

PENGGUNAAN KONSELING SENI KREATIF: *VISUAL ART* DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK

Amitha Kusuma Wahyu Nur Wikanti¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
amitha2000001098@webmail.uad.ac.id¹⁾, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi peserta didik yang disebabkan adanya tekanan baik dari internal maupun eksternal yang dapat mengakibatkan penurunan performa akademik. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* peneliti mengumpulkan sebanyak lima buah artikel penelitian. Satu buah artikel penelitian mengenai stres akademik dan empat buah artikel mengenai pengaruh penggunaan *art therapy* dalam mereduksi stres. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan seni efektif dalam mereduksi stres pada peserta didik.

Kata Kunci: *Stres akademik, Konseling Seni Kreatif, Visual Art*

1. Pendahuluan

Prestasi sering kali menjadi tolak ukur keberhasilan seseorang. Setiap individu berlomba-lomba dalam mencapai prestasi sebagai sebuah pembuktian atas kerja keras yang telah dilakukan. Pada bidang pendidikan setiap dari peserta didik berlomba dalam mengukir prestasi. Prestasi menjadi indikator penting dari hasil yang diperoleh selama mengikuti pendidikan (Dwijaya&Setiawansyah, 2020). Pengembangan akan pengetahuan bukan menjadi satu-satunya yang harus dicapai melainkan peserta didik diharapkan memiliki keterampilan dan kemampuan penting (Aamir dkk., 2021). Tuntutan peserta didik untuk menghasilkan prestasi menimbulkan tekanan bagi peserta didik untuk selalu mengharapakan keberhasilan yang jika tidak mampu terpenuhi akan menimbulkan kekecewaan. Stres dan akademis menjadi kesatuan yang terhubung pada peserta didik karena berbagai ekspektasi yang diletakan di Pundak (Reddy dkk., 2018).

Stres yang dialami oleh peserta didik dalam lingkup pendidikan dikenal dengan stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan psikologis peserta didik yang diakibatkan oleh tekanan sosial dan diri sendiri yang terus menerus di lingkungan sekolah yang meghabiskan cadangan psikologis peserta didik (Neseliler dkk., 2017). Tekanan akademik yang dinilai memiliki pengaruh cukup kuat pada peserta didik disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya tugas sekolah, ujian, atau orang tua. Adapun

faktor lain seperti kekhawatiran mengenai prospek masa depan setelah lulus sekolah, persaingan dengan teman sebaya atau saudara kandung (Stearé dkk., 2023). Stres akademik yang dialami peserta didik tanpa adanya strategi *coping* yang baik dalam diri akan menimbulkan dampak negatif bahkan membahayakan. Hal tersebut berbanding lurus dengan tingkatan stres akademik yang dialami peserta didik. Semakin tinggi stres akademik yang dialami peserta didik semakin tinggi pula dampak negatif yang dialami. Dampak tersebut dapat berupa kecemasan, menyakiti diri, bahkan bunuh diri. Rodway dkk menyatakan bahwa tingkat tekanan akademik mengalami peningkatan di kalangan remaja. Didukung oleh pernyataan Lofstedt yang menyatakan bahwa pada periode waktu yang sama terjadi peningkatan depresi, kecemasan, menyakiti diri, dan bunuh diri (Stearé dkk., 2023). Diketahui berdasarkan penjelasan di atas bahwa remaja yang mengalami tekanan akademik yang tinggi mempengaruhi tingkatan stres akademik yang meninggi berakibat meningkatnya dampak negatif yang ditimbulkan.

Salah satu upaya untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh peserta didik yakni pemberian layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah usaha konselor dalam membantu individu dalam mengembangkan kemampuan diri konseli untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi (BKI 'A 20, 2022). Ada beberapa macam layanan dalam program bimbingan dan konseling salah satunya adalah layanan konseling individu. Konseling diartikan sebagai pemberian bantuan kepada konseli yang dilakukan secara empat mata bertujuan agar konseli dapat berdiri sendiri dalam menghadapi keputusan (Yanuarti, 2021). Pada konteks ini yang dimaksud konseli adalah peserta didik. Maka dari itu konseling individu merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik secara empat mata. Tujuannya adalah agar peserta didik mampu berdiri sendiri tidak memiliki ketergantungan dalam menghadapi permasalahan.

