



Efektivitas Teknik *Art Therapy* (*Finger Painting*) Dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa

Sephia¹, Lenny Wahyuningsih², Bangun Yoga Wibowo³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang

		Abstrak
Received:	02 Juli 2026	Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan tingginya tekanan stress akademik yang dialami siswa dan belum adanya penangan khusus disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas <i>Finger painting</i> dalam mengurangi stress akademik siswa, metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, dengan metode <i>Pra-Eksperimen</i> dengan <i>one group pretest-posttest design</i> . Pengambilan sample penelitian menggunakan Teknik purposive sampling yang diperoleh 10 orang sample dengan kategori stress akademik tertinggi, yang kemudian diberikan <i>treatment</i> yang dilakukan selama delapan sesi konseling kelompok. Teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis Adalah <i>Wilcoxon signed rank test</i> . Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan secara signifikan dari nilai rata-rata sebesar 76,6 menjadi 38,2. Analisis <i>uji wilcoxon signed rank test</i> pada proses pengambilan keputusan hipotesis, nilai $0,005 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik <i>finger painting</i> efektif dalam mengurangi stress akademik siswa.
Revised:	10 Juli 2026	
Accepted:	13 Juli 2026	
		Kata Kunci: Stres Akademik, <i>Art Therapy</i> , <i>Finger Painting</i> , Konseling Kelompok.

(*) Corresponding Author: 2285210003@untirta.ac.id

How to Cite: Sephia, S., Wahyuningsih, L., & Yoga Wibowo, B. (2026). EFEKTIVITAS TEKNIK ART THERAPY (FINGER PAINTING) DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(7.B), 146-154. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13571>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena berperan penting dalam mengembangkan potensi individu serta meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Melalui pendidikan, individu dibekali kecerdasan dan keterampilan yang dibutuhkan baik untuk kepentingan pribadi maupun masyarakat luas (Barseli, 2018). Hal ini sejalan dengan Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1, yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Tujuan pendidikan nasional menekankan pentingnya pembelajaran berkelanjutan yang dilaksanakan melalui berbagai metode, khususnya di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, proses pembelajaran memiliki peran krusial dalam menentukan tercapai atau tidaknya tujuan pendidikan yang telah ditetapkan .

Dalam konteks pendidikan, belajar menjadi aktivitas utama siswa untuk mencapai tujuan pendidikan dan meningkatkan kualitas hidup di masa depan. Belajar merupakan suatu proses individu dalam mengubah perilaku secara menyeluruh sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Proses belajar tidak hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh pengetahuan, tetapi juga sebagai kebutuhan penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Namun, dalam pelaksanaannya, siswa sering dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat menghambat pencapaian hasil belajar secara optimal. Salah satu tantangan utama yang memengaruhi keberhasilan belajar siswa adalah munculnya stres akademik, yang dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan keseimbangan psikologis siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Stres akademik pada siswa, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), muncul akibat tingginya tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Safiany dan Maryatmi (2018) menyatakan bahwa siswa SMA sering mengalami stres akademik karena dibebani oleh banyak tugas dari berbagai mata pelajaran, baik mata pelajaran wajib, peminatan, antarmuatan, maupun pendalaman. Kondisi ini menyebabkan siswa menjadi kurang termotivasi untuk belajar, sulit berkonsentrasi di kelas, serta harus mengerjakan tugas hingga larut malam. Selain itu, siswa juga kerap mengalami kecemasan saat menghadapi ujian dan takut mengalami penurunan nilai. Sumber stres siswa dapat berasal dari faktor akademik, keuangan, waktu, dan kesehatan, di mana tuntutan sekolah yang tinggi sering kali membuat siswa merasa tertekan dan tidak nyaman, sehingga memicu stres dalam proses belajar yang dikenal sebagai stres akademik (Rosanti, 2018).

Stres akademik didefinisikan sebagai hasil dari tekanan atau tuntutan untuk mencapai prestasi akademik tertentu . Menurut Sarwono (2018), stres akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan frustrasi akibat kegagalan akademik atau kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Dampak stres akademik dapat muncul dalam bentuk reaksi fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, serta keringat berlebih, dan juga reaksi emosional berupa kecemasan, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta perasaan terasing . Gadzella dan Masten mendefinisikan stres akademik sebagai respons perilaku, emosional, fisik, dan kognitif individu ketika menghadapi tekanan akademik . Stres akademik juga dipandang sebagai pola pikir negatif terhadap tuntutan sekolah dan orang tua yang dianggap sebagai ancaman, sehingga berdampak pada perubahan perilaku, pikiran, dan kondisi fisik siswa.

