

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Art Therapy Terhadap Kecemasan Akademik Siswa

Suryani Ulfa*, Alfin Siregar

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

*) Correspondence Author address e-mail: suryaniulfa0303203153@uinsu.ac.id

Abstrak: Kecemasan akademik menjadi masalah psikologis yang semakin meningkat di kalangan siswa, terutama siswa SMA. Tekanan akademik yang berasal dari tuntutan nilai yang tinggi, tugas yang menumpuk, dan persiapan ujian seringkali memicu kecemasan yang mengganggu stabilitas emosional. Jika tidak ditangani, kecemasan ini tidak hanya menghambat konsentrasi dan mengurangi motivasi, tetapi juga dapat merusak kesehatan mental siswa dan berpotensi melemahkan kinerja akademik mereka, yang pada akhirnya menghambat pencapaian tujuan pendidikan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan terapi seni dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI MAS Muallimin UNIVA Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, yaitu model kelompok kontrol pretes-postes. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan akademik yang telah divalidasi dan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis terapi seni, khususnya melalui kegiatan menggambar. Pendekatan ini terbukti membantu siswa menyalurkan emosi, meningkatkan pemahaman diri, dan memperbaiki mekanisme koping. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis terapi seni terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Art Therapy, Kecemasan Akademik, Ekspresi Emosional

Article History: Received on 13/06/2025; Revised on 20/07/2025; Accepted on 31/07/2025; Published Online: 01/08/2025.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author.

PENDAHULUAN

Setiap individu berhak mendapatkan pendidikan, karena pendidikan memegang peranan penting dalam mengoptimalkan seluruh potensi manusia. Menurut Ki Hajar Dewantara (tahun), tujuan dari pendidikan adalah membina pertumbuhan anak agar mereka mampu meraih keselamatan serta kebahagiaan tertinggi, baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota dalam lingkungan sosial (Rahmi et al., 2024). Akan tetapi, proses pembelajaran siswa kerap kali mengalami berbagai kendala, salah satunya yaitu

kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami oleh siswa, terutama pada jenjang pendidikan menengah atas (Afdal et al., 2019). Tekanan akademik seperti tuntutan nilai tinggi, beban tugas yang berat, dan persiapan ujian dapat memicu perasaan cemas yang berlebihan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi, bahkan berdampak pada kesehatan mental dan prestasi siswa. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi kecemasan akademik menjadi sangat penting dilakukan sejak dini di lingkungan sekolah.

Kecemasan akademik adalah kondisi emosional berupa ketegangan dan rasa takut terhadap situasi yang akan datang, yang dapat menghambat pelaksanaan tugas serta berbagai kegiatan dalam lingkungan belajar (Masnia et al., 2022). Prawitasari dalam Dipsatara & Ruhaena, (2024) menyebutkan bahwa kecemasan akademik merupakan dorongan yang muncul dalam bentuk pikiran dan perasaan yang dipenuhi rasa khawatir, cemas, dan takut, sehingga mengganggu cara berpikir, respon fisik, serta perilaku individu akibat tekanan saat menjalankan tugas atau aktivitas akademik (Dipsatara & Ruhaena, 2024).

Presentase yang mengalami kecemasan akademik secara global sebesar 38-71% terjadi pada remaja, sedangkan gangguan kecemasan pada remaja di Asia sebesar 39,6-61,3% (Widhawati et al., 2024), dan sebanyak 47,7% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan dari total jumlah penduduk di negara ini (Rahma, 2021).

Kecemasan yang muncul di lingkungan sekolah biasanya ditandai dengan rasa takut dan ketidaknyamanan saat berinteraksi. Kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial yang kurang harmonis, atau persoalan pribadi. Mengingat besarnya dampak negatif dari kecemasan akademik terhadap siswa, diperlukan langkah-langkah untuk membantu mereka mengatasinya. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah program konseling, yang terbukti sebagai intervensi psikologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. (Fazila Farrasia et al., 2023).

Di lingkungan pendidikan, terutama di sekolah, kecemasan akademik dapat berdampak buruk bagi siswa. Kecemasan tidak hanya memengaruhi kemampuan kognitif, emosional, dan fisik, tetapi juga berkontribusi pada menurunnya prestasi belajar. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki capaian akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kecemasannya lebih rendah (Fazila Farrasia et al., 2023). Untuk mengatasi kecemasan akademik yang mengganggu proses belajar siswa, pemberian layanan bimbingan dan konseling (BK) menjadi sangat penting (Harahap et al., 2025; Ningsih et al., 2023; Rahmi et al., 2024). Layanan BK berperan sebagai intervensi psikologis yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan dengan memberikan dukungan emosional, teknik coping yang efektif, serta ruang aman bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan (Giono & Surawan, 2025). Dengan pendekatan yang tepat, seperti konseling kelompok berbasis terapi seni, layanan BK dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengurangi kecemasan akademik, memperbaiki kesejahteraan mental siswa, dan mendukung pencapaian prestasi akademik mereka (Suwandi et al., 2024).