Namun seringkali yang terjadi konseli merasa sulit dalam mengekspresikan perasaan serta permasalahan yang dialami. Maka dari itu diperlukan keterampilan konselor dalam memikat hati konseli agar bersedia terbuka pada saat kegiatan konseling yakni dengan melakukan inovasi pada kegiatan konseling. Salah satu cara dalam membantu konseli mengekspresikan permasalahan yang dialami adalah dengan melakukan konseling ekspresif (Alhadi & Saputra, 2017). Kennedy berpendapat jika konseling seni kreatif membuat dapat membantu konseli lebih peka terhadap diri sendiri

dan membantu konseli untuk tumbuh dan berkembang. Pendapat lain menyatakan bahwa keterlibatan seni dapat membantu individu atau konseli pulih dari pengalaman traumatis dan tekanan hidup sehari-hari (Gladding, 2021)

Konseling kreatif terdiri dalam beberapa macam salah satunya adalah seni visual. Seni visual memiliki manfaat pertama, mengetuk alam bawah sadar dan membantu individu dalam mengekspresikan konflik tersembunyi secara non-verbal. Kedua, seni visual melambangkan perasaan. Ketiga, konseling seni visual membantu individu menginspirasi dan membantu individu menjadi lebih terjalin pada sisi transenden dan pertumbuhan kepribadian individu. Keempat, konseling seni visual biasanya dianggap tidak mengancam terutama bagi anak-anak. Kelima konseling seni visual dapat dipadukan dengan seni kreatif lainnya (Gladding, 2021).

Stres akademik peserta didik akibat adanya tekanan akademik dari berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal menjadi tugas bagi seorang konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling dalam mereduksi stres akademik yang dialami sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik yang mampu membahayakan hidupnya. Permasalahan lain muncul dikarenakan peserta didik sering kali tidak mampu mengungkapkan permasalahannya sehingga intervensi yang dilakukan dalam kegiatan konseling individu berjalan lambat. Maka dari itu konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling perlu menciptakan inovasi baru dalam melakukan intervensi terhadap peserta didik agar bersedia terbuka salah satunya dengan melakukan konseling seni kreatif visual.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* merupakan penelusuran terhadap berbagai sumber kajian literatur yang relevan terhadap topik penelitian seperti buku, jurnal, serta studi kepustakaan lainnya (Abraham & Supriyati, 2022)

Pada tanggal 13 Juli 2023 peneliti melakukan penelusuran hasil penelitian pada database elektronik Google Scholar (<https://scholar.google.com/>). *Database* yang dipilih tersebut menyediakan berbagai hasil publikasi hasil penelitian yang mampu mendukung hasil penulisan penelitian. Peneliti memilih hasil penelitian berdasarkan *database* tersebut dalam kurun waktu 2019 hingga 2023. Dalam melakukan penelusuran peneliti terlebih

dahulu membaca judul, abstrak, serta artikel penelitian untuk mengetahui apakah artikel tersebut sesuai dengan kriteria dalam pengkajian penelitian yang dilakukan. Kriteria yang peneliti gunakan yakni, pertama artikel penelitian membahas mengenai akademik stres. Kedua, artikel membahas dampak stres akademik disertai keadaan lapangan. Ketiga, konseling seni kreatif. Keempat, artikel membahas hasil penelitian penggunaan konseling seni kreatif dalam mereduksi stres. Kelima artikel yang digunakan tertulis dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

Analisis yang dilakukan peneliti yakni mengumpulkan hasil penelitian mengenai stres akademik serta pengaruh penggunaan *art therapy* dalam mereduksi stres akademik. Peneliti mengumpulkan lima artikel publikasi yang selanjutnya peneliti kaji menjadi sebuah rangkuman dan kesimpulan mengenai pengaruh penggunaan *art therapy* dalam mereduksi stres akademik pada peserta didik.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian Mussarat Jabeen Khan (2013) dengan judul "*Effect of Percieved Academic Stres on Students Performance*" menunjukkan hasil bahwa stres akademik memberikan dampak signifikan terhadap performa peserta didik (Khan dkk., 2013).

Hasil penelitian Mariana Lavric dan Camelia Soponaru (2023) dengan judul "*Art Therapy and Social Emotional Development in Student with Special Education Needs: Effects on Anxiety, Empathy, and Prosocial Behavior*" menunjukkan bahwa *art therapy* yang diberikan kepada peserta didik mampu mengurangi kecemasan yang signifikan dan mampu membangun hubungan sosial emosi positif seperti empati. (Lavric & Soponaru, 2023).

Hasil penelitian Zoe Moula (2020) dengan judul "*A Systematic Review of The Effectiveness of Art Therapy Delivered in School-Based to Children Aged 5-12 Years*" menunjukkan bahwa pemberian *art therapy* pada anak dengan asma, gangguan perilaku, gangguan belajar dengan intervensi yang dilakukan 7-25 sesi dengan waktu 40-60 menit setiap sesinya menghasilkan bahwa *art therapy* efektif dalam meningkatkan kualitas hidup anak, kecemasan; konsep diri, memecahkan masalah, sikap terhadap sekolah, kesulitan emosional dan perilaku (Moula, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Shir Harpazi, Dafna Regev, Sharon Snir, dan Racheli Raubach-Kaspy (2020) dengan judul “*Perceptions of Art Therapy in Adolescent Clients Treated Within the School System*” menunjukkan bahwa sekolah berbasis *art therapy* memiliki keunggulan bagi peserta didik dalam merilekskan peserta didik setelah kegiatan sekolah yang menimbulkan stres. Ruang *art therapy* dirasa menjadi tempat yang menyenangkan. *Art therapy* disenangi oleh peserta didik karena dengan kegiatan tersebut peserta didik tidak merasa takut dan merasa dihakimi (Harpazi dkk., 2020)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kadek, Pujiyanto, dan Robby (2023) dengan judul “*Implementation of Art Therapy Through the Creative Process of Creating Paintings to Reduce the Stres Levels of Students*” menghasilkan fakta bahwa *art therapy* mampu mereduksi stres pada peserta didik. Intervensi yang dilakukan yakni pemberian kegiatan mewarnai pada peserta didik yang memberikan hasil adanya perbedaan yang signifikan pada peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan mewarnai.

