

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN *EXPRESSIVE ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN KECENDERONGAN STRES TERHADAP SISWI SMP 'X' BATAM

THE EFFECTIVENESS OF INDIVIDUAL COUNSELING BY EXPRESSIVE ART THERAPY IN REDUCING STRESS TENDENCIES TOWARD JUNIOR HIGH SCHOOL 'X' STUDENTS AT BATAM

Firda Sari Astuti¹, Juwita², Wilda Fasim Hasibuan³, Sri Wahyuni Adiningtyas⁴

¹²³⁴(Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau Kepulauan, Indonesia)

¹firdasariastuti@gmail.com, ²juwitarahmah81@gmail.com, ³wida@fkip.unrika.ac.id, ⁴sriwahyunia3@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa badai stres, sehingga muncul pergolakan emosi dan perilaku sebelum mencapai keseimbangan yang lebih stabil di masa dewasa. Kondisi tersebut membuat remaja rentan mengalami masalah psikologi, salah satunya kecenderungan stres. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektifitas konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* untuk menurunkan kecenderungan stres terhadap siswi SMP 'X' Batam. Pada penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one grup pre-test post-test. Subjek penelitian ini adalah 10 siswi SMP 'X' Batam. Layanan konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* meliputi psikoedukasi, *emotion painting*, *brain dump*, dan *dear myself*. Alat ukur yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang sudah dibakukan dan digunakan dalam banyak penelitian depresi, stres dan kecemasan. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan dan beberapa mengalami peningkatan kecenderungan stres setelah mengikuti treatment. Kesimpulannya adalah konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* belum efektif dalam menurunkan kecenderungan stres terhadap siswi SMP 'X' Batam.

Kata Kunci: *expressive art therapy*, stres, remaja

Abstract

Adolescence is a time of storm of stress, resulting in emotional upheaval and behavior before reaching a more stable balance in adulthood. Such a condition leaves adolescents prone to psychological problems, one of which is a tendency toward stress. The aim of the study is to test the effectiveness of individual counseling with an *expressive art therapy* technique to lower stress tendencies toward Junior High 'X' Batam female students. This study it uses the pre-experimental design of one group pre-test post-test. The subject of this study is 10 female stidents of Junior High School 'X' Batam. Individual counseling services with *expressive art therapy* techniques include psychoeducation, *emotion painting*, *brain dump*, and *dear myself*. The measurement used is the standardized *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* and is used in many research programs for depression, stress and anxiety. The data analyze using Wilcoxon Test. Research shows a decline and some increased stress tendencies after treatment. The result is individual counseling with a *expressive art therapy* technique that has not been effective in reducing stress tendencies toward the female students of Junior High School 'X' Batam.

Keywords: *expressive art therapy*, stress, youth

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata *adolescere* yang bermakna tumbuh menuju dewasa. Sedangkan menurut Fitrianti & Herdiyanto (2016) mengartikan remaja tentang meliputi perkembangan biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Tibanya masa remaja diawali dengan Terjadinya pubertas dan diakhiri dengan kesiapan untuk berperan sebagai individu dewasa. Masa remaja merupakan perubahan masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami perubahan dalam aspek kognitif, biologis, dan sosial emosional. Dari perubahan tersebut menimbulkan suatu perubahan dari visi pribadi yang berfokus pada diri menjadi mandiri, lebih terorganisir, dan memiliki cita-cita untuk masa depannya.

Namun, di lain sisi, remaja rentan mengalami gangguan kecemasan. Hal ini dikarenakan remaja merupakan fase beresiko mudah mengalami masalah yang berkaitan dengan tugas-tugas perkembangannya. WHO sebagai organisasi Kesehatan Dunia dalam Tualeka & Rohmah (2022) memperkirakan 20% dari populasi dunia, mengalami masalah mental berupa kecemasan, dan sebanyak 48% terjadi pada kelompok remaja. Sementara riset kesehatan Indonesia menyatakan bahwa diperoleh sebesar 6,1% atau setara dengan 11 juta penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental berupa kecemasan dengan rentang usia 15 tahun keatas. (Autopah et al., 2021) dalam penelitiannya menjelaskan gangguan kecemasan yang terjadi secara terus menerus yang tidak diatasi akan mengakibatkan terjadinya stres pada individu.

