dan kolaborasi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Menurut *American Art Therapy Association* (Khusnah et al., 2024), beberapa manfaat *art therapy*, sebagai berikut:

- 1) Memberikan pengobatan pada gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan dan gangguan sosial.
- 2) Mengatasi traumatis yang disebabkan oleh konflik bersenjata, penyalagunaan narkoba, bencana alam, individu dengan kondisi medis seperti *cancer*, trauma otak, atau disabilitas
- 3) Penyandang autisme, *dementia*, *depression*, dan gangguan lainnya.
- 4) Mengatasi perselisihan, mengembangkan kemampuan interpersonal, mengendalikan tingkah laku buruk, dan meredakan stres.
- 5) Mencapai pemahaman diri dan membuka peluang untuk menikmati aspek positif kehidupan melalui proses menciptakan seni.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode penelitian eksperimental, yang di dalamnya terdapat perlakuan untuk mengamati dampak suatu *treatment* terhadap lainnya dalam kondisi terkontrol. Dengan memakai desain penelitian *Quasi Eksperimental Grup* dengan bentuk *Non Equivalent Control Grup Desain*, yang mana desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat mengontrol sepenuhnya variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. *Experimental group* adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan konseling kelompok teknik *art therapy*, sedangkan *Control Grup* adalah kelompok mendapatkan layanan konseling kelompok tanpa teknik *art therapy*, dan hanya diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus.

Jumlah populasi 143 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako angkatan 2024, menggunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling* di peroleh 16 sampel penelitian, yang terbagi kedalam kelompok eksperimen 8 dan kelompok kontrol 8. Instrumen penelitian yang digunakan di adopsi dari kuesioner *Perceived Academic Stress Scale*(PASS) yang dikembangkan oleh Bedewey & Gabriel (dalam Putri, 2021:34) terdiri dari 18 pernyataan, termasuk 13 pernyataan positif dan 5 pernyataan negatif, yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode *art therapy* menggambar dengan tiga sesi konseling pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *art therapy* dengan tiga sesi konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Temuan dari analisis data awal (*pre-test*) mengenai tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling sebelum mereka menerima intervensi berupa layanan konseling kelompok. teknik *art therapy* pada kelompok eksperimen, yang disajikan dalam tabel.1 diperoleh 4 mahasiswa atau 50% memiliki kalsifikasi stres akademik tinggi, dan 4 mahasiswa atau 50% memiliki klasifikasi stres akademik sedang.

Tabel.1 Hasil *Pre-Test* Stres Akademik Kelompok Eksperimen

No	Nama/Inisial	Skor	Klasifikasi
1	EL	56	Tinggi
2	NI	55	Tinggi
3	NV	53	Tinggi
4	SAR	52	Tinggi
5	WD	50	Sedang
6	NA	50	Sedang
7	JAC	48	Sedang
8	SO	47	Sedang

Selanjutnya hasil analisis data (*pre-test*) stres akademik terhadap mahasiswa yang menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan dan Konseling, sebelum mereka diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus (*art therapy*) pada *control group*, yang disajikan dalam tabel 2. Terdapat 3 mahasiswa atau 37,5% memiliki klasifikasi stres akademik tinggi dan 5 mahasiswa atau 62,5% memiliki klasifikasi stres akademik sedang.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* Stres Akademik Kelompok Kontrol

No	Nama/Inisial	Skor	Klasifikasi
1	M	53	Tinggi
2	DAY	52	Tinggi
3	NA	51	Tinggi
4	AR	50	Sedang
5	M.A	50	Sedang
6	NZ	49	Sedang
7	J	47	Sedang
8	RA	45	Sedang

Hasil analisis data (*post-test*) stres akademik terhadap mahasiswa yang menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan dan Konseling, sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *art therapy* pada kelompok eksperimen, yang disajikan dalam tabel 3. Diperoleh 3 mahasiswa atau 37,5% memiliki klasifikasi stres akademik sedang, dan 5 mahasiswa atau 62,5% memiliki klasifikasi stres akademik rendah.