Pembahasan

Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan sebanyak lima buah artikel penelitian. Satu buah artikel penelitian mengenai stres akademik dan empat buah artikel mengenai pengaruh penggunaan *art therapy* dalam mereduksi stres. Dalam beberapa hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti diketahui bahwa stres akademik mempengaruhi performa akademik. Stres akademik yang dialami oleh peserta didik yang tidak segera diintervensi akan memunculkan dampak negatif bagi peserta didik seperti kecemasan, *burnout*, dan lainnya. Berangkat atas permasalahan tersebut peneliti melakukan upaya intervensi dengan layanan *art therapy* yang mana menjadi salah satu inovasi bagi konselor dalam konseling kreatif berbasis seni visual. Pada penelitian yang ditemukan secara garis besar layanan *art therapy* memiliki keefektifan dalam membantu peserta didik dalam mereduksi stres, kecemasan, ketakutan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan kegiatan painting atau mewarnai yang dilakukan oleh peserta didik menghasilkan perbedaan signifikan yakni penurunan stres pada peserta didik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *study literature* yang dilakukan oleh peneliti dicapai kesimpulan bahwa ketidaksesuaian harapan serta tekanan akademik menyebabkan stres bagi peserta didik. Tekanan tersebut muncul baik dari internal maupun eksternal peserta didik. Intervensi yang dilakukan yakni pemberian layanan konseling kreatif berbasis seni visual bagi peserta didik. Pemilihan layanan ini sebagai cara baru seorang konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu peserta didik mereduksi stres akademik yang dialami. Setiap dari peserta didik memiliki rasa keterbukaan yang berbeda sehingga beberapa merasa sulit dalam menceritakan permasalahannya. Melalui konseling kreatif berbasis visual peserta didik mampu mengekspresikan perasaan melalui bahasa non-verbal serta peserta didik tidak merasa dihakimi. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil kajian literatur yang memberikan bukti relevan terkait penggunaan *art therapy* dalam mereduksi stres bagi peserta didik. Hasilnya bahwa penggunaan *art therapy* mampu membantu peserta didik dalam mereduksi stres dan memberikan ketenangan melalui kegiatan seni kreatif seperti *painting*, *expressive writing*.

Daftar Pustaka

- Aamir, A., Jan, S. U., Qadus, A., Nassani, A. A., & Haffar, M. (2021). Impact of Knowledge Sharing on Sustainable Performance: Mediating Role of Employee's Ambidexterity. *Sustainability*, 13(22), Article 22. <https://doi.org/10.3390/su132212788>
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.52657/jfk.v3i2.384>
- BKI 'A 20. (2022). The World of Counselor: Graflit. Anagraf Indonesia.
- Dwijaya, D. A., & Setiawansyah, S. (2020). Perancangan Aplikasi untuk Pelanggaran dan Prestasi Siswa pada SMP Kartika II-2 Bandar Lampung. *Jurnal Informatika dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 1(2), Article 2. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/informatika/article/view/313>
- Gladding, S. T. (2021). The Creative Arts in Counseling. John Wiley & Sons.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Harpazi, S., Regev, D., Snir, S., & Raubach-Kaspy, R. (2020). Perceptions of Art Therapy in Adolescent Clients Treated Within the School System. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.518304>
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2).
- Lavric, M., & Soponaru, C. (2023). Art Therapy and Social Emotional Development in Students with Special Educational Needs: Effects on Anxiety, Empathy, and Prosocial Behaviour. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/714>
- Moula, Z. (2020). A Systematic Review of The Effectiveness of Art Therapy Delivered in School-Based Settings to Children Aged 5–12 Years. *International Journal of Art Therapy*, 25(2), 88–99. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1751219>
- Neseliler, S., Tannenbaum, B., Zacchia, M., Larcher, K., Coulter, K., Lamarche, M., Marliss, E. B., Pruessner, J., & Dagher, A. (2017). Academic Stress and Personality Interact to Increase the Neural Response to High-Calorie Food Cues. *Appetite*, 116, 306–314. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.016>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and Its Sources among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
- Stear, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The Association between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Yanuarti, D. R. (2021). Pendekatan Lintas Budaya dalam Konseling Individu untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi Konseli. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*, 4(1), Article 1. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jipg/article/view/20029>