Ekasari & Yuliyana (2012) telah membuktikan bahwa stres yang dialami remaja muncul, karena adanya perubahan fisik, sikap, maupun perilaku terjadi pada masa remaja. Hal ini membuat remaja mudah sensitif dan cenderung mengalami ketidakseimbangan emosional dalam diri mereka. Selain itu, stres disebabkan oleh faktor internal berupa, persepsi tentang bentuk tubuh dan kemampuan pribadi, dan faktor eksternal yaitu kondisi keluarga, pergaulan teman, dan tuntutan akademik (Sutjiato, 2015). Penelitian Barseli et al. (2018) menemukan gejala stres yang dialami remaja adalah muncul keringat dingin ketika tampil di depan kelas, mudah marah, badan kaku dan gemetar, tidak percaya diri, merasa tidak mampu, sulit bergaul dengan teman, dan belum memiliki rancangan akan masa depannya. Kemudian berdasarkan dari hasil wawancara di lapangan, ditemukan data bahwa beberapa anak mengalami masalah akademik, emosi, dan perilaku. Hal itu berupa pikiran kacau sulit konsentrasi dalam belajar, sedih, khawatir, tidak ingin makan agar mudah sakit, dan menyakiti diri sendiri.

Salah satu yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecenderungan stres dalam diri remaja, tanpa harus menggunakan farmatologi adalah memberikan *expressive art therapy* dalam proses konseling individual (Lee, 2020). Sunaringsih et al. (2020) mendefinisikan *expressive art therapy* adalah salah satu jenis intervensi psikologis menggunakan modalitas seni terpadu seperti, tarian atau gerakan, musik, drama, puisi, seni visual, melukis, meditasi, dan lain-lain untuk merangsang penyembuhan emosional, menyelesaikan konflik batin, dan membangkitkan kreativitas individu. Proses penyembuhan terjadi ketika seseorang dapat mengekspresikan dan mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan emosi mereka melalui gambar, warna, bentuk, dan simbol-simbol. Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* perlu diberikan kepada siswi yang mengalami kecenderungan stres. Disamping itu SMP 'X' Batam sampai saat ini belum memiliki fasilitas layanan konseling ataupun penunjang lainnya untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut sesuai dengan semestinya. Oleh sebab itu penelitian ini dirasa perlu dilakukan untuk mengetahui apakah siswi SMP 'X' Batam mengalami penurunan kecenderungan stres setelah diberikan *expressive art therapy*.

Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual disebut juga dengan hubungan yang membantu (*helping relationship*). Dikatakan demikian karena kegiatan konseling individual dilakukan oleh dua individu, yaitu guru BK/konselor dan klien/konseli. Pepinsky dan Pepinsky dalam (Amalia et al., 2016) menyatakan bahwa konseling individual merupakan proses kegiatan yang dilakukan antara konselor dan klien secara profesional untuk mengentaskan masalah secara mandiri, memiliki pemahaman lebih terhadap diri dan perubahan pribadi menjadi lebih baik.

permasalahan secara mandiri, pemahaman terhadap diri, penetapan keputusan, dan perubahan tingkah laku klien ke arah yang lebih baik. Selanjutnya (Kurniawaty et al., 2017) mendefinisikan konseling individual sebagai satu dari kesatuan ragam layanan bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor atau guru BK secara profesional. Tujuan serta fungsi utama dalam layanan konseling individual yaitu klien mampu mengatasi masalah yang dimilikinya, yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir. Sehingga setelah klien melaksanakan layanan ini diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri dalam pengentasan permasalahan pribadi, penempatan keputusan, dan perubahan pribadi menjadi lebih baik.

Masa Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada individu dalam masa perkembangan ini. Hal tersebut berupa perubahan emosi yang menjadi tidak stabil, kondisi fisik yang tidak sesuai dengan kepuasan dirinya, perubahan perilaku yang menjadi lebih agresif dan bebas, dan perubahan sikap remaja yang ragu dan khawatir dalam memilih suatu keputusan, oleh sebab itu banyak dijumpai remaja yang masih takut dalam mengambil keputusan (Rochani et al., 2021).