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk mendukung siswa dalam aspek pengembangan pribadi, sosial, akademik, serta perencanaan dan pengembangan karier. Layanan ini diselenggarakan secara individual, kelompok, maupun klasikal sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat, bakat, perkembangan, serta situasi dan kesempatan yang dimiliki siswa. Selain itu, layanan ini juga bertujuan membantu peserta didik dalam mengatasi berbagai hambatan, kelemahan, dan permasalahan yang mereka hadapi (Kamaluddin, 2011). Dalam penelitian (Fairuz & Satriadi, 2024) menunjukkan bahwa teknik art drawing dalam art therapy mampu menurunkan kecemasan akademik pada remaja secara signifikan. Kegiatan menggambar memungkinkan siswa menyalurkan emosi dan pikiran secara bebas tanpa tekanan verbal. Selain itu, dalam penelitian (C. Malchiodi, 2007) menjelaskan bahwa Art Therapy merupakan media efektif untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, dan telah terbukti membantu individu dari berbagai usia, termasuk pelajar, dalam mengurangi kecemasan dan stres.

Konseling kelompok telah terbukti berhasil menangani berbagai masalah psikologis siswa, termasuk kecemasan akademik. Art therapy adalah pendekatan baru untuk konseling kelompok yang menggunakan seni sebagai cara untuk mengekspresikan diri. Studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Hudzaefa Siddiq (2025), menunjukkan bahwa teknik art therapy efektif meningkatkan regulasi emosi siswa dan menurunkan kecemasan akademik. Penelitian tambahan oleh Umi Khamidatul Khusnah (2023) menemukan bahwa seni terapi juga dapat membantu warga binaan rutan merasa lebih nyaman. Hasil ini memberikan bukti awal bahwa metode ini efektif dalam berbagai situasi.

Namun, kedua penelitian tersebut belum sepenuhnya menjawab pertanyaan tentang bagaimana teknik art therapy dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling biasa di sekolah pascapandemi. Misalnya, penelitian Hudzaefa Siddiq dilakukan dalam konteks pemulihan pascapandemi. Namun, jarang penelitian yang menyelidiki konteks implementasi dalam kondisi pembelajaran berkelanjutan dan normal. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada aspek emosi secara keseluruhan dan gagal mengukur pengaruh kecemasan akademik secara khusus dengan menggunakan indikator psikologis yang dapat diukur, seperti yang disarankan Ottens (1991).

Oleh karena itu, penelitian ini memberikan sesuatu yang baru dengan berkonsentrasi pada bagaimana konseling kelompok yang menggunakan teknik terapi seni berdampak pada kecemasan akademik siswa bukan kecemasan dalam situasi krisis atau pemulihan di sekolah. Selain itu, desain pretest-posttest control group digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas intervensi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan terapi seni dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI MAS Muallimin UNIVA Medan. Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur tentang teknik konseling kelompok berbasis seni. Selain itu, penelitian ini akan memberikan pedoman praktis bagi guru BK untuk membuat program intervensi psikologis yang kontekstual dan tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang mengandalkan data numerik untuk memperoleh informasi mengenai fenomena yang diteliti. Sementara itu, menurut Sugiyono (2019), metode kualitatif didasarkan pada paradigma postpositivisme dan diterapkan untuk meneliti objek dalam situasi alami, di mana peneliti berfungsi sebagai instrumen utama. Data dikumpulkan menggunakan teknik triangulasi dan dianalisis secara induktif, dengan penekanan pada pemahaman makna secara mendalam daripada membuat generalisasi. (Lorenza, 2021).

Partisipan

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan model pretest-posttest control group untuk melihat perbedaan kondisi awal dan akhir antara kelompok eksperimen dan kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MAS Muallimin Univa Medan yang berjumlah 98 orang. Dari jumlah tersebut, diambil sampel sebanyak 30 siswa menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *Purposive Sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria *Purposive Sampling* yang saya ambil yaitu: siswa kelas XI MAS Muallimin UNIVA Medan yang mengalami kecemasan akademik, siswa yang bersedia mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *art therapy*, dan siswa yang tidak sedang mengikuti terapi atau konseling lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan empat tahapan, berikut tahapan konseling kelompok dengan teknik art therapy yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan akademik, berikut detail dari tahapan tersebut.

Tahap I

1. Menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok
2. Menjelaskan tahapan dan asas-asas konseling kelompok
3. Saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri

Tahap II

1. Menjelaskan kegiatan yang ditempuh pada tahap berikutnya
2. Membahas dan menjelaskan tentang kecemasan akademik
3. Menjalin keakraban dengan anggota kelompok (ice breaking/game)
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, menciptakan suasana yang aman dan nyaman dan membangun dinamika kelompok yang positif
5. Pemimpin kelompok memberikan topik tugas tentang art therapy

