PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG
Vol. 6 No.1, Februari 2024
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

EFEKTIVITAS *ART THERAPY* DALAM MANAJEMEN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHAP *EMERGING ADULTHOOD*

EFFECTIVENESS OF ART THERAPY IN ACADEMIC STRESS MANAGEMENT OF EMERGING ADULTHOOD STUDENTS

Nur Huda Linnas, Aslama Tazkia, Tsani Ahaddiah, Muharrofil Rachim Pratama, Farhan Zakariyya, Selfiyani Lestari

Universitas Pendidikan Indonesia
nrhdalinnas@upi.edu*, aslamatazkia@upi.edu, tsaniahaddiah@upi.edu, mrpratama@upi.edu, farhanzakariyya@upi.edu, selfiyanilestari@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan *art therapy* dalam manajemen stres akademik pada mahasiswa tahap *emerging adulthood*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa usia 18-21 tahun yang telah dipilih sebagai sampel dengan jumlah 15 partisipan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mempersiapkan kuesioner *pretest* dan *posttest* dalam bentuk *google form* mengenai persepsi stres akademik yang terdiri dari 18 aitem yang dibuat dalam 4 pilihan untuk mengukur tinggi rendahnya stres akademik mahasiswa. Kami memanfaatkan desain model *explanatory sequential design* yang merupakan *mixed method* dengan mengkombinasikan penelitian kuantitatif serta kualitatif secara bertahap untuk memperoleh data yang lebih komprehensif. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah sesi *art therapy* yaitu dari 47.93 menjadi 41.27. Hasil *pretest* dan *posttest* dengan *uji paired sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi (2-*tailed*) sebesar 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan *art therapy* berupa menggambar dan mewarnai mampu secara efektif menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahap *emerging adulthood*. Hasil penelitian kualitatif yang diambil pada sesi *sharing session* mengimplikasikan perasaan peserta selama melakukan *art therapy*, yaitu perasaan lega dan rileks yang dapat mereduksi stres.

Kata Kunci: *emerging adulthood*, stres akademik, terapi seni

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of art therapy in academic stress management in emerging adulthood students. The participants in this study were students aged 18-21 years who had been selected as a sample with a total of 15 participants. Data collection techniques were carried out by preparing pretest and posttest questionnaires in the form of google forms regarding perceptions of academic stress consisting of 18 items made in 4 choices to measure the high and low academic stress of students. We utilized the explanatory sequential design model which is a mixed method by combining quantitative and qualitative research in stages to obtain more comprehensive data. The results of descriptive data analysis showed a significant difference between academic stress levels before and after art therapy sessions, from 47.93 to 41.27. The results of the pretest and posttest with the paired sample T-test test showed a significance value (2-tailed) of 0.000 <0.05, so it can be concluded that art therapy activities in the form of drawing and coloring can effectively reduce academic stress levels in emerging adulthood students. The results of qualitative research taken in the sharing session imply the feelings of participants during art therapy, namely feelings of relief and relaxation that can reduce stress.

Keywords*: academic stress, art therapy, emerging adulthood*

PENDAHULUAN

Tahapan pendidikan perguruan tinggi merupakan masa peralihan dari remaja menjadi dewasa awal. Ini adalah masa bagi mahasiswa untuk berusaha menetapkan peranan pribadi dalam masyarakat dan mengintegrasikan dimensi-dimensi kepribadian menjadi satu kesatuan (Nurhayati, 2016). Arnett (dalam Arini, 2021) memperkenalkan istilah *emerging adulthood* untuk transisi masa remaja dan masa dewasa muda dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Umumnya mahasiswa tahap perkembangan *emerging adulthood* cenderung memiliki banyak *stressor* akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuannya (Gamayanti *et al*., 2018; Tjugito *et al*., 2021). Hal tersebut membuat para mahasiswa mengalami stres terutama berkaitan dengan tuntutan akademik yang tinggi, apabila terus terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan dengan adaptasi akan berpotensi menimbulkan krisis perkembangan (Wijaya & Saprowi, 2022; Febriany *et al*., 2022). Rahmawati (2016) menyatakan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan ketika mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik berupa proses pembelajaran yang meliputi banyaknya beban tugas, kecemasan dalam menghadapi ujian, dan manajemen waktu. Barseli *et al*. (2017) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang terjadi akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondidi akademik, hal tersebut memunculkan respons yang dialami oleh mahasiswa berupa reaksi fisik, pikiran, perilaku, dan emosi negatif.

Terdapat beberapa faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa, yaitu tuntutan akademik yang dinilai sangat berat, tugas menumpuk, nilai ujian yang buruk, target pencapaian nilai, prestasi akademik, serta lingkungan pergaulan (Barseli *et al*., 2017; Agusmar *et al*., 2019). Berkaitan dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka diperlukan suatu program untuk melatih kemampuan mahasiswa dalam manajemen stres akademik salah satunya adalah dengan *art therapy* (Widiasavitri *et al*., 2021). *Art therapy* dengan metode melukis akan secara otomatis mengalihkan fokus atau konsentrasi dari sumber stres (Utami *et al*., 2023). Penelitian Aisa (2021) menyatakan bahwa terdapat terapi mewarnai sebagai solusi untuk mengurangi stres akademik mahasiswa terhadap kuliah *online*, menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami penurunan tingkat stres akademik setelah melaksanakan aktivitas terapi mewarnai. Pada penelitiannya, subjek kembali menunjukkan semangat serta usaha untuk aktif mengikuti perkuliahan *online*, mengerjakan tugas yang diberikan dosen, dan

semangat bertanya serta mencari tahu secara mandiri mengenai informasi seputar materi maupun informasi perkuliahan yang belum diketahui.