Di masa remaja, banyak di antara mereka menjumpai masalah yang lebih rumit daripada masa kanak-kanak, misalnya remaja lebih emosional dan cenderung agresif. Pada masa tersebut bisa dikatakan bahwa individu sangat sulit dibimbing dan dibutuhkan perlakuan khusus. Oleh karena itu sebagai orangtua dan masyarakat sekitar remaja, sangat dibutuhkan inisiatif yang tinggi dalam memberikan bimbingan dan perlakuan khusus saat menghadapi remaja (Kusumawardhani & Mamesah, 2020).

Stres

Stres diartikan sebagai tekanan seseorang yang sedang berusaha mencapai target standar hidup dan terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan standar tersebut dengan kemampuan pada dirinya. Seseorang yang memiliki stres yang tinggi dalam mengalami gangguan baik fisik maupun psikis, dan apabila individu tersebut tidak dapat menangani stres dengan benar dan tepat, maka akan menimbulkan dampak akan mengakibatkan munculnya gangguan kesehatan baik fisik maupun psikis (Rochani et al., 2021).

Widiani et al. (2017) menggolongkan gejala stres menjadi beberapa macam: gejala fisik, seperti sakit kepala, kram otot, denyut jantung meningkat, dan gangguan pernapasan; gejala emosi, seperti mudah marah, cemas, depresi, stres, dan ketakutan; gejala perilaku, misalnya menjauhi diri dari lingkungan sosial, mengonsumsi obat terlarang dan melakukan tindak kriminal; dan gejala kognitif, misalnya sulit belajar karena tidak konsentrasi, mudah cemas, dan merasa tidak mampu mengikuti pelajaran.

Munculnya stres bukan hanya bersifat negatif tetapi juga dapat memberikan yang positif bagi individu. Hal ini disebut dengan *eustress* (Marliani et al., 2020). *Eustress* dapat membuat individu menjadi lebih waspada, dan lebih mempersiapkan mental dirinya dalam menghadapi masalah (Widiani et al., 2017). Disamping itu stres yang dapat merugikan individu disebut

dengan *distress*. *Distress* muncul ketika individu sedang mengalami ketakuta, gelisah, dan kekhawatiran. Sehingga individu yang mengalami *distress* akan kesulitan dalam menjalani rutinitas sehari-harinya.

Upaya individu dalam mengatasi kondisi stres disebut *coping*. *Coping* merupakan usaha individu dalam mengatasi stressor yang sedang dihadapainya. Menurut (Iqramah et al., 2018) fungsi coping dapat dibedakan *Problem Focused Coping (PFC)* dan *Emotion Focused Coping (EFC)*. Pada (*PFC*) kondisi tuntutan stres individu masih bisa diubah dan diperbaiki. Sedangkan pada (*EFC*) terdapat pada kondisi yang darurat yang tidak dapat diubah kembali kondisinya. (*PFC*) adalah fokus coping ketika menghadapi masalah secara langsung melalui beberapa perlakuan untuk menghilangkan stressor. Sedangkan (*EFC*) adalah fokus coping dengan tujuan hanya untuk meredakan emosi yang bersifat sementara, tanpa menghilangkan stressor tersebut. Individu yang banyak menggunakan (*EFC*) dalam fokus coping cenderung akan mengharapkan pengertian dan simpati dari orang lain.

Teknik *expressive art therapy*

Untuk membantu pengelolaan stres, konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* bisa digunakan dalam mengatasi masalah kecenderungan stres siswi. Konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* adalah sebuah layanan yang membutuhkan media seni yang dapat mengekspresikan ragam macam emosi ke dalam warna dan simbol-simbol sebagai upaya menstimulasi daya kreativitas siswi dalam pengolahan stres. Selain itu penelitian Ardila et al. (2019) teknik *Expressive art therapy* menjadi media dalam menyembuhkan gangguan mental, mengembangkan kemampuan sosial, menyelesaikan masalah, mengontrol tingkah laku, dan menumbuhkan kembali harga diri individu.