Tahap III

1. Tanya jawab antar anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang berkaitan dengan masalah kecemasan akademik
2. Melakukan kegiatan menggambar dengan media yang telah disediakan oleh pemimpin kelompok seperti kertas HVS dan pensil. Kemudian anggota kelompok di persilahkan untuk menggambar.
 - a) Sesi 1: diperkenalkan pada dinamika kelompok dan diminta untuk menggambar bebas sebagai bentuk awal ekspresi perasaan.
 - b) Sesi 2: menggambar situasi atau objek yang mereka anggap menimbulkan stress atau kecemasan di lingkungan akademik
 - c) Sesi 3: anggota kelompok diminta menggambar harapan, kekuatan atau cara mereka ingin mengatasi kecemasan yang mereka alami
 - d) Sesi 4: anggota kelompok berbagi pengalaman dan perasaan setelah mengikuti rangkaian sesi, serta menggambarkan perasaan mereka setelah proses berjalan
3. Anggota kelompok membahas topik secara mendalam
 - a) Sesi 1: membahas tentang perasaan mereka setelah diminta untuk menggambar bebas sebagai bentuk awal ekspresi perasaan
 - b) Sesi 2: membahas tentang perasaan mereka setelah diminta untuk menggambar situasi atau objek yang mereka anggap menimbulkan stress atau kecemasan di lingkungan akademik
 - c) Sesi 3: membahas tentang perasaan mereka setelah diminta untuk menggambar harapan, kekuatan atau cara mereka ingin mengatasi kecemasan yang mereka alami.
 - d) Sesi 4: membahas tentang perasaan mereka setelah menggambarkan perasaan mereka setelah semua rangkaian sesi berjalan

Tahap IV

1. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
2. Mengemukakan kesan dan harapan

Tahap V

1. Kelompok mengakhiri kegiatan

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik yang telah melalui proses validasi oleh pakar di bidang bimbingan dan konseling. Instrumen ini dirancang mengacu pada empat ciri kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yaitu aktivitas mental yang dipengaruhi kecemasan, perhatian yang tidak terarah, gangguan fisik (distres), serta perilaku yang tidak sesuai. Instrumen yang digunakan diadaptasi dari (Riska, 2024) dan telah diuji validitasnya dengan memperoleh nilai r -hitung sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5% ($n = 30$). Hasil uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,823,

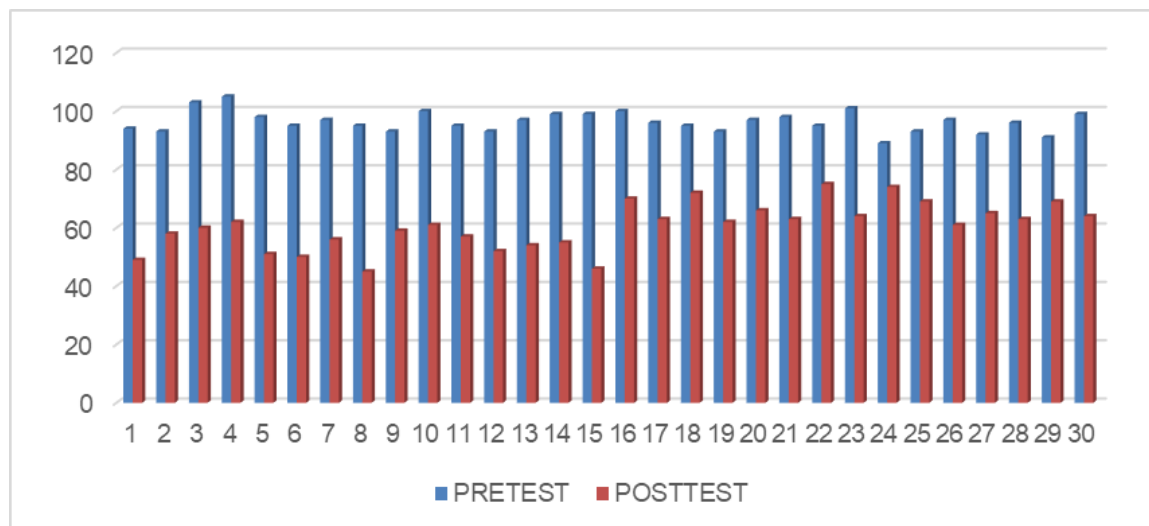
yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Kuesioner disebarkan secara langsung kepada responden di MAS Muallimin UNIVA Medan dengan menggunakan skala Likert sebagai alat ukur. Instrumen yang dipakai untuk menilai seluruh variabel dalam penelitian ini berupa kuesioner atau angket, di mana responden diminta mengisi pernyataan sesuai dengan perasaan dan pengalaman yang mereka alami.

Analisis Data

Penelitian dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui uji-t dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil yang diperoleh meliputi: (1) tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum perlakuan (pretest), (2) setelah diberikan perlakuan (posttest), serta (3) dampak perlakuan terhadap perubahan tingkat kecemasan antara pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui perbandingan skor pretest dan posttest menggunakan skala kecemasan akademik yang telah divalidasi. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27 menggunakan uji paired t-test. Penyajian hasil ini difokuskan pada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok berbasis art therapy memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik siswa.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Akademik

Gambar di atas memperlihatkan bahwa 30 siswa kelas XI MAS Muallimin UNIVA Medan mengalami penurunan signifikan dalam kecemasan akademik. Sebelum mendapatkan perlakuan, kecemasan mereka termasuk pada kategori tinggi. Namun, setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik art therapy, tingkat

kecemasan mereka menurun ke kategori rendah dan sangat rendah. Kecemasan pada remaja dapat menghambat perkembangan mereka karena mengganggu fungsi kognitif, fisiologis, dan psikologis. Kecemasan berlebihan bisa memicu kekacauan berpikir dan sikap bermusuhan (Mu'Arifah, 2005). Selain itu, kecemasan akademik dapat menimbulkan perilaku agresif dan menurunkan prestasi belajar. Jasmine dan Fuad dalam Kusumawardhani (2014) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan remaja, semakin tinggi pula tingkat agresivitasnya (Kusumawardhani, 2014).