Tabel 3. Hasil *Post-Test* Stres Akademik Kelompk Eksperimen

No	Nama/Inisial	Skor	Klasifikasi
1	EL	41	Sedang
2	NI	40	Sedang
3	NV	42	Sedang
4	SAR	37	Rendah
5	WD	35	Rendah
6	NA	31	Rendah
7	JAC	30	Rendah
8	SO	29	Rendah

Selanjutnya, hasil analisis data (*post-test*) stres akademik terhadap mahasiswa yang menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan dan Konseling, sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus (*art therapy*) pada kelompok kontrol, yang disajikan dalam tabel 4. Diperoleh 5 mahasiswa atau 62,5% memiliki klasifikasi stres akademik sedang dan 3 mahasiswa atau 37,5% memiliki klasifikasi stres akademik rendah.

Tabel 4. Hasil *Post-Test* Stres Akademik Kelompok Kontrol

No	Nama/Inisial	Skor	Klasifikasi
1	M	44	Sedang
2	DAY	43	Sedang
3	NA	43	Sedang
4	AR	41	Sedang
5	M.A	39	Rendah
6	NZ	47	Sedang
7	J	37	Rendah
8	RA	36	Rendah

Lebih lanjut, hasil perhitungan pada tabel menggunakan *uji mann-whitney u test* non-parametrik, dari hasil *post-test* stres akademik mahasiswa pada *experimental group* dan *control group* memperoleh nilai signifikan atau Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,035, berdasarkan dugaan awal (hipotesis) dan aturan dalam pengambilan keputusan, disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal tersebut disebabkan karena nilai signifikansi sebesar $0,035 < 0,05$. Hasil yang diperoleh dari data mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan stres akademik mahasiswa, pada *experimental group* yang memperoleh perlakuan konseling kelompok teknik *art therapy* dengan *control group* yang memperoleh perlakuan konseling kelompok tanpa teknik *art therapy* (Tanpa teknik khusus).

Tabel 5. Hasil *Post-Test* Stres Akademik Kelompok Kontrol Test Statistics^a

	Hasil Post-Test Stres Akademik Mahasiswa
Mann-Whitney U	12.000
Wilcoxon W	48.000
Z	-2.105
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.038 ^b

a. Grouping Variable: Eksperimen dan Kontrol

b. Not corrected for ties.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 16 mahasiswa *Guidance and Counseling* angkatan 2024 FKIP Universitas Tadulako, yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni delapan mahasiswa dalam kelompok eksperimen dan delapan lainnya dalam kelompok kontrol. Sebelum diberikan layanan banyak diantara responden merasakan tekanan, seperti tekanan dari beban tugas/ujian, orang tua, dan tekanan berprestasi dari dalam diri responden. Namun sebagian besar responden tidak menyadari bahwa mereka mengalami stres akademik.

Kelompok eksperimen, memiliki lebih banyak tekanan maupun tuntutan yang berasal dari luar, seperti tuntutan orang tua, tuntutan menjadi lebih baik dari orang tua, harapan keluarga (anak peratama), ekspektasi terhadap nilai yang tidak sesuai, dan kekhawatiran terhadap diri mereka, mampu atau tidaknya untuk menjalani studi sampai dengan selesai. Sedangkan pada responden dalam kelompok kontrol tekanan ataupun tuntutan yang di dapatkan lebih banyak berasal dari beban tugas, hal tersebut disebabkan karena sering menunda tugas, sehingga tugas menumpuk, juga adanya kekhawatiran tidak mampu mengerjakan tugas sesuai dengan ekspektasi dosen.

Kedua kelompok lebih banyak mendapatkan tekanan dari tuntutan akademik, dalam penelitian Ratu dkk, (2025) menyatakan bahwa faktor utama penyebab mahasiswa depresi adalah tekanan akademik. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Rasido, dkk, (2025) yang menyatakan bahwa prevalensi stres dikalangan mahasiswa meningkat disebabkan oleh tuntutan akademis.

Ketika mengalami tekanan akademik, mahasiswa merasakan gejala stres seperti kelelahan fisik, kesulitan tidur dan sakit kepala berlebihan, mahasiswa juga mudah cemas dan merasa gelisah, dalam sesi konseling yang telah berlangsung mahasiswa mengungkapkan bahwa lebih mudah marah ketika mendapatkan tekanan dan, mengurangi interaksi dengan orang lain, serta lebih suka menyendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Barseli bahwa stres akademik muncul melalui emosional individu, seperti gelisah, cemas, depresi, mudah

marah, sedih gelisah panik dan *mood swing*, secara fisik juga ditandai dengan pusing, diare, jantung berdebar, dan dari prilakunya seperti, mengurangi interaksi sosial (Nursolehah and Rahmiati, 2022).