Banyak seni yang digunakan dalam *expressive art therapy* salah satunya adalah melukis. Melukis merupakan *art therapy* yang dilakukan sebagai pelepas stres yang bisa membantu klien/konseli dalam mengontrol dan menenangkan diri karena perhatian klien/konseli teralihkan sejenak dari hal-hal yang memicu stres. Disamping itu dengan teknik ini juga mampu membuat konseli menuangkan semua emosi dan perasaan yang dipendam kedalam media lukis. Ketika melukis sudah mulai dilakukan, klien/konseli biasanya akan hanyut dan tenggelam dalam konsentrasi pada objek lukisannya. Dengan demikian secara tidak langsung klien/konseli akan lupa pada stres yang dialami (Maftukha, 2017; Van Lith, 2016).

METODOLOGI

Penelitian ini memakai jenis penelitian desain pre-eksperimental *one grup pre-test post-test*. Dalam penelitian ini akan menguji satu hipotesis, yakni apakah konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* efektif untuk mereduksi gejala stres siswi. Disamping itu, skala pola asuh juga diaplikasikan dalam penelitian guna melihat apakah pola asuh berkontribusi pada stres siswi atau tidak.

Subjek penelitian berjumlah 10 siswi SMP dengan rentang usianya 14-15, yang bersekolah di SMP 'X' kota Batam, dan mengalami gejala stres. Alat ukur atau skala diadopsi dari Kusumadewi & Wahyuningsih (2020) Skala ini mengukur depresi, stres, dan kecemasan yang disebut skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Skala ini merupakan skala yang sudah dibakukan dan digunakan dalam banyak penelitian depresi, stres dan kecemasan. Sementara skala pola asuh juga merupakan hasil adopsi yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang.

Analisis statistic non parametris Wilcoxon digunakan sebagai analisis pertama dalam penelitian ini, dipilih Wilcoxon karena sampel hanya 10 siswi sehingga kemungkinan data tidak normal sangat besar.

Dalam penelitian ini perlakuan yang digunakan adalah konseling individual menggunakan metode *expressive art therapy*. Pengembangan konseling individual dengan teknik *expressive art therapy* dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai mana pada Tabel 1. Hasil kegiatan teraphy ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Foto-Foto Hasil Kegiatan *Expressive Art Therapy* tahap 1 dan 2

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan *Expressive Art Therapy*

Tahap	Treatment	Tujuan	Teknik
1. Perkenalan dan <i>Warm-up</i>	Tahap pengenalan kegiatan	Peserta saling berkenalan dengan peserta lainnya Menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan ini.	Melakukan <i>ice breaking</i> berupa rantai nama. Mengajak peserta untuk mendiskusikan peraturan kelompok.
	Tahap melukis bebas	Menuangkan ide-ide kreatif tanpa batas dalam media lukis	Peserta melukis bebas. Kemudian, jika sudah selesai peserta diminta untuk menceritakan hasil lukisannya
2. <i>Recalling Event</i>	Mengutarakan perasaan yang sedang dialami	Agar peserta mengetahui ragam dan macam perasaan yang ada pada diri mereka	Peserta akan melukis berbagai perasaan yang ada pada dirinya dan yang sering muncul. Sesudah itu konselor akan bertanya tentang hasil yang telah dilukis.
3. <i>Emotional Expression Issues</i>	Menentukan dan mengubah perasaan negatif menjadi positif	Peserta sadar memiliki perasaan negatif dan mampu mengubahnya menjadi positif	Pada sesi sebelumnya peserta telah menentukan perasaan negatif yang mereka miliki. Selanjutnya peserta akan diminta untuk mengubah ataupun mencegah perasaan negatif yang dimiliki melalui lukisan.
4. <i>Termination</i>	Evaluasi tujuan peserta	Mengetahui manfaat apa yang didapat peserta setelah mengikuti sesi.	Meminta peserta menceritakan perasaannya setelah mengikuti kegiatan.
	Kegiatan akhir	Konselor memastikan bahwa peserta telah memahami sesi ini, dan kegiatan diakhiri dengan mengambil kesimpulan	Peserta diminta untuk memberikan kesimpulan setelah mengikuti sesi melukis. Dan kegiatan diakhiri dengan konselor merangkum dari seluruh kesimpulan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