Tabel 1. Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	PretestEksperimen	0,181	15	,200*	0,913	15	0,151
Kecemasan	PosttestEksperimen	0,091	15	,200*	0,960	15	0,685
Akademik	PretestKontrol	0,112	15	,200*	0,982	15	0,981
	PosttestKontrol	0,189	15	0,154	0,906	15	0,117

Nilai skor pretest dan posttest pada kelas eksperimen dan kontrol menunjukkan hasil yang signifikan, berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk. Kelas kontrol memperoleh nilai 0,981 pada pretest dengan nilai sig > 0,05, dan 0,117 pada posttest dengan nilai sig > 0,05. Sedangkan kelas eksperimen pada pretest dan posttestberdistribusi normal yang ditunjukkan dengan nilai sig pretest eksperimen sebesar 0,151 > 0,05 dan nilai sig posttest sebesar 0,685 > 0,05.

Tabel 2. Uji Homgenitas

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2,038	3	56	0,119
Kecemasan	Based on Median	1,448	3	56	0,238
Akademik	Based on Median and with adjusted df	1,448	3	50,521	0,240
	Based on trimmed mean	1,971	3	56	0,129

Hasil analisis data tabel di atas memperlihatkan bahwa adanya homogenitas atau kesetaraan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, yang diperlihatkan dengan nilai Signifikansi (Sig) Berdasarkan Based on Mean sebesar 0,119 > 0,05 maka dinyatakan penelitian ini homogen.

Tabel 3. Uji Paired Samples t-Test

		95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Pretest Eks– Posttest Eks	39,89824	45,56843	32,328	14	0,000
Pair 2	Pretest Kontrol – Posttest Kontrol	25,12544	32,47456	16,810	14	0,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Paired Sample *t-Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Pada Pair 1, nilai *t* hitung sebesar 32,328 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata tingkat kecemasan akademik siswa di kelompok eksperimen antara pretest dan posttest, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Demikian pula pada Pair 2, diperoleh *t*-hitung sebesar 16,810 dengan nilai signifikansi 0,000, yang kembali menegaskan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain, setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik art therapy, ditemukan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas XI di MAS Muallimin UNIVA Medan.

Pembahasan

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan akademik pada siswa. Faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori utama. Pertama, faktor personal, seperti kondisi kesehatan yang terganggu, ketidakmampuan dalam beradaptasi, serta kebiasaan belajar yang kurang efektif. Kedua, faktor keluarga, yang mencakup pola asuh orang tua yang otoriter, minimnya dukungan atau bimbingan dari orang tua, permasalahan dalam keluarga, serta ekspektasi orang tua yang tidak realistis terhadap prestasi anak. Ketiga, faktor sosial, seperti penolakan dari lingkungan, perlakuan diskriminatif, serta kesalahpahaman siswa terhadap pandangan orang lain mengenai prestasi belajarnya. Terakhir, faktor kelembagaan yang meliputi persaingan akademik yang ketat antar siswa, hubungan yang kurang harmonis antara siswa dan guru, serta kurangnya fasilitas dan infrastruktur pendidikan yang memadai (Debi, 2018). Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Otten dalam (Marsella, 2015), menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan isu penting yang dapat memengaruhi banyak siswa. Ia mengidentifikasi empat ciri utama dari kecemasan akademik, yaitu:

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity): Siswa cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan, dialog internal negatif, dan kehilangan kepercayaan diri. Mereka sering kali merasa tidak mampu, menyalahkan diri sendiri, dan kesulitan mengelola stres akademik.
2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (Misdirected Attention): Siswa sulit berkonsentrasi dalam proses pembelajaran karena mudah terdistraksi oleh hal-hal eksternal (seperti suara dan teman) maupun internal (seperti pikiran cemas atau fisik yang tidak nyaman).