Astuti *et al*. (2022) melakukan sebuah penelitian, yaitu menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi *art therapy* dalam manajemen stres akademik siswa SMP. Dalam penelitian tersebut, *art therapy* mengindikasikan *self-awareness* dari partisipan mengenai gambaran dirinya saat ini dan masa depan, serta meningkatkan suasana hati peserta yang membuat peserta menjadi lebih bersemangat dan termotivasi. Penelitian Astuti *et al*. (2022) mengeksplorasi penggunaan menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi *art therapy* dalam manajemen stres akademik siswa SMP memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang efektivitas *art therapy* dalam konteks tersebut. Penelitian sebelumnya cenderung mengandalkan *platform virtual* untuk menjalankan intervensi, yang dapat mempengaruhi hasil dan respons peserta. Selain itu, penelitian Riyadi *et al*. (2020) dilakukan secara luring menunjukkan bahwa *art therapy* dapat mengurangi stres akademik karena metode *art therapy* dapat memberikan efek relaksasi dan sebagai proses katarsis emosi negatif.

Berdasarkan penelitian Aisa (2021) dan Astuti *et al*. (2022), maka penelitian ini akan menggeser fokus dari pendekatan daring menjadi pelaksanaan luring, penelitian ini akan memberikan kontribusi penting dalam mengisi keterbatasan pada penelitian tersebut. Pelaksanaan *art therapy* secara langsung dapat membuka ruang untuk interaksi sosial yang lebih langsung, memungkinkan peserta untuk merasakan kehadiran fisik dan dukungan emosional secara *real-time*. Hal ini merupakan aspek yang mungkin kurang terpenuhi dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan secara *virtual*. Oleh karena itu, pergeseran ini memberikan perspektif baru dalam mengeksplorasi dampak *art therapy* terhadap suasana hati, pemaknaan diri, sekaligus menambah pemahaman mengenai perbedaan hasil antara implementasi *art therapy* secara daring dan luring dalam manajemen stres akademik mahasiswa. Selanjutnya, untuk mengisi kekosongan pada penelitian Riyadi *et al*. (2020), perlu dilakukan pengembangan metode *art therapy*, sehingga penelitian yang dilakukan ini menggunakan teori konsep diri menurut Carl Rogers dan *bridging*. Selain itu, penelitian ini menambahkan metode *sharing session* sebagai sarana para peserta untuk menceritakan hasil gambar yang telah dibuat sehingga menjadi ajang untuk meluapkan perasaan.

Penelitian ini mengisi celah pengetahuan penelitian-penelitian terdahulu dengan memberikan wawasan lebih lanjut mengenai potensi keberhasilan *art therapy* dalam luar jaringan atau secara tatap muka dan juga memberikan gambaran mengenai perasaan para peserta yang sedang mengalami stres akademik sebelum melakukan *art therapy* hingga perasaan setelah melakukan *art therapy*. Keunggulan dari kegiatan *art therapy* ini adalah dapat mengungkapkan keadaan diri (*real self*), cara atau solusi untuk mencapai keadaan diri yang diinginkan (*ideal self*) (Rogers dalam Felita *et al*., 2016), dan cara mewujudkan keinginannya (*bridging*) Astuti *et al*. (2022) Berdasarkan beberapa temuan yang mendukung penelitian ini, maka hipotesis pada penelitian ini, yaitu kegiatan *art therapy* berupa menggambar dan mewarnai mampu secara efektif menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahap *emerging adulthood*.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa usia 18 – 21 tahun yang telah dipilih sebanyak 15 partisipan dipilih sebagai sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yaitu menentukan karakteristik yang cocok dengan tujuan riset (Lenaini, 2021). Pengambilan sampel dilakukan melalui *open recruitment* menggunakan pamflet digital yang menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur partisipasi dalam program *art therapy* sebagai metode manajemen stres akademik. Pamflet ini mencakup informasi mengenai waktu, tempat, dan persyaratan untuk menjadi peserta. Pamflet digital tersebut kemudian disebarluaskan melalui platform *online* yang umum digunakan oleh mahasiswa. Proses *open recruitment* ini, dilakukan sebagai upaya untuk mencakup karakteristik peserta, seperti latar belakang akademik, tingkat stres, dan motivasi untuk mengikuti program *art therapy*. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif dan beragam.

Partisipan mengikuti program *art therapy* yang melibatkan kegiatan menggambar dan mewarnai sebagai metode manajemen stres akademik. Partisipan diminta untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi *art therapy* dan memberikan tanggapan terkait pengalaman mereka dalam mengelola stres akademik melalui kegiatan ini, yang selalu disampaikan setiap harinya pada sesi *sharing session*. Dengan melibatkan partisipan dalam sesi *sharing* secara aktif, penelitian ini tidak hanya mengumpulkan data kuantitatif,

tetapi juga memperoleh wawasan kualitatif yang mendalam mengenai pengalaman pribadi mereka. Hal ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang efektivitas program *art therapy* dalam mengelola stres akademik pada populasi mahasiswa usia 18-21 tahun.