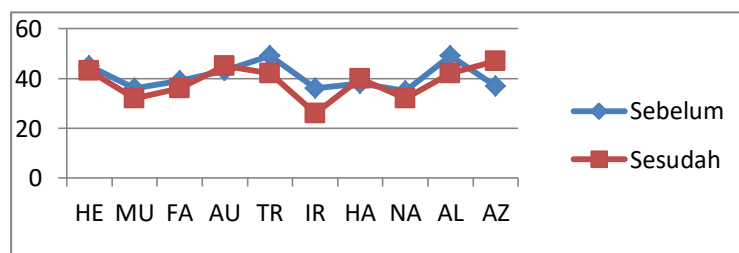
Hasil Skor *Pre-Test* pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, tingkat stres semua subjek berada pada kategori sangat parah. Selain itu, hasil Skor *Post-Test* pada Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment, mayoritas subjek mengalami penurunan skor stres. Pada subjek MU, IR, dan NA mengalami penurunan dalam skor stres dan

level katerorinya berubah menjadi stres parah. Sementara subjek HE, FA, TR, dan AL juga mengalami penurunan skor stres, namun tetap berada dalam kategori stres sangat parah. Sedangkan 3 orang subjek lainnya tetap berada dalam katagori stres sangat parah tetapi ada peningkatan skor stres.

Tabel 2. Hasil Skor Sebelum dan Sesudah Menggunakan *Stress Scale*

Partisipan	Skor sebelum Treatmen	Skor sesudah treatmen
HE	45 (Sangat Parah)	43 (Sangat Parah)
MU	36 (Sangat Parah)	32 (Parah)
FA	39 (Sangat Parah)	36 (Sangat Parah)
AU	43 (Sangat Parah)	45 (Sangat Parah)
TR	49 (Sangat Parah)	42 (Sangat Parah)
IR	36 (Sangat Parah)	26 (Parah)
HA	38 (Sangat Parah)	40 (Sangat Parah)
NA	35 (Sangat Parah)	32 (Parah)
AL	49 (Sangat Parah)	42 (Sangat Parah)
AZ	37 (Sangat Parah)	47 (Sangat Parah)

Berdasarkan hasil pada Tabel 2, peneliti mendapati bahwa siswi SMPIT ‘X’ lebih dominan menggunakan *emotion focus coping* daripada *problem focus coping*. Hal ini dikarenakan siswi lebih sering menahan emosi dengan bercerita kepada orang lain atau pasrah terhadap stressor daripada menyelesaikan sumber masalahnya. Kemudian dari hasil grafik perbandingan juga terlihat perubahan skor mayoritas peserta mengalami penurunan, meskipun tiga peserta tidak mengalami penurunan.



Gambar 2. Perbandingan skor siswi sebelum dan sesudah menggunakan *stress scale*

Pada Tabel 2 dan Gambar 2 terlihat ada perbedaan skor siswi sebelum dan setelah diberikan treatment. Mayoritas siswi mengalami penurunan skor namun terdapat 3 siswi yang mengalami peningkatan. Jika dilihat pada hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa teknik *expressive art therapy* berhasil menurunkan kecenderungan stres siswi. Hanya saja tidak pada 3 siswi yang mengalami peningkatan kecenderungan stres. Ini dikarenakan 3 siswi tersebut tidak

aktif mengikuti proses konseling individual dengan teknik *Expressive art therapy*. Dari 10 siswi hanya 7 siswi yang hadir dari awal proses treatment art therapy dan konseling individual. Sehingga hal itu membuat tujuan awal dari penelitian ini belum tercapai. Sedangkan dalam penelitian Putriani (2021) menunjukkan bahwa partisipasi dituntut aktif dalam mengikuti treatment. Aktifnya partisipan dalam melakukan, membuat, dan mengikuti rangkaian sesi lainnya akan mengarahkan kembali fokus individu, dan akan mengurangi stres emosional. Selain itu teknik *expressive art therapy* dapat memberikan pengaruh baik bagi kondisi emosional siswi. Hal ini bisa dilihat dari hasil analisis data pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Analisis Sebelum dan Sesudah Menggunakan *Stress Scale*