3. Distres Fisik (Physiological Distress): Kecemasan memicu gejala fisik seperti ketegangan otot, keringat berlebih, jantung berdebar, dan perasaan tidak nyaman seperti "membeku" atau "tercekik", yang jika dianggap ancaman, justru memperburuk performa belajar.
4. Perilaku yang kurang tepat (Innapropriate Behaviors): Siswa sering menunda tugas, belajar secara tidak efektif, atau bersikap tidak produktif saat belajar. Beberapa mungkin menyelesaikan tugas dengan tergesa-gesa atau terlalu lama karena takut salah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di sekolah MAS Muallimin UNIVA Medan pada tanggal 26 April 2025 menyatakan bahwa "siswa biasanya menunjukkan perilaku kecemasannya seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah panik, bahkan ada yang sampai sakit perut. Beberapa siswa juga mulai menarik diri, menjadi pendiam, atau kehilangan semangat belajar", kemudian hasil wawancara dengan 10/15 siswa di sekolah MAS Muallimin UNIVA Medan juga menunjukkan bahwa siswa mengalami berbagai kecemasan akademik, seperti kecemasan aktivitas mental yang bisa di tandai dari pernyataan mereka yang sukar percaya diri dan sering menyalahkan diri apabila memiliki nilai akademik yang rendah, perhatian menunjukkan arah yang salah bisa di tandai dari pernyataan mereka yang sukar berkonsentrasi karena teman-teman yang sering ribut di kelas, distress fisik bisa ditandai dengan reaksi tubuh seperti jantung berdebar saat mereka diminta maju ke depan kelas atau saat harus presentasi di depan teman-teman, dan perilaku yang kurang tepat bisa di tandai dengan pernyataan mereka yang sukar mengerjakan tugas tepat waktu karena deadline yang terbilang masih cukup panjang, sehingga saat deadline pengumpulan tugas semakin dekat mereka cenderung mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan akademik memiliki dampak signifikan terhadap pola belajar siswa dan turut memengaruhi tingkat kecerdasan siswa. Penelitian Hashempour & Mehrad dalam Zulaifi, (2023) mengungkapkan bahwa meningkatnya kecemasan akademik berbanding lurus dengan menurunnya efektivitas proses belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik dapat mengganggu kebiasaan dan proses belajar, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa (Zulaifi, 2023). Kecemasan akademik perlu segera ditangani, terutama jika siswa mulai merasa kewalahan dengan banyaknya tugas dari guru. Kondisi ini dapat memicu rasa tidak suka terhadap mata pelajaran, bahkan terhadap guru yang mengajarkannya. Selain itu, kecemasan yang tidak ditangani juga bisa membuat siswa berbohong, mengalami penurunan prestasi, hingga menghindari pelajaran dengan membolos (Kartika & Aviani, 2020).

Layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam konseling kelompok, memiliki peran yang signifikan dalam membantu mengatasi kecemasan akademik. Melalui komunikasi terbuka dalam kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, dan mencari solusi secara kolektif. Konseling ini bersifat preventif sekaligus mendukung pengembangan pribadi, di mana konselor berperan sebagai fasilitator. Prayitno (2019) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bentuk interaksi sosial yang dinamis untuk menyelesaikan permasalahan, dengan tetap menjaga

prinsip kerahasiaan. Nurihsan menambahkan bahwa layanan ini bersifat preventif dan kuratif, serta membantu melihat sisi positif dan negatif diri (Rahmi et al., 2024).

Salah satu bentuk konseling kelompok adalah art therapy, yaitu terapi yang menggunakan kegiatan seni guna membantu konselor memahami konseli dan permasalahan yang dihadapinya. Terapi ini mengintegrasikan kegiatan seni, seperti menggambar atau melukis, ke dalam proses konseling. Art therapy memiliki manfaat luas di berbagai bidang, termasuk kesehatan mental, pendidikan, rehabilitasi, dan forensik. Selain itu, terapi ini juga efektif dalam membantu konseli mengatur perilaku, meningkatkan keterampilan sosial, menyelesaikan konflik, serta mengurangi stres dan rasa jenuh (Putriani, 2021). Jenis art therapy yang digunakan dalam konseling kelompok adalah art drawing atau seni menggambar. Secara konsep, menggambar merupakan aktivitas menggunakan media gambar sebagai sarana bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bebas, tanpa rasa cemas atau tekanan dari lingkungan sekitar (Putri & Yuline, 2023).

Konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa secara berkelompok, dengan memanfaatkan dinamika interaksi antar anggota untuk saling belajar dari pengalaman pribadi dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Tujuannya adalah membantu konseli mengubah perilaku dan pola pikir, meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai situasi hidup, mengambil keputusan penting, serta menjalankannya dengan tanggung jawab melalui dukungan kelompok. Pendekatan ini sangat bermanfaat dalam konteks sekolah karena efektif untuk menangani masalah belajar, pribadi, sosial, maupun karier (Aminah et al., 2021).

Tujuan yang ingin di capai dalam konseling yaitu untuk mendorong pengembangan diri serta membantu anggota kelompok mengatasi masalah pribadi yang mereka hadapi, dengan dukungan dan partisipasi aktif dari anggota kelompok lainnya dalam membahas permasalahan tersebut (Smith, 2011). Konseling kelompok merupakan layanan yang bertujuan membantu siswa merencanakan dan mewujudkan masa depannya, dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan diri mereka. Layanan ini juga mencakup perencanaan individual, yang membantu siswa dalam menyusun serta menjalankan rencana pendidikan, karier, dan kehidupan sosialnya. Selain itu, layanan ini mendorong siswa untuk memahami dan memantau perkembangan dirinya, lalu menyesuaikan rencana hidupnya berdasarkan pemahaman tersebut (Smith, 2011).