Prosedur

Proses pelaksanaan *art therapy* ini melibatkan dua kelompok utama, yaitu panitia dan mahasiswa yang mendaftar sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Panitia sendiri merupakan bagian dari tim peneliti yang melibatkan mahasiswa semester lima di bawah bimbingan dan pengawasan seorang psikolog. *Art therapy* dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, dengan setiap hari peserta hadir pada waktu yang telah ditentukan. Setiap sesi melibatkan pematerian, kegiatan melukis, dan berbagi cerita mengenai hasil lukisan peserta.

Pematerian selama sesi *art therapy* membahas teori *self-concept* dari Carl Rogers, yang mencakup *ideal self, real self, dan bridging* yang membantu individu mengekspresikan dan menyatukan konsep diri (Felita *et al*., 2016; Astuti *et al*., 2022). *Ideal self* adalah kondisi di mana seseorang ingin melihat dirinya seperti yang diinginkannya, sementara *real self* adalah kondisi seseorang pada realitanya saat ini. *Bridging* adalah proses untuk menghubungkan atau menyatukan gambaran diri yang aktual dengan gambaran diri yang diinginkan (Nguyen, 2016). Hal ini bertujuan untuk memberikan kebebasan ekspresi kepada peserta agar dapat menggambarkan pemahaman mereka tentang *self-concept* secara kreatif. Pemateri untuk *Self-concept* ini adalah anggota panitia (peneliti). Sebelum menyampaikan materi, pemateri mendapat bimbingan dan pengawasan dari *supervisor* yang merupakan seorang psikolog.

Setelah pematerian dan melukis, setiap peserta memiliki kesempatan untuk bercerita mengenai bagaimana perasaan mereka sebelum memulai kegiatan, perasaan saat sedang melaksanakan kegiatan, dan perasaan setelahnya. Peserta juga diminta untuk menceritakan interpretasi gambar yang dibuat. Selama pemaparan tersebut, panitia mencatat dan merekam setiap kalimat yang disampaikan oleh peserta untuk kemudian menjadi bahan analisis data kualitatif dengan melibatkan pendekatan mendalam terhadap narasi atau cerita yang disampaikan, mengidentifikasi tema utama atau pesan sentral yang disampaikan, fokus pada elemen-elemen cerita yang paling relevan dan

signifikan, serta meninjau bagaimana ekspresi emosi dalam cerita, perubahan suasana hati, reaksi emosional, juga refleksi terhadap pengalaman yang dijelaskan. Penggunaan media melibatkan kanvas, *sketch paper*, pensil, penghapus, kuas dan cat air. Berikut merupakan rincian kegiatan selama tiga hari:

Tabel 1. ***Rincian Kegiatan Art Therapy***

Hari Pertama		
Waktu	**Aktivitas/Kegiatan**	**Keterangan**
7’	Pembukaan	Panitia membuka kegiatan *art therapy.*
3’	Peserta mengisi presensi	Panitia membagikan *link* presensi dengan media *google form* dan memastikan bahwa peserta terdaftar telah hadir di lokasi.
10’	Peserta mengisi pre-test	Panitia memastikan peserta mengisi *pre-test* melalui media *google form* secara efektif dan efisien.
10’	Penjelasan singkat tentang *ideal self*	Panitia menjelaskan secara singkat tentang kegiatan yang akan dilaksanakan setelah *pretest* dan menjelaskan secara singkat makna terkait *ideal self*.
20’	Menggambar *ideal self*	Peserta menggambar, panitia memastikan peserta menggambar sesuai instruksi. Peserta diberikan kanvas, *sketch paper*, pensil, penghapus, kuas dan cat air. Dari semua media yang disediakan, peserta bebas memilih media apa saja yang ingin mereka gunakan.
10’	*Sharing session*	Panitia memandu kegiatan *sharing session* dengan peserta untuk berbagi cerita tentang gambar mereka dengan teman kelompoknya dan panitia. Peserta diminta untuk menceritakan perasaan sebelum melukis, saat sedang melukis, dan setelah melukis, selain itu peserta juga diminta untuk menceritakan konsep *ideal self* masing-masing juga menceritakan makna atau keterkaitan antara gambar dengan konsep ideal mereka. Panitia mencatat dan merekam setiap kalimat yang disampaikan oleh peserta, mulai dari perasaan hingga cerita interpretasi gambar peserta.
8’	*QnA*	Peserta diminta untuk menanyakan pertanyaan atau memberikan umpan balik.
7’	Penutupan	Panitia menutup rangkaian kegiatan sesi 1.