Skala	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Stres	10	35	49	40,70	5,397
Post-Test Stres	10	26	47	38,50	6,737
Valid N (listwise)10					

Pada Tabel 3 diperoleh nilai rata-rata stres para subjek sebelum mengikuti konseling individual dengan *Expressive art therapy* adalah 35 sedangkan sesudah mengikuti konseling individual dengan *Expressive art therapy* rata rata sebesar 26. Hal tersebut menunjukkan nilai rata-rata sesudah diberi treatment, lebih kecil dari nilai rata-rata sebelum diberikan treatment. Maka dapat disimpulkan bahwa *expressive art therapy* dapat memberikan pengaruh baik bagi siswi yang sedang mengalami kecenderungan stres.

Selain itu peneliti juga menguji pola asuh orang tua sebagai mediator kecenderungan stres berdasarkan masalah yang diperoleh dari hasil wawancara sebelumnya. Maka dari itu peneliti berinisiatif menambahkan skala pola asuh orang tua sebagai instrumen. Namun setelah dilakukan uji wilcoxon ternyata tidak terdapat perbedaan kecenderungan stres pada siswi yang menerima pola asuh otoriter dan permisif.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Uji Wilcoxon

Skala	N	Mean Rank	Wilcoxon	Mann-Whitney U
Stres	10		0.152	
Pola Asuh Otoriter	6	6.83		0.114
Pola Asuh Demokrasi	4	3.5		0.114

Penelitian eksperimen ini diberikan untuk menurunkan kecenderungan gejala stres siswi SMP 'X' di Batam dengan menggunakan teknik *Expressive art therapy*. Melalui teknik

Expressive art therapy siswi dibawa untuk bisa meluapkan dan mencurahkan emosi-emosi ke dalam sebuah media seni dengan memberikan simbol-simbol ataupun warna-warna. Selain itu dengan menggunakan teknik *Expressive art therapy* mereka juga akan mengetahui cara mengatasi dan cerdas mengontrol emosi yang dapat memicu kecenderungan stres menggunakan media seni. Ini sejalan dengan sebuah penelitian menyebutkan bahwa teknik *Expressive art therapy* sangat berpengaruh dalam mengontrol emosi, hal ini dikarenakan dengan seni seseorang akan sibuk melakukan banyak hal seperti melukis, menggambar, dan melakukan kegiatan seni lainnya yang akan melibatkan kerja otak dan konsentrasi. Kegiatan tersebut akan membuka kembali korteks visual pada otak dan dapat membuat seseorang bereaksi sesuai dengan situasi sebenarnya. Sehingga ketika individu sedang memiliki masalah dan sulit mengondisikan emosi yang muncul maka dirinya menuangkan emosi-emosi ataupun perasaan-perasaan yang dimiliki dan mengubahnya menjadi karya seni yang luar biasa (Eva et al., 2021; Mahardika, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 7 siswi mengalami penurunan dan 3 siswi mengalami peningkatan kecenderungan stres yang terlihat pada data di atas. Hasil tersebut membuktikan bahwa teknik *Expressive art therapy* mampu menurunkan kecenderungan stres pada siswi, sedangkan kenaikan stres yang dialami 3 siswi tersebut adalah pada siswi yang tidak mengikuti proses konseling individual dengan teknik *Expressive art therapy* dari awal sampai akhir. Hasil ini sejalan dengan pendapat tokoh lain dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa teknik *Expressive art therapy* dapat menurunkan stres terhadap pasien rumah sakit yang sedang melalui rangkaian terapi penyembuhan (Siegel et al., 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tualeka & Rohmah (2022) & Triana Dewi & Meiyutariningsih (2021) yang menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi kelompok remaja putri menurun setelah mengikuti kegiatan *Expressive art therapy*, serta dapat membantu kecemasan akademik pada remaja akhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa konseling individual dengan teknik *Expressive art therapy* efektif dalam menurunkan kecenderungan stres siswi. Sudah tepat dilaksanakan dan sudah sesuai dengan prosesnya namun terdapat 3 siswi yang tidak mengikuti proses konseling individual dengan teknik *Expressive art therapy* dari awal sampai akhir. Sehingga proses penurunan kecenderungan

stres tidak terjadi karena treatment konseling individual dengan teknik *Expressive art therapy* tidak dilalui ketiga siswi tersebut.