Kegiatan dalam konseling kelompok bertujuan memberikan informasi dan aktivitas yang bermanfaat bagi seluruh anggota, sehingga mereka dapat saling mengenal dan membantu secara sistematis dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Nurihsan, 2011:24). Layanan ini menjadi prioritas karena melalui konseling kelompok dengan pendekatan art therapy, penulis berupaya memberikan bimbingan agar siswa dapat mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami (Ireel et al., 2018).

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

- 1) Tahap I, yaitu tahap pembentukan: Anggota saling mengenal dan memahami tujuan kegiatan; dibangun suasana percaya dan terbuka.

- 2) Tahap II, yaitu tahap peralihan: Evaluasi kesiapan anggota, mulai terbuka terhadap masalah, meski masih ada kecemasan.
- 3) Tahap III, yaitu tahap kegiatan: Anggota aktif membahas masalah secara mendalam, pemimpin berperan sebagai fasilitator.
- 4) Tahap IV, yaitu tahap pengakhiran: Evaluasi hasil, berbagi kesan, dan menyusun tindak lanjut, ditutup dengan suasana hangat dan positif (Hermina & Hariyono, 2018).

Penelitian ini berfokus pada penerapan art therapy dalam konseling kelompok sebagai metode untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Melalui seni, siswa dapat mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam kelompok, teknik ini juga membangun dukungan sosial melalui interaksi dan kebersamaan. Melalui art therapy, siswa dapat mengeksplorasi dan memahami emosinya, sekaligus belajar dari pengalaman teman sebaya. Konseling kelompok memberi ruang untuk saling mendukung, mendengarkan, dan berbagi cara-cara mengatasi masalah. Pendekatan ini diharapkan mampu menurunkan kecemasan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat keterampilan sosial siswa.

American Art Therapy Association, art therapy adalah proses penyembuhan melalui karya seni kreatif yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup. Terapi ini efektif dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan. Seni digunakan sebagai media ekspresi pribadi dan dapat menjadi cerminan masalah yang tidak disadari. *Art therapy* juga dapat dilakukan secara intensif atau jangka panjang sesuai kebutuhan. Terapi menggambar khususnya bermanfaat bagi anak-anak yang kesulitan mengungkapkan pikiran dan perasaan lewat kata-kata, terutama mereka yang merasa terluka, terasing, atau kecewa (Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021).

Kompetensi umum yang perlu dimiliki konselor dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik art therapy mencakup kemampuan tampil menarik dan menyenangkan, bersikap cerdas, kreatif, inovatif, produktif, bersemangat, disiplin, dan mandiri. Konselor juga harus peka, empatik, menghargai perbedaan serta mampu beradaptasi terhadap perubahan. Yang terpenting, konselor atau guru BK wajib memiliki kemampuan komunikasi yang efektif (Sholihah, 2017).

Menurut Gerald Corey (2012), seorang pemimpin kelompok harus memiliki kemampuan kepemimpinan yang baik, mampu mengambil keputusan yang beresiko, bersedia mengakui kesalahan, serta bersikap terbuka dalam menyampaikan ide dan perasaannya kepada anggota kelompok. Konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan akademik melalui interaksi, dukungan, dan pemecahan masalah bersama. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah art therapy, yang memanfaatkan seni seperti menggambar untuk membantu siswa mengelola stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Rahmi et al., 2024).

Penelitian Hudzaefa Siddiq (2025), *Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, Vol. 6 No. (3) dengan judul "*Efektivitas Teknik Art Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa art

therapy dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa, dengan effect size sedang hingga besar (Hudzaefa Siddiq, 2025). Selanjutnya pada penelitian Umi Khamidatul Khusnah (2023), Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora, Vol. 5 No. (1) dengan judul “Konseling Kelompok Dengan Art Therapy Dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok berbasis *art therapy* berhasil mengurangi kejenuhan yang dialami oleh warga binaan di Rutan Kelas 1 Surabaya. (Umi Khamidatul Khusnah et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Hudzaefa Siddiq (2025) dan Umi Khamidatul Khusnah (2023) sama-sama mengkaji efektivitas teknik *art therapy dalam layanan konseling kelompok*, namun diterapkan pada subjek dan fokus masalah yang berbeda. Hudzaefa Siddiq meneliti siswa yang mengalami “kecemasan akademik dan kesulitan dalam regulasi emosi”, sedangkan Umi Khamidatul Khusnah meneliti “kejenuhan” pada warga binaan di Rutan Kelas 1 Surabaya. Meskipun memiliki konteks dan target intervensi yang berbeda, kedua penelitian tersebut sama-sama membuktikan bahwa penggunaan teknik *art therapy* dalam konseling kelompok efektif dalam menangani permasalahan psikologis yang dialami individu.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik *art therapy* mengalami penurunan dalam empat aspek kecemasan akademik menurut Ottens (dalam Susanto, 2020), yaitu: (1) Pikiran cemas menurun, ditandai berkurangnya dialog negatif dan meningkatnya kontrol terhadap pikiran maladaptif; (2) Perhatian lebih terarah, karena seni membantu fokus dan mengurangi gangguan internal maupun eksternal; (3) Distres fisik berkurang, seperti gemetar dan sakit perut; serta (4) Perilaku menghindar menurun, siswa lebih mampu mengatur waktu dan menyelesaikan tugas dengan tenang dan terstruktur.