Hari Kedua		
Waktu	**Aktivitas/Kegiatan**	**Keterangan**
7’	Pembukaan	Panitia membuka kegiatan *art therapy*
3’	Peserta mengisi presensi	Panitia membagikan *link* presensi dengan media *google form* dan memastikan bahwa peserta terdaftar telah hadir di lokasi
10’	Penjelasan singkat tentang *real self*	Panitia menjelaskan secara singkat tentang kegiatan yang akan dilaksanakan dan menjelaskan makna terkait *real self.*
20’	Menggambar *real self*	Peserta menggambar, panitia memastikan peserta menggambar sesuai instruksi. Peserta diberikan kanvas, *sketch paper*, pensil, penghapus, kuas dan cat air. Dari semua media yang disediakan, peserta bebas memilih media apa saja yang ingin mereka gunakan.
10’	*Sharing session*	Panitia memandu kegiatan *sharing session* dengan peserta untuk berbagi cerita tentang gambar mereka dengan teman kelompoknya dan panitia. Peserta diminta untuk menceritakan

		perasaan sebelum melukis, saat sedang melukis, dan setelah melukis, selain itu peserta juga diminta untuk menceritakan konsep *real self* masing-masing juga menceritakan makna atau keterkaitan antara gambar dengan konsep *real* mereka. Panitia mencatat dan merekam setiap kalimat yang disampaikan oleh peserta, mulai dari perasaan hingga cerita interpretasi gambar peserta.
8’	*QnA*	Peserta diminta untuk menanyakan pertanyaan atau memberikan umpan balik.
7’	Penutupan	Panitia menutup rangkaian kegiatan sesi 2.

Hari Ketiga		
Waktu	**Aktivitas/Kegiatan**	**Keterangan**
7’	Pembukaan	Panitia membuka kegiatan *art therapy.*
3’	Peserta mengisi presensi	Panitia membagikan *link* presensi dengan media *google form* dan memastikan bahwa peserta terdaftar telah hadir di lokasi.
10’	Penjelasan singkat tentang *bridging*	Panitia menjelaskan secara singkat tentang makna *bridging.*
20’	Menggambar *bridging*	Peserta menggambar, panitia memastikan peserta menggambar sesuai instruksi. Peserta diberikan kanvas, *sketch paper*, pensil, penghapus, kuas dan cat air. Dari semua media yang disediakan, peserta bebas memilih media apa saja yang ingin mereka gunakan.
20’	*Sharing session*	Panitia memandu kegiatan *sharing session* dengan peserta untuk berbagi cerita tentang gambar mereka dengan teman kelompoknya dan panitia. Peserta diminta untuk menceritakan perasaan sebelum melukis, saat sedang melukis, dan setelah melukis, selain itu peserta juga diminta untuk menceritakan konsep *bridging* masing-masing juga menceritakan bagaimana mereka menjembatani konsep ideal dan konsep nyata mereka berdasarkan gambar yang dibuat. Panitia mencatat dan merekam setiap kalimat yang disampaikan oleh peserta, mulai dari perasaan hingga cerita interpretasi gambar peserta.
8’	*QnA*	Peserta diminta untuk menanyakan pertanyaan atau memberikan umpan balik.
5’	Pos-test	Peserta diminta untuk mengisi *posttest*.
7’	Penutupan dan penjelasan tentang tindak lanjut kegiatan	Panitia menutup rangkaian kegiatan sesi 3.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala persepsi stres akademik yang terdiri dari 18 aitem yang dibuat dalam 4 pilihan berbentuk skala *likert* (SS, S, TS, STS) untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil uji validitas konvergen alat ukur persepsi stres akademik oleh Bedewy dan Gabriel pada 2015 menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara ketiga dimensi yang tertera. Hasil uji reliabilitas konsistensi internal koefisien Cronbach Alpha sebesar (α) 0,7 untuk 18 aitem *Perception of Academic Stress* (PAS), artinya terdapat 89% relevansi mengukur sumber

stres akademik siswa dengan pengalaman siswa terhadap sumber stres akademik dinilai ringan sehingga sedang.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data kuantitatif pada penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis deskriptif untuk melihat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis data kuantitatif menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) *for Windows* versi 25 untuk melakukan pembuktian hipotesis penelitian dengan uji statistik parametrik berupa uji *paired sample T-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dasar pengambilan keputusan uji *paired sample T-test* adalah jika nilai Sig. (2-*tailed*) < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* nilai Sig. (2-*tailed*) > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

Teknik analisis data kualitatif menggunakan *theoretical coding* tahap *open coding* yang dilakukan pada observasi selama pengambilan data ketika sesi *sharing session*, juga menggunakan pendekatan *narrative research,* yaitu pendekatan yang mengandalkan dokumentasi baik tertulis seperti teks atau gambar sebagai unit analisis guna mendapatkan pemahaman cara seseorang atau kelompok memaknai kehidupan mereka melalui narasi (Sarosa, 2021). Metode ini dilakukan berdasarkan cerita peserta yang melibatkan pendekatan mendalam terhadap narasi atau cerita yang disampaikan dengan mengidentifikasi tema utama atau pesan sentral yang disampaikan yang tertulis dalam koding. Fokus pada elemen-elemen cerita yang paling relevan atau signifikan. Lalu mengidentifikasi ekspresi emosi dalam cerita, perubahan suasana hati, reaksi emosional, atau refleksi terhadap pengalaman yang dijelaskan. Strategi yang digunakan dalam menggabungkan data kualitatif dengan kuantitatif yang diperoleh adalah dengan salah satu strategi yang dikemukakan oleh (Subedi, 2016), yaitu *strategi explanatory sequential design* karena prioritas dari tahap pertama adalah data yang diperoleh dari metode kuantitatif diikuti dengan pengumpulan serta analisis dari hasil kualitatif.