Tekanan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, pada sesi konseling yang telah berlangsung salah satu responden telah melakukan perawatan ke psikiater dalam menangani stres akademiknya, selain itu stres akademik lebih banyak berdampak terhadap responden secara keseluruhan dari segi kualitas tidur, mahasiswa mengungkapkan bahwa mengalami kesulitan tidur/insomnia, serta terjadinya penurunan motivasi belajar. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Taslim & Cahyani (2021:13) bahwa stres akademik ini berpotensi menciptakan masalah gangguan kejiwaan, diantaranya gejala kecemasan dan depression, serta mengurangi kinerja akademik akibat menurunnya motivasi dan konsentrasi.

Penelitian ini mengindikasikan adanya penurunan stres akademik di kalangan mahasiswa, baik pada kelompok yang mendapatkan perlakuan (eksperimen) maupun yang tidak (kontrol). Skor rata-rata yang diperoleh masing-masing kelompok, baik eksperimen maupun kontrol, menjadi dasar pembuktian oleh peneliti atas temuan ini, dimana masing-masing 51,3 dan 49,6 dengan selisih 1,7. Usai pemberian layanan, hasil *post-test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mendapatkan skor 35,6 dan kelompok kontrol 41,2, dengan perbedaan nilai sebesar 5,6. Kegiatan konseling kelompok teknik *art therapy* dalam kelompok eksperimen dilakukan sebanyak tiga sesi (tiga pertemuan), dan kegiatan konseling kelompok tanpa teknik khusus pada kelompok kontrol juga, dilakukan sebanyak tiga pertemuan.

Uji Mann-Whitney sebagai bagian dari analisis inferensial menunjukkan bahwa mahasiswa kelompok eksperimen mengalami penurunan stres akademik setelah mengikuti konseling kelompok teknik *art therapy*, dimana hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan atau Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,035. Menurut hipotesis (dugaan) dan dasar pengambilan keputusan, ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini dikarenakan signifikan atau Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,035 lebih kecil dari 0,05. Sehingga membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan stres akademik mahasiswa, antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *art therapy*, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *art therapy* (Tanpa teknik khusus).

Sesudah mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik *art therapy*, kelompok eksperimen mengalami transformasi perasaan yang lebih positif, mereka menyatakan dapat menuangkan perasaan dan pikiran melalui media seni, hal tersebut tercemin dengan bagaimana situasi emosional dalam setiap sesi konseling yang berlangsung. Ketika sesi pertama responden menggambarkan kecemasannya mereka, responden menggambarkan perasaan terjebak terhadap tuntutan-tuntutan yang mereka rasakan. Ketika sesi kedua responden melakukan meditasi sejenak dan menggambarkan kejadian, objek maupun situasi yang mereka ingin gambarkan, situasi tersebut menimbulkan suasana konseling yang haru, dan menenangkan, serta sesi ketiga dimana, responden menggambar diiringi musik dan menuliskan afirmasi positif, merepresentasikan perubahan diri yang mereka inginkan menjadi lebih baik.

Secara keseluruhan *art therapy* memberikan dampak positif bagi mahasiswa, mengurangi stres dan meningkatkan pemahaman diri. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam aktivitas seni dapat mengurangi stres dan masalah kesehatan, mendukung sistem kekebalan tubuh, serta memberikan manfaat secara keseluruhan baik fisik, mental, maupun dalam hal harapan hidup (Soma & Karneli, 2020). Kegiatan *art therapy* banyak memberikan ruang terhadap responden untuk menceritakan dirinya melalui visualisasi gambar, maupun warna dalam kegiatan konseling yang telah berlangsung. Melalui *art therapy*,

individu dapat menyalurkan pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, terutama yang bersifat menyakitkan, ke dalam bentuk visual (D. R. Putri, dkk. 2021)