Penerapan teknik *art therapy* dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan ekspresi emosi dan membantu siswa mengatasi tekanan psikologis. Lewat kegiatan menggambar, siswa dapat menyalurkan perasaan yang sulit disampaikan secara lisan. Seni berperan sebagai media simbolik yang merefleksikan kondisi psikologis mereka dan mendukung proses refleksi diri yang lebih mendalam (Malchiodi, 2023). Sebagaimana diungkapkan oleh Putri & Yuline, (2023) juga menyatakan bahwa *art drawing* efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja karena mampu meredakan tekanan dan menciptakan rasa aman dalam berekspresi.

Penelitian ini juga memperkuat temuan dari Utami,et al., (2023) yang menyatakan bahwa *art therapy* efektif dalam meredakan stres akademik pada mahasiswa melalui ekspresi kreatif. Begitu pula penelitian oleh Triana & Meiyutariningsih (2021) yang menunjukkan bahwa *art therapy* dan psikoedukasi keluarga secara signifikan dapat menurunkan kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, pendekatan ini memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menyusun program intervensi yang inovatif, tepat sasaran, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penerapan teknik *art therapy* dalam konseling kelompok terbukti mampu mereduksi kecemasan akademik, sekaligus memperkuat rasa percaya diri dan keterampilan sosial siswa. Oleh sebab itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk digunakan secara konsisten dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan praktik bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah (Afriani et al., 2020; Hariyani & Syahputra, 2019), khususnya dalam menangani kecemasan akademik yang kerap dialami oleh siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *art therapy* bukan hanya sebagai pendekatan alternatif, tetapi sebagai intervensi yang efektif dan aplikatif dalam menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi, mengembangkan regulasi diri, dan memperkuat keterampilan sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh guru BK, psikolog sekolah, maupun tenaga pendidik lainnya dalam menyusun program intervensi psikologis yang lebih kreatif dan partisipatif. *Art therapy*, khususnya menggambar, dapat dimasukkan dalam kurikulum layanan BK sebagai bagian dari strategi preventif dan kuratif terhadap masalah psikologis siswa. Di samping itu, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi teoretis, karena memperkuat berbagai teori psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan yang menyatakan bahwa ekspresi seni merupakan salah satu media terapi yang mampu menurunkan tekanan emosional, memperkuat kesadaran diri, dan meningkatkan kesehatan mental secara umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilakukan tentang "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Art Therapy* terhadap Kecemasan Akademik Siswa di MAS Muallimin UNIVA Medan", maka dapat disimpulkan bahwa: Layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *art therapy* terbukti memberikan dampak signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Efektivitasnya terlihat dari hasil perbandingan skor Pretest dan Posttest, di mana kelompok eksperimen menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Teknik *art therapy*, khususnya melalui aktivitas *art drawing*, memberikan ruang ekspresi emosional yang efektif bagi siswa dalam mengatasi tekanan akademik. Proses ini membantu siswa memahami dan menyalurkan emosi secara positif, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki cara mereka dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Keberhasilan konseling kelompok dengan teknik *art therapy* tidak hanya terlihat dari aspek psikologis, tetapi juga dalam peningkatan kemampuan sosial, komunikasi, dan solidaritas antar siswa dalam kelompok.

REFERENSI

- Afdal, A., Alizamar, A., Ilyas, A., Zikra, Z., Taufik, T., Erlamsyah, E., Sukmawati, I., Ifdil, I., Ardi, Z., Marjohan, M., Netrawati, N., Zahri, T. N., Putriani, L., Fikri, M., Munawir, M., Syahputra, Y., Astuti, A. D., Trizeta, L., Erwindi, L., ... Asmarni, A. (2019). Contribution of statistical anxiety to student learning outcomes: Study in Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(4), 042126. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/4/042126>
- Afriani, D., Folastris, S., & Syahputra, Y. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di SMKN 59 Jakarta. *Psychocentrum Review*, 2(2), 98–106. <https://doi.org/10.26539/pcr.22356>
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). *Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA se-Kabupaten Sleman*. Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 5(2), 169–179. <https://10.21831/diklus.v5i2.43549>
- Debi, I. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 629–635. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/download/12600/12146>
- Dipsatara, T., & Ruhaena, L. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Akademik, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(5), 1923–1934. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Fairuz, F., & Satriadi, S. (2024). Efektivitas Art Therapy Menggambar untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psimphoni*, 5(1), 10. <https://10.30595/psimphoni.v5i1.21189>
- Fazila, F., et al. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://10.61994/educate.v1i2.319>
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 04(02), 393–400.
- Harahap, R. N., Saragih, N. A., Dewi, R. S., & Rahmadani, A. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Medan. *PEMA*, 5(2), 643–648.
- Hariyani, H., & Syahputra, Y. (2019). Whether there effect of the used video on group guidance services to aggressive behavior? *Konselor*, 8(3), 92–97. <https://doi.org/10.24036/0201983105879-0-00>
- Hermina, C., & Hariyono, D. S. (2018). *Kajian Metode Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum*. *Psycho Idea*, 16(2), 163–174. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PsychoIdea/article/view/3370/2086>
- Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 9. (<http://scholar.unand.ac.id/207617/1/Cover%20dan%20Abstrak>.) menyediakan informasi tentang kecemasan.
- Hudzaefa Siddiq. (2025). Efektivitas Teknik Art Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa: Systematic Literature

