

A Systematic Literature Review (SLR): Penerapan Konseling Teknik Art Therapy untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa

Mulyaningtyas¹, Novita Yuliana², Biyan Mezalluna D'azzuri³

Universitas Sebelas Maret

E-mail: mulyaningtyastias@student.uns.ac.id/ 085726855908

ABSTRAK

Konseling art therapy adalah konseling melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. Konseling art therapy membantu mahasiswa menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik-teknik dalam konseling art therapy yang dapat digunakan untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Penelitian ini merupakan a systematic literature review yang menggunakan metode *Research Question*. Diharapkan setelah mengetahui teknik-teknik konseling art therapy, konselor mampu menerapkannya dalam proses konseling untuk membantu mereduksi stress akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Konseling *Art Therapy*; Mahasiswa; Stress Akademik

ABSTRACT

Art therapy counseling is counseling involving artistic processes, such as drawing as a symbolic form of a therapeutic relationship to help the therapist gain self-understanding and the pressures experienced by clients. Art therapy counseling helps students resolve conflicts, improves interpersonal skills, manages problematic behavior, and reduces stress. The purpose of this research is to find out techniques in art therapy counseling that can be used to reduce student academic stress. This research is a systematic literature review using the Research Question method. It is hoped that after knowing art therapy counseling techniques, counselors are able to apply them in the counseling process to help reduce student academic stress.

Keywords: *Art therapy counseling; students; maximal; academic stress*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang melakukan proses belajar di perguruan tinggi. Proses belajar yang dilakukan mengalami peningkatan di setiap semesternya. Proses adaptasi mahasiswa dengan suasana belajar di lingkungan perguruan tinggi banyak hal baru bagi mereka yang menjadikan tekanan karena adanya berbagai tugas mandiri, kelompok ataupun praktikum (Gusty et al., 2020). Berdasarkan

tugas-tugas tersebut mahasiswa diharapkan mendapatkan pemahaman yang lebih tinggi sehingga mampu memahami konsep dan mengatasi masalah dengan memilih solusi terbaik menurut mereka.

Tuntutan pemahaman yang lebih tinggi terhadap konsep seringkali berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya yaitu mengalami stress karena metode pembelajaran yang membuat mahasiswa sulit untuk memahami ilmu yang disampaikan oleh dosen sehingga merasa tertekan,

cemas dan lain sebagainya. Kondisi yang dialami mahasiswa saat mengikuti pembelajaran atau perkuliahan tersebut disebut dengan stress akademik. Stress akademik adalah kondisi tertekan akibat dari persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli et al., 2017). Tekanan tersebut menimbulkan reaksi yang dialami mahasiswa berupa respon fisik, pikiran, emosi negatif dan pikiran yang muncul karena adanya tuntutan pemahaman dari perguruan tinggi.

Kondisi akademik Kondisi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa sering kali tidak dianggap permasalahan yang serius. Mahasiswa tidak sadar bahwasanya mereka mengalami stress akademik yang jika dibiarkan akan memberikan berbagai pengaruh bagi mereka. Pengaruh yang terjadi pada kondisi mahasiswa yang mengalami stress akademik adalah mengganggu jalannya proses belajar mahasiswa, namun juga dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan.

Terdapat beberapa tindakan yang diperlukan untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa, salah satunya adalah dengan melakukan konseling. Konseling dengan berbagai layanan yang diberikan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi pengaruh negatif yang dialami. Konseling dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa agar orang tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Terdapat berbagai teknik konseling yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi permasalahan stres akademik, salah satunya dengan menggunakan

teknik Art Therapy. Konseling menggunakan teknik art therapy efektif dalam memberikan pengobatan yang efektif untuk orang - orang yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan. Dalam hal ini Konseling art therapy adalah konseling melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. Konseling art therapy membantu mahasiswa menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress.

METODOLOGI

Untuk mengetahui efektifitas penerapan konseling art therapy untuk mereduksi stress akademik mahasiswa maka metode penelitian yang digunakan melalui beberapa tahapan yaitu :

- *Research Question. Research Question* atau pertanyaan penelitian dibuat berdasarkan kebutuhan topik yang telah dipilih. Berikut ini adalah pertanyaan penelitian dalam penelitian ini:
 - a) Strategi yang digunakan untuk mereduksi stress akademik dengan menggunakan konseling teknik *art therapy* ?
 - b) Dampak yang terjadi setelah mengikuti konseling *art therapy* ?
 - c) Efektivitas konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik pada mahasiswa ?
- *Search Process. Search Process* atau proses pencarian digunakan untuk mendapatkan sumber literatur yang relevan guna

menjawab *Research Question (RQ)* dan referensi terkait lainnya.