Disarankan untuk penelitian selanjutnya adalah lebih detail dan spesifik dalam melaksanakan konseling individual dan pengumpulan data sehingga data yang diperoleh beragam dan dapat dianalisis lebih terperinci.

REFERENSI

- Amalia, R. F., Badrujaman, A., & Tjalla, A. (2016). Kepuasan Siswa Terhadap Layanan Konseling Individual (Survei pada siswa kelas VIII di SMP Negeri se-Kecamatan Matraman, Jakarta Timur). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.13>
- Ardila, H., Prastiti, N. T., & Meiyuntariningsih, T. (2019). Efektivitas Expressive Art's Therapy untuk Menurunkan Post traumatic Stress Disoreder (PTSD) Pada Anak Korban Gempa Bumi di Kecamatan Gunungsari, Nusa Tenggara barat di Tinjau Dari Dukungan Sosial. *Ist Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 0, Article 0. <https://seminar.umpo.ac.id/index.php/SNFIK2019/article/view/370>
- Autopah, D., Hendriks, A. C., Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2021). Analisis Keterkaitan antara Kecemasan dengan Covid-19 berdasarkan Lukas 21:26. *SHAMAYIM: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), Article 1. <https://sttybmanado.ac.id/e-journal/index.php/shamayim/>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 5(2), Article 2. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/629>
- Eva, E., Affifah, G. H., Hanun, I. N., & Solihin, S. (2021). Efektivitas Art Therapy Dalam Membantu Mencerdaskan Emosional Pada Anak Kelas 1-6 Mdrсах Desa Jagabaya. *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), Article 22. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/206>
- Fitrianti, E. I., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2). <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p13>
- Hari, P. P., Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Pola Asuh Dengan Tingkat Stres Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Anak Kelas VI Di SDN Sukun 1 Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3). <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.687>

- Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4), Article 4. <https://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/6209>
- Kurniawaty, N., Setiawaty, D., & Badrujaman, A. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Keterlaksanaan Layanan Konseling Individual Pada Guru BK SMPN di Jakarta Timur. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.031.14>
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.25126/jtiik.2020721052>
- Kusumawardhani, D. D., & Mamesah, M. (2020). Gambaran Penerimaan Diri Siswa yang Mengalami Perceraian Orangtua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.092.04>
- Lee, Y. (2020). Expressive art therapy and mental wellbeing. *Motifs: An International Journal of English Studies*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.5958/2454-1753.2020.00001.X>
- Maftukha, N. (2017). Art Therapy Seni Lukis Ekspresif untuk Penderita Gangguan Kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial (Uils) Meruya. *Narada*, 4(3), 325–333. <https://www.neliti.com/publications/291089/>
- Mahardika, B. (2017). Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Siswa. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.37150/jut.v3i2.68>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*. <https://digilib.uinsgd.ac.id/30722/>
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), Article 2. <http://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/as-syamil/article/view/480>
- Rochani, Dalimunthe, R. Z., & Ramadhan, R. A. (2021). Mereduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler Dengan Mindfulness-Based Stress Reduction. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.01>
- Siegel, J., Iida, H., Rachlin, K., & Yount, G. (2016). Expressive Arts Therapy with Hospitalized Children: A Pilot Study of Co-Creating Healing Sock Creatures©. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(1), 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.08.006>

- Sunaringsih, M. S., Tiatri, S., & Patmonodewo, S. (2020). *Effectiveness of Expressive Art Therapy Group to Reduce Stress Level in Mothers of Children with Neurodevelopmental Disorders*. 606–611. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.101>
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1), Article 1. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jikmu/article/view/7176>
- 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>
- Tualeka, T. D., & Rohmah, F. A. (2022). *Efektifitas Expressive Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kelompok Remaja Putri di Panti Asuhan*. 10.
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9–22. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>
- Widiani, S., S, A. S., & Komalasari, G. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.021.18>