- Review. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 6(3), 83–89. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2880>
- Hudzaefa, S. (2025). *Efektivitas Teknik Art Therapy dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik Siswa: Systematic Literature Review*. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 6(3), 83–89. <https://10.31960/konseling.v6i3.2880>
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa SMP di Kota Bengkulu*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1–10. <https://10.33369/consilia.1.2.1-10>
- Kamaluddin, H. (2011). *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2020). *Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/891/804>
- Khusnah, U. K., et al. (2023). *Konseling Kelompok dengan Art Therapy dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya*. *Tabisyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 5(1), 81–90. <https://10.59059/tabisyir.v5i1.805>
- Lorenza, T. (2021). *Pengaruh Penggunaan Model Inside Outside Circle (IOC) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Tematik Terpadu Kelas IV SDN Gugus V Kecamatan Sutera*. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7(2), 415–426. <https://10.36989/didaktik.v7i02.235>
- Lorenza, T. (2021). *Pengaruh Penggunaan Model Inside Outside Circle (Ioc) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Tematik Terpadu Kelas Iv Sdn Gugus V Kecamatan Sutera*. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7(02), 415–426. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v7i02.235>
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook*. New York: McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. A. (2023). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. A. (2023). *The art therapy sourcebook*. New York: McGraw-Hill.
- Marsella, F. P. (2015). *Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Academic Anxiety dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. *Jp3I*, 4(2), 1–11. <https://10.15408/jp3i.v4i2.9290>
- Masnia, Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2022). *Kecemasan Akademik dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa*. *Jurnal Sublimapsi*, 3(3), 191–200. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/24454/16302>
- Mu'arifah, A. (2005). *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102–111. <http://garuda.kemdikbud.go.id/article>
- Ningsih, D. W., Rosita, T., & Yuliani, W. (2023). *Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Sman 1 Margaasih*. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 6(5), 410–421.
- Pelatihan Resiliensi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja* (<https://eprints.ums.ac.id/31532/11/>) menyediakan informasi tentang kecemasan akademik.

- Putri, A., & Yuline, Y. (2023). *Mereduksi Agresivitas dengan Cognitive Behavioral Art Therapy pada Siswa SMPN 14 Pontianak*. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1477–1496. <https://10.47200/aoej.v14i2.2115>
- Putri, N. A., & Yuline, N. (2023). *Efektivitas Art Drawing dalam Mengatasi Kecemasan Siswa*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 12–20.
- Putri, N. A., & Yuline, N. (2023). *Efektivitas Art Drawing dalam Mengatasi Kecemasan Siswa*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 12–20.
- Putriani, L. (2021). *Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Expressive Arts Therapy*. *Counseling AS-Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29–37. <https://10.24260/as-syamil.v1i2.480>
- Rahmi, W., Manurung, P., & Sinaga, M. H. P. (2024). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Dance Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa di SMKN 2 Langsa*. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 72–79. <https://10.52657/jfk.v10i2.2447>
- Rahmi, W., Manurung, P., & Sinaga, M. H. P. (2024). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik dance therapy untuk mengatasi kecemasan akademik siswa di SMKN 2 Langsa*. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 72–79.
- Riska, R., Sutja, A., & Lubis, M. A. (2024). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 100–106. <https://repository.unja.ac.id/64611/>
- Riska, R., Sutja, A., & Lubis, M. A. (2024). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi*. 8(1), 100–106.
- Sholihah, I. N. (2017). *Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK Isna Ni'matus Sholihah*. *International Conference*, 173–182. <https://assets/papers/ascc-2017-176>.
- Smith, M. B. (2011). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, 8(1), 22–32. https://repository.ung.ac.id/get/simlit_res/1/212/
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). *Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa*. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). *Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja*. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). *Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja*. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Umi Khamidatul Khusnah, Zidni Ilma Atmagistri, Iklasul Amalia, Ester Venessa Mawaddah Fitri, & Ade Tarisananda. (2023). *Konseling Kelompok Dengan Art Therapy Dalam Mengatasi Kejenuhan Warga Binaan Rutan Kelas 1 Surabaya*. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.805>
- Utami, D., Santoso, B., & Fadillah, R. (2023). *Pengaruh Art Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik*. *Jurnal Guidance*, 20(1), 51–60. <https://jurnal.uia.ac.id/guidance/article/2765/1502/>

-
- Utami, D., Santoso, B., & Fadillah, R. (2023). Pengaruh Art Therapy Untuk Menurunkan Stres Akademik. *Jurnal Guidance*, 20(1), 51–60.
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Hubungan Kecemasan Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) -Aphelion*, 4(9), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Zulaifi, R. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1). <http://10.33394/realita.v8i1.7617>