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Malchiodi (Soma & Karneli 2020), bahwa melalui media gambar, konseli dapat merekonstruksi pengalaman emosional mereka sekaligus mengurangi intensitas kecemasan dengan cara menghadirkan kembali situasi yang memicu stres dalam bentuk visual.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan perbedaan signifikan stres akademik mahasiswa, antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *art therapy*, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *art therapy*. Artinya layanan konseling kelompok teknik *art therapy* lebih efektif dibandingkan konseling kelompok tanpa teknik *art therapy* (Tanpa teknik khusus). Penelitian lanjutan disarankan mengembangkan metodologi yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai teknik *art therapy*, seperti menggambar, melukis, atau kolase, untuk mengeksplorasi mana yang paling efektif dalam mereduksi stres akademik, dengan sesi konseling yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A. (2021) 'Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online', *Edu Consilium: Jurnal BK pendidikan Islam*, 2(2), pp. 62–77. doi: 10.1905/ec.v1i1.1808.
- AJ Webb (2023) 'The Therapeutic Power of Art: Exploring the Mechanisms Behind Art Therapy's Efficacy', *Authorea*, pp. 1–13. Available at: <https://www.authorea.com/users/650796/articles/667531-the-therapeutic-power-of-art-exploring-the-mechanisms-behind-art-therapy-s-efficacy>.
- Asyifa, I. N., Surur, N. and Susilo, A. T. (2022) 'Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling', *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), pp. 54–66. doi: 10.20961/jpk.v5i2.52091.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A. and Ayuningtyas, N. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta', *Jurnal Pendidikan*, 22(2), pp. 134–140. doi: 10.33830/jp.v22i2.1099.2021.
- Fiqih, A. and Ratnawati, V. (2023) 'Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri', *Semdikjar* 6, 6, pp. 755–765. Available at: <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704>.
- Fitria, L. and Putri, A. M. (2022) 'Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksi stres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19)', *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(1), pp. 53–57. doi: 10.29210/020221460.
- Hasan, R. N. and Agustina, M. (2025) 'Pengaruh Tayangan Animasi Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024 The Effect Of Humor Animation Impressions On Stress Levels In Final Year Students At The University Of Indonesia Maju Year 2024', pp. 5509–5522.
- Khusnah, U. K., Atmagistri, Z. I. and Amalia, I. (2024) 'Konseling Kelompok Dengan Art Therapy Dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya', *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 5(1), pp. 81–90. doi: <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.805>.
- Linna, N. H. et al. (2024) 'Efektivitas Art Therapy Dalam Manajemen Stres Akademik

- Mahasiswa Tahap Emerging Adulthood’, *Psyche: Jurnal Psikologi*, 6(1), pp. 13–28. doi: 10.36269/psyche.v6i1.2315.
- Meldayani, A. & N. (2023) ‘Perkembangan Teori Art Therapy’, *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), pp. 80–86. Available at: <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/3598>.
- Nursolehah, R. and Rahmiati, R. (2022) ‘Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa’, *Jurnal Basicedu*, 6(4), pp. 6703–6712. doi: 10.31004/basicedu.v6i4.3348.
- Nurwahyuni, N. (2023) ‘Student academic stress reviewed from critical thinking skills’, *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), pp. 1113–1116. doi: 10.30604/jika.v8i3.2100.
- Putri, D. R. et al. (2021) ‘Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja’, *Jurnal Talenta Psikologi*, 10(2), pp. 35–43. Available at: <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/761>.
- Putri, N. P. R. P. (2021) *Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali, Pharmacognosy Magazine*.
- Putriani, L. (2021) ‘Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy’, *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), pp. 29–37. doi: 10.24260/as-syamil.v1i2.480.
- Ramadhani, I. R. and Mastuti, E. (2022) *Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa, Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. doi: 10.20473/brpkm.v2i1.36545.
- Rasido, I. et al. (2025) ‘Mental Health Literacy Study of Tadulako University Students’, 7(1), pp. 1–9.
- Ratu, B. et al. (2025) ‘Depresi di kalangan mahasiswa depression among college students’, VIII, pp. 86–95.
- Soma, Y. M. and Karneli, Y. (2020) ‘Penerapan Teknik Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial terhadap Korban Cyberbullying’, *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), p. 67. doi: 10.23916/08774011.
- Taslim, R. Cahyani, R. (2021) *Stres Akademik dab Penanganannya*. Guepedia
- Utami, W. N., Nurmala, M. D. and Prabowo, A. S. (2023) ‘Pengaruh Art Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa’, *Guidance*, 20(01), pp. 113–122. doi: 10.34005/guidance.v20i01.2765.