- *Inclusion and exclusion criteria.* Tahapan ini dilakukan untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak digunakan dalam penelitian SLR atau tidak. Studi kelayakan dipilih jika terdapat kriteria sebagai berikut :
 - a) Data yang digunakan hanya berhubungan dengan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik
 - b) Data yang digunakan dalam rentang waktu 2012-2022
- *Quality assessment.* Data yang ditemukan dalam penelitian SLR, akan dievaluasi berdasarkan pertanyaan kriteria penilaian kualitas sebagai berikut :
 - a) Apakah artikel jurnal membahas mengenai konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik?
 - b) Apakah pada artikel jurnal menuliskan strategi, dampak dan efektivitas layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik?
 - c) Apakah artikel jurnal diterbitkan pada tahun 2012-2022?

Masing-masing artikel jurnal tersebut akan diberi nilai jawaban sebagai berikut :

Y (Ya) : untuk artikel jurnal yang memenuhi RQ dan,

X (Tidak) : untuk artikel jurnal yang tidak memenuhi RQ

- *Data collection.* *Data collection* atau pengumpulan data adalah tahap dimana data-data untuk penelitian dikumpulkan.

- *Data analysis.* Pada tahap ini data yang telah dikumpulkan akan dianalisis untuk menunjukkan :

- a) Strategi konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik (mengacu pada RQ1)
- b) Dampak pemberian layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik (mengacu pada RQ2)
- c) Efektivitas layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik pada tahun 2012-2022 (mengacu pada RQ3)

- *Deviation from protocol* (penyimpangan protokol) sebagai hasil dari kajian, penulis menuliskan beberapa perubahan pada *Deviation from protocol* :

- a) Penelitian ini mengidentifikasi strategi, dampak dan efektivitas layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik
- b) Mengumpulkan jurnal untuk menjawab serta memastikan kualitas dan menyediakan informasi yang dibutuhkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap ini dari *search process* diseleksi berdasarkan dengan kriteria batasan dan pemasukan (*inclusion and exclusion criteria*). Dalam proses ini akan menyisakan 10 jurnal yang kemudian akan dilakukan *screening data*. Hasil dari kualitas penelitian akan ditunjukkan pada tabel 1 untuk memperhatikan apakah

data tersebut digunakan atau tidak dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Kualitas Penelitian (*Quality Assessment*)

Penulis	Judul	Tahun
Aiyuda, N	Art Therapy	2019
Kulsum, S & Hafina, A & Yudha, E. K	Efektifitas Eco Art Therapy dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa	2022
Fitria, L & Putri, A. M & Fadli, R. P & Ifdil, I	The Effectiveness of Art Therapy to Reduce Academic Stress Among Students During Online Learning	2022
Handayani, A. T & Saragih, N. A & Sirait, D & Faridha	Implementasi Art Therapy dalam Mengurangi Tingkat Stres pada Orang Tua Murid Di Masa Pandemi Covid-19	2020
Fitria, L & Putri, A. M	Model Bimbingan dengan Art Therapy untuk Mereduksi Stres	2022

Peneliti mendapatkan 10 artikel jurnal dengan menggunakan kata kunci pencarian "Penerapan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik". Kemudian dari 10 artikel jurnal tersebut diseleksi dengan kualitas penilaian (*quality assessment*). Hasil seleksi data dari *Quality Assessment* (QA), seluruh artikel yang didapatkan relevan dengan kriteria penelitian. Strategi yang digunakan untuk mereduksi stress akademik menggunakan konseling *art therapy* dapat dilakukan dengan beberapa teknik atau metode

	Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring dalam Kondisi Pandemi (Covid-19)	
Tripathi, N & Dilawari, K	Effect of Art Therapy and Counseling on Adolescents	2012
Sulistyowati, E & Dianasari, A	Play Therapy Art Expression Teknik Menggambar untuk Mengurangi Stres Peserta Didik dalam Mengerjakan Tugas Pembelajaran Daring	2022
Beerse, M. E, & Lith, T. V & Stanwood, G. D	Is There a Biofeedback Response to Art Therapy? A Technology-Assisted Approach for Reducing Anxiety and Stress in College Students	2019
Fintania, A	Kontribusi Art Therapy dalam Menurunkan Tingkat Kecenderungan Stres pada Remaja Yayasan Panti Asuhan A dan B di Surabaya	2022
10 Nurcahyanti, D	Pendekatan Art Therapy pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burnout	

diantaranya yaitu dengan menggambar. Menggambar dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam konseling *art therapy* karena dengan menggambar permasalahan sensitif dapat terungkap dan diungkapkan, yang seringkali tidak dapat dilakukan melalui kata-kata saja (Inast, 2021). Selain itu juga dapat menggunakan *Eco Art Therapy* yaitu praktek kesehatan mental holistik, integratif dengan klien yang difasilitasi oleh terapis dengan menggunakan bahan dan pengaturan alam, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik dan emosi

(Kulsum et al., 2021). *Eco Art Therapy* dikatakan efektif karena mengajarkan dan memberi kesempatan kepada klien untuk mengekspresikan perasaan lebih spontan dan langsung. Teknik lain yang dapat digunakan yaitu *Mindfulness exercise*, teknik ini dinilai dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan relaksasi. Konseling Kelompok *Art Therapy* juga mengharuskan konselor atau pemimpin kelompok berpenampilan menarik dan menyenangkan, menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif, bersemangat, disiplin, berani, peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan dan satu hal yang mutlak yang harus dimiliki konselor atau guru BK yaitu dapat berkomunikasi secara efektif (Hartono, 2015). Konseling Kelompok *Art Therapy* dapat dilakukan melalui 5 tahapan yaitu *Relating* (Berhubungan), *Releasing* (Melegakan) perasaan, *Re-creating* (Menciptakan kembali) kejadian-kejadian, pengalaman-pengalaman, hubungan-hubungan, *Re-experience* (Mengalami kembali) perasaan dan pikiran yang kacau dengan suatu cara yang memudahkan pemahaman baru dan *Resolving* (Memecahkan) masalah dan konflik dengan praktikan tingkah laku.

Dampak yang ditimbulkan dari pemberian layanan Konseling Kelompok *Art Therapy* yaitu klien atau anggota kelompok dapat mengekspresikan apa yang dirasakan melalui teknik-teknik yang digunakan. Klien atau anggota kelompok dapat mengungkap ekspresi stress, mengeliminasi sumber-sumber ketegangan dan berpengaruh terhadap pemulihan mental peserta didik. Selain itu, Konseling Kelompok *Art Therapy* juga dapat menggambarkan emosi, meningkatkan *self*

awareness dan *self esteem* serta menyublim konflik yang dialami.

Konseling Kelompok *Art Therapy* dengan beragam teknik yang tersedia efektif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Seluruh teknik efektif untuk digunakan mengungkap faktor penyebab stress akademik mahasiswa dan mampu untuk memberikan relaksasi kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok *Art Therapy* valid digunakan untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Konseling Kelompok *Art Therapy* dapat diimplementasikan dengan menggunakan teknik yang telah disebutkan diatas untuk mampu mendapatkan hasil yang maksimal. Selain teknik, kemampuan dan keterampilan konselor atau pemimpin kelompok juga berpengaruh dalam keefektifan pelaksanaan Konseling Kelompok *Art Therapy*.

REFERENSI

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Gusty, S., Nurmiati, N., Muliana, M., Sulaiman, O. K., Ginantra, N. L. W. S. R., Manuhutu, M. A., Sudarso, A., Leuwol, N. V., Apriza, A., & Sahabuddin, A. A. (2020). *Belajar mandiri: Pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19*. Yayasan Kita Menulis.
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi Konseling*. Kencana.
- Inast, R. (2021). *Aplikasi terapi melukis untuk mengurangi mutisme selektif pada anak di Wonokromo Surabaya*. UIN Sunan Ampel

Surabaya.

Kulsum, S., Hafina, A., & Yudha, E. S. (2021).

Efektivitas eco art therapy dalam mereduksi stres akademik siswa. *Madaris: Jurnal Guru Inovatif*, 1(1), 15–30.