Dampak stres akademik yang berkepanjangan dapat menurunkan semangat belajar siswa, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan kesulitan konsentrasi, serta memicu masalah psikologis dan fisik yang berujung pada penurunan prestasi belajar . Data Kemenkes RI (2019) menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang dialami pelajar dan menjadi salah satu penyebab utama hipertensi di Indonesia. Penelitian Alsulami (2018) menemukan bahwa sekitar 10–30% siswa SMA mengalami stres akademik dengan tingkat yang bervariasi. Penelitian lain juga menunjukkan tingginya prevalensi stres akademik, seperti penelitian Yusuf (2021) yang menemukan 92,2% responden mengalami stres akademik tinggi, serta penelitian Juniar (2021) yang menunjukkan 86,47% responden berada pada kategori stres akademik tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus dalam dunia pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Pabuaran, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami stres akademik akibat kekhawatiran

terhadap hasil belajar, rasa takut tertinggal dari teman sebaya, kelelahan akibat tuntutan tugas yang berlebihan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, serta gangguan tidur. Namun, hingga saat ini belum terdapat tindak lanjut khusus dari pihak sekolah terkait penanganan stres akademik tersebut. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengurangi stres akademik. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan pendekatan art therapy. Art therapy merupakan bentuk psikoterapi yang memanfaatkan media seni untuk membantu individu mengekspresikan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Kusumawardhani, 2018; Sholihah, 2018). Teknik finger painting sebagai bagian dari art therapy dinilai efektif dalam mereduksi stres karena memungkinkan siswa mengekspresikan emosi secara bebas, memberikan pengalaman relaksasi, serta mendukung prinsip mindfulness melalui proses kreatif yang menyenangkan (Ningrum, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris efektivitas finger painting dalam menurunkan stres akademik pada siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Pabuaran, sekaligus mengkaji pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik Art Therapy, khususnya finger painting, sebagai salah satu upaya dalam mengurangi stres akademik pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat efektivitas teknik Art Therapy (finger painting) dalam membantu menurunkan stres akademik siswa di SMA Negeri 1 Pabuaran, sehingga dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan model one group pretest–posttest design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui tingkat stres akademik awal, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Art Therapy (finger painting), dan selanjutnya diberikan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah perlakuan diberikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Pabuaran yang mengalami stres akademik. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi siswa yang menunjukkan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengisian angket stres akademik. Jumlah subjek penelitian disesuaikan dengan kebutuhan layanan konseling kelompok, sehingga memungkinkan terjadinya dinamika kelompok yang efektif selama proses konseling berlangsung.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu angket stres akademik, observasi, dan wawancara. Angket digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sedangkan observasi dilakukan untuk mengamati respons, perilaku, dan keterlibatan siswa selama proses konseling kelompok dengan teknik finger painting. Wawancara digunakan sebagai data pendukung untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan perasaan siswa terkait stres akademik yang mereka alami. Instrumen angket disusun berdasarkan indikator stres akademik yang mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Art Therapy (finger painting). Data yang diperoleh

dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan uji statistik yang sesuai, sehingga dapat diketahui tingkat efektivitas perlakuan yang diberikan. Hasil analisis data tersebut kemudian diinterpretasikan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas teknik *finger painting* dalam mengurangi stres akademik siswa, serta sebagai dasar dalam memberikan rekomendasi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Kategorisasi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pabuaran

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	26	18%
2	Sedang	101	69%
3	Tinggi	19	13%

Hasil angket pre-test yang diisi oleh seluruh siswa dalam populasi penelitian yang berjumlah 146 siswa menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori yang bervariasi. Sebanyak 26 siswa dengan perolehan skor kurang dari 48 atau sebesar 18% berada pada kategori stres akademik rendah, sementara 101 siswa dengan skor antara 48–72 atau sebesar 69% termasuk dalam kategori stres akademik sedang. Selain itu, terdapat 19 siswa yang memperoleh skor di atas 72 atau sebesar 13% yang masuk dalam kategori stres akademik tinggi. Dari 19 siswa yang berada pada kategori stres akademik tinggi tersebut, peneliti kemudian memilih 10 siswa dengan skor stres akademik tertinggi untuk dijadikan subjek penelitian dalam pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *Art Therapy finger painting