HASIL PENELITIAN

Untuk mengukur keberhasilan penelitian, diberikan *pretest* kepada subjek untuk mengetahui stres akademik yang dirasakan sebelum mengikuti kegiatan *art therapy*. Kemudian, diberikan *posttest* untuk mengetahui stres akademik yang dirasakan setelah mengikuti rangkaian *art therapy.* Data hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* tersaji pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Data Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

	Mean	***N***	***Minimum***	***Maximum***
Pretest	47.93	15	35	57
Posttest	41.27	15	35	48

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 25*.* Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada peserta sebelum dan sesudah mengikuti sesi *art therapy.* Hasil *pretest* dan *posttest* peserta menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres akademik dari angka 47.93 ke 41.27.

Uji Normalitas (*Test of Normality*)

Dalam rangka menguji hipotesis statistik, maka peneliti perlu untuk melakukan uji statistik parametrik dan non parametrik sebagai prasyarat analisis selanjutnya (Usmadi, 2020). Data hasil uji normalitas pada penelitian ini tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Statistic	***df***	**Sig.**
Pretest	0.944	15	0.435
Posttest	0.970	15	0.860

Ahadi *et al*. (2023) menyatakan bahwa uji normalitas *Shapiro-Wilk* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data suatu sampel kecil (N < 50). Pada penelitian ini, sampel berjumlah 15. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* dilakukan menggunakan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 25*.* Nilai signifikansi (p) pada uji *Shapiro-Wilk* untuk *pretest* sebesar 0.435 (p > 0.05) dan *posttest* sebesar 0.860 (p > 0.05) sehingga berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk* tersebut data berdistribusi normal sehingga dapat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test*.

Uji Hipotesis (*Paired sample T-test*)

Vania *et al*. (2019) mengemukakan bahwa uji *paired sample T-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata pada dua sampel yang berpasangan, yaitu perbedaan stres akademik sebelum rangkaian *art therapy* dan sesudah rangkaian *art therapy*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini tersaji pada tabel 4.

Tabel 4. *Paired Samples Test*

	Paired Differences					***t***	***df***	***Sig. (2-tailed)***
	Mean	***Std. Deviation***	***Std. Error Mean***	***95% Confidence Interval of the Difference***				
				Lower	***Upper***			
Pretest - Posttest	6.667	4.967	1.282	3.916	9.417	5.199	14	.000

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 25 didapatkan hasil bahwa nilai signifikan (2-*tailed*) sebesar 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan atau nyata antara stres akademik pada data *pretest* dan *posttest.*

Theoretical Coding

Hasil analisis data kualitatif diolah menggunakan *theoretical coding* tahap *open coding* yang dilakukan pada observasi selama pengambilan data sesi *sharing session* tersaji pada tabel 5.

Tabel 5. Rekap Hasil Koding

Kategori	Pernyataan Peserta
Kondisi sebelum *art therapy*	Sedih, kecewa, bertanya-tanya kenapa aku ga bisa hidup mandiri dan sulit mencoba hal-hal baru karena orang tua belum mengizinkan. (SA)
	Pusing karena banyak tugas, ditekan sana-sini, tugas akademik, tugas perkuliahan, masalah diri sendiri, dan masalah di sekitar. (FD)
	Kepikiran tugas-tugas dan masalah pribadi. (SN)
	Gelisah karena beban tugas. (EDH)
	Terbebani karena tugas kelompok. (SI)
Perasaan ketika *art therapy*	Bisa menuangkan apa yang diinginkan dan dipikirkan. (END)
	Bisa menumpahkah rasa kesel karena ga boleh magang di luar Bandung. (SA)
	Aku menuangkan rasa capek aku ke gambar, jadi ketika menggambar perasaan aku kosong. (FD)
	Merasa lebih *plong* karena bisa menuangkan perasaan lewat gambar. (SAN)
Perasaan setelah menggambar	Lebih lega karena ada media untuk menuangkan apa yang dipikirkan dan dirasakan. (END)
	Rasa kesal, capek, sedihnya agak terobati karena aku yang suka melukis sekarang punya kesempatan untuk melukis, seneng banget ada *event* ini. (SA)
	Merasa tertuangkan rasa capeknya. (FD)
	Merasa lebih lega. (SI)
	Merasa lega dan bangga. (EDH)

Hambatan ketika *art therapy*	Keterbatasan *skill.* (END)
Menggambar *ideal self* secara simbolis	Hidup yang tenang di sebuah pegunungan, di pedesaan. Ada konsep ketenangan dan keseimbangan. Menggambarkan sawah yang belum dan sudah jadi hingga akhirnya sudah tumbuh, mengartikan sebuah proses. (END)
	Gambar kupu-kupu, karena aku pengen bebas karena di keluarga aku anak pertama. Aku merasa agak dikekang, banyak larangan dan banyak tuntutan dari anak pertama jadi sebenernya aku pengen terbang bebas kayak kupu-kupu. Tangan untuk aku lebih mengerti bahwa yang memegang kendali dalam diri aku adalah aku sendiri. (SA)
	Aku menggambar gambar *garden* yang berisikan banyak bunga, itu tuh merepresentasikan apa yang aku mau di masa depan *I will always blooming,* bunga itu identiknya dengan keindahan, aku pengen diri aku selalu mekar seperti bunga. (FD)
	Kaktus, langit senja. Kaktus tetap berdiri tegak, pemandangan di belakangnya menggambarkan kekuatan— pengen tetap terlihat baik-baik saja. (SH)
	Gambar pohon yang menyimbolkan keutuhan dan kebahagiaan. (EDH)
Menggambar *real self* secara simbolis	Diri aku sekarang kayak bunga mawar yang layu, trus udah ada beberapa kelompok yang copot dan ya kayak gitu lah perasaan aku, kayak lagi capek. Latarnya biru gambarin aku lagi suntuk berantakan, trus airnya udah dikit banget, ini tuh hal-hal yang aku coba buat saat ini yang aku kira bisa bikin seger, ternyata tetap layu. (ZAR)
	Gambar manusia yang terjebak di zona nyaman, yaitu aku. (NIJ)
	Aku ngegambarin aku kayak gerobak pasir, karena gerobak pasir ngangkat banyak beban. Ada kelompok dari kuliah, dari kerjaan, dan segala macam yang bikin numpuk. Aku juga gambarin bunga-bunga dan tumbuhan merambat karena sebenarnya yang aku pengen tuh berada di sana. (S)
	Air terjun, aku belum tau diri aku mau kemana, ngalir aja. (SAN)
	Air di atas daun talas bermakna orang yang ga punya pendirian tetap dan juga orang yang gabisa dikasih pilihan, sama kayak diri aku, jadi kayak aku besok memutuskan mau ke mana, dalam beberapa jam bisa berubah pikiran. Aku juga ga bisa disuruh milih antara A dan B. Aku kalau dikasih pilihan, aku bertanya ke orang lain. (SA)
	Mau gambar bulan karena dari dulu itu saya selalu mengibaratkan saya sebagai bulan. Saya selalu mengibaratkan orang-orang memiliki ekspektasi yang tinggi, tapi ketika dekat ga jarang juga orang merasa saya tidak seperti itu, saya merasa ga mampu dan ga siap untuk itu. Bulan tidak memancarkan cahaya sendiri, saya juga berperilaku sama seperti orang lain bersikap. (A)
Menggambar cara mewujudkan *ideal self* pada sesi *bridging* secara simbolis	Gambar sajadah sebagai jembatan diri saya sebenarnya ke yang saya inginkan. saya berharap taat ibadah karena saya muslim ibadah saya di atas sejadah dan selalu menemani saya untuk meraih apa yang saya inginkan. (SAN)
	Saya menggambar jembatan, jadi kan di hari pertama dan kedua ada materi tentang *ideal self* dan *real self*. Keduanya saling berbenturan,

	makanya aku ingin melakukan hal-hal yang bikin aku tenang dengan lihat lampu jalan aku merasa bebas dan terang. (SA)
	Gambar laut, karena kalau punya masalah buang ke laut aja. Ada pembawaan tenang. Menggambarkan cara mencapai ideal diri adalah dengan melalui ketenangan. (NIJ)
	Ideal self, idealnya diri saya penuh dengan ketenangan, keseimbangan, dan menikmati proses serta tantangannya; *real self,* banyak sekali masalah yang membuat ideal dari diri saya menghilang. Menurut saya gambar laut ini menggambarkan saya harus menjadi laut yang penuh dengan ketenangan, tetapi sebenarnya saya tidak main-main karena kan ombak itu sebenarnya berbahaya. Pohon kelapa, termasuk pohon yang kuat, ketika terkena angin dia kokoh tidak patah walau terombang ambing. Jembatan saya adalah saya harus menjadi seperti laut yang terlihat tenang, tapi sebenarnya saya tidak main-main, saya harus jadi pohon kelapa yang kuat meskipun terombang ambing. (END)
	Untuk mencapai *ideal self,* aku kepikiran langkah awal untuk menerima diri aku sendiri, mengisi air pada bunga yang layu untuk mengisi energi pada diri yang layu. (ZAR)
Perasaan setelah mengikuti *art therapy*	Merasa lebih mengenal diri sendiri, lebih merasakan apa yang saya rasain, membantu saya melupakan sejenak masalah yang saya rasain. (SAN)
	Senang, aku kan suka gambar tapi semasa kuliah aku ga sempet buat bikin gambar-gambar, dengan adanya acara ini aku bisa luangin waktu untuk acara ini. (SI)
	Senang bertemu teman-teman baru, melihat gambar teman-teman yang lebih bagus dari saya merasa bahagia dan senang karena saya suka seni sehingga saya suka melihat gambar-gambar yang baru. (END)
	Senang, selama kuliah jarang gambar, jadi mau relaksasi susah, ini kayak kesempatan yang bagus banget buat relaksasi. (NRC)
	Aku bangkit lagi untuk nyari tau gimana cara aku keluar dari masalah aku. Aku *happy* bisa ngelukis karena itu kesukaan aku. (ZAR)

DISKUSI

Pada sesi *art therapy* yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, peserta mengalami perubahan perasaan dan pemahaman diri. Sebelum *art therapy*, banyak di antara mereka merasakan berbagai tekanan, seperti kekecewaan, stres akademik, dan beban tugas kelompok. Pada gambaran *ideal self* secara simbolis yang dihasilkan melalui *art therapy*, setiap peserta menyampaikan aspirasi dan harapan mereka terhadap diri ideal yang diinginkan. Beberapa peserta menggambarkan perasaan yang didambakannya, seperti hidup yang tenang di pegunungan, pedesaan, dan sawah (END), gambar ini merepresentasikan keinginan untuk hidup dalam ketenangan dan keseimbangan, yang diartikan melalui keberadaan di pegunungan dan pedesaan. Sawah yang digambarkan dari tahap awal hingga tumbuh melambangkan proses perkembangan dan pertumbuhan diri. selain itu ada yang menggambar kupu-kupu sebagai simbol kebebasan (SA), kupu-kupu dipilih sebagai simbol kebebasan oleh peserta, yang mencerminkan keinginan untuk melepaskan diri dari keterbatasan dan ekspektasi

sebagai anak pertama dalam keluarga. Tangan yang mencengkeram menunjukkan kesadaran akan kendali diri sendiri. Lalu, peserta lain menggambar *garden* dengan bunga-bunga (FD), gambaran ini menggambarkan keinginan untuk selalu mekar dan tumbuh, seperti bunga-bunga di sebuah taman. Bunga sebagai simbol keindahan mencerminkan aspirasi akan kehidupan yang indah dan berwarna di masa depan. Pemandangan kaktus dan langit senja (SH), kaktus yang berdiri tegak di tengah pemandangan langit senja menggambarkan kekuatan dan keteguhan. Pemandangan senja bisa diartikan sebagai melewati masa-masa sulit dengan tetap mempertahankan kebaikan dan keseimbangan dalam diri. Menggambarkan pohon sebagai simbol keutuhan (EDH), Gambaran pohon sebagai simbol keutuhan dan kebahagiaan mengindikasikan keinginan untuk memiliki kehidupan yang utuh dan penuh kebahagiaan. Pilihan ini mencerminkan aspirasi akan kehidupan yang seimbang dan memuaskan.

Pada sesi *real self* para peserta menggambarkan kondisi dirinya, beberapa diantara gambarannya adalah bunga mawar yang layu (ZAR), menjadi simbol keletihan dan perasaan capek. Kelompok yang copot mencerminkan pengalaman kehilangan atau perpisahan yang membuat perasaan tertekan. Latar biru yang suntuk dan air yang sedikit menggambarkan upaya untuk mencari kesegaran dan kebahagiaan, tetapi mungkin belum mencapai hasil yang diharapkan. Lalu, manusia Terjebak di Zona Nyaman (NIJ), gambar manusia terjebak di zona nyaman mencerminkan kesadaran akan keterbatasan diri dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Ini dapat mengindikasikan keinginan untuk keluar dari zona nyaman dan mengeksplorasi potensi lebih jauh. Peserta lainnya menggambar gerobak pasir dan bunga-tumbuhan merambat (S). Dengan gambaran gerobak pasir yang mengangkat banyak beban, partisipan menyampaikan perasaan terbebani oleh tugas dan tanggung jawab yang menumpuk. Gambar bunga-tumbuhan merambat mencerminkan keinginan untuk tumbuh dan berkembang di tengah-tengah situasi yang kompleks. Selain itu, air terjun (SAN), sebagai simbol mengalir tanpa tujuan, mencerminkan ketidakpastian dan eksplorasi diri yang belum jelas arahnya hingga perasaan bingung dan keinginan untuk menemukan jalan hidup yang sesuai. Kemudian air di atas daun talas (SA), gambaran air di atas daun talas menggambarkan individu yang sulit memiliki pendirian tetap dan seringkali mengubah keputusan dengan cepat. Kesulitan dalam mengambil keputusan terlihat dalam ketidakmampuan untuk memilih antara A dan B, dan kecenderungan untuk mengandalkan pandangan orang lain. Contoh lainnya gambar bulan (A), pilihan gambar bulan sebagai metafora diri mencerminkan perasaan memiliki ekspektasi tinggi dari diri sendiri, tetapi juga merasa tidak mampu atau tidak siap untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Perbandingan dengan bulan yang tidak memancarkan cahaya sendiri mencerminkan perasaan bersikap seperti orang lain dan merasa tidak mampu bersinar sendiri.

Saat sesi terakhir yaitu *bridging*, peserta menggambarkan upaya mencapai citra diri idealnya dengan simbolisasi melalui berbagai objek. Sajadah diibaratkan sebagai jembatan menuju apa yang diinginkannya, dengan harapan agar ketaatan dalam ibadah dapat menjadi panduan dalam meraih tujuannya. Jembatan digambarkan sebagai cara

untuk mencapai ketenangan, diilustrasikan dengan melihat sorot lampu jalan yang memberikan rasa kebebasan dan kecerahan. Laut dijadikan metafora untuk mencapai citra diri ideal, yaitu dengan melemparkan segala masalah yang dimiliki ke laut sebagai sebuah simbol ketenangan. *Ideal self* yang penuh ketenangan dan keseimbangan, dibandingkan dengan *real self* yang dipenuhi masalah, menggambarkan perjuangan untuk menjadi seperti laut yang tenang meskipun menyadari bahaya ombak. Pohon kelapa, sebagai simbol kekuatan, mengilustrasikan keinginan untuk tetap kokoh meskipun terombang-ambing. Langkah awal menuju *ideal self* termasuk menerima diri sendiri dan mengisi energi pada diri yang layu, direpresentasikan melalui mengisi air pada bunga yang layu. Semua gambaran ini mengungkapkan perjalanan internal untuk mencapai versi diri yang diidamkan.

Setelah mengikuti sesi *art therapy*, terjadi transformasi perasaan menjadi lebih positif. Beberapa di antara mereka menyatakan dapat menuangkan perasaan dan pikiran melalui seni, menggambarkan bahwa *art therapy* memberikan wadah ekspresi yang positif. Perubahan perasaan ini tercermin dalam hasil gambar yang menggambarkan *real self* dan *ideal self*. Peserta menggambarkan perasaan terjebak, keinginan untuk bebas, serta harapan akan pertumbuhan dan keseimbangan. Beberapa mencoba menyimbolkan diri mereka sebagai elemen alam, seperti bunga, air terjun, atau bulan, untuk mengungkapkan perjalanan dan aspirasi pribadi. Hambatan yang dihadapi peserta selama sesi *art therapy* meliputi keterbatasan *skill* dalam menggambar. Meskipun begitu, mereka mencoba mengatasi hal ini dengan menggambarkan simbolis yang bermakna, seperti sajadah atau jembatan, yang merepresentasikan jalan menuju perubahan diri yang diinginkan. Secara keseluruhan, *art therapy* memberikan dampak positif, membantu peserta merasa lebih lega, mengurangi stres, dan meningkatkan pemahaman diri. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan seni seperti *art therapy* dapat menjadi sarana yang efektif dalam mengelola emosi dan mendukung proses pengembangan diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Art therapy khususnya melalui kegiatan menggambar dan mewarnai, efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahap *emerging adulthood*. Hasil analisis data menggunakan uji *paired sample T-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah sesi *art therapy*. Berdasarkan hasil serta diskusi, disebutkan bahwa *art therapy* memberikan dampak positif dengan adanya penurunan rata-rata skor stres akademik dari sebelumnya 47.93 menjadi 41.27 setelah sesi *art therapy*. Transformasi perasaan positif terlihat pada perubahan gambaran diri (*real self* dan *ideal self*) yang mencerminkan aspirasi dan pertumbuhan pribadi. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan kegiatan *art therapy* berupa menggambar dan mewarnai mampu secara efektif menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahap *emerging adulthood*. Untuk mengembangkan penelitian ini, disarankan melakukan *posttest* setiap hari pada setiap

sesinya agar signifikansi penelitian tidak hanya secara kualitatif melalui *sharing session,* melainkan juga kuantitatif berdasarkan data *posttest* setiap harinya.

DAFTAR PUSTAKA

Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, *1*(2), 34–38. https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238

Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, L. (2023). The Simulation Study of Normality Test Using Kolmogorov-Smirnov , Anderson-Darling, and Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, *6*(1), 11–19.

Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, *2*(2), 62–77. https://doi.org/10.19105/ec.v2i2.4943

Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *15*(01), 11–20. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377

Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Widiasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, *9*(2), 171. https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, *2*(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Febriany, S. E., Alkaff, R. N., Rosidati, C., Lubis, H. S. R., & Hananingtyas, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta saat Kuliah Daring. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia (JMSI)*, *1*(2), 83–91.

Felita, P., Siajaha, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, *5*(1), 30–41.

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 115–130. https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282

Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, *6*(1), 33–39. http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis

Nguyen, T. (2016). *The use of art therapy in mental health*. Psychological Abnormalities.

Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, *2*(1), 15–21. http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI

Riyadi, M., Budiyadi, K., & Setyaningtyas, A. D. A. (2020). *Art therapy drawing method for*

student collage with academic stress.

Sarosa, S. (2021). *Analisis data penelitian kualitatif*. Pt Kanisius.

Subedi, D. (2016). Explanatory Sequential Mixed Method Design as the Third Research Community of Knowledge Claim. *American Journal of Educational Research, Vol. 4, 2016, Pages 570-577*, *4*(7), 570–577. https://doi.org/10.12691/education-4-7-10

Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Usia Emerging Adulthood Pada Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *5*(2), 409. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11354.2021

Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, *7*(1), 50–62. https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281

Utami, S., Marisa, C., Fitriyani, E., & Rufaidah, A. (2023). Pelatihan terapi mewarnai untuk mereduksi stres belajar bagi guru muhammadiyah boarding school Pagaden. *Jurnal Pengabdian Pada Masyatakayt Bangun Cipta, Rasa, & Karsa*, *2*(3), 84–88. https://www.journal.unindra.ac.id/index.php/batasa/article/view/1189

Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *2*(6), 250. https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541

Widiasavitri, P. N., Tobing, D. H., Agustini, N. M. Y. A., Hutapea, A. A., Suwetha, P. Y., & Haryati, T. (2021). E-Group Self-Care Art Box Therapy untuk Menurunkan Depresi, Kecemasan, dan Stres Mahasiswa Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *7*(2), 144. https://doi.org/10.22146/gamajpp.68119

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, *20*(1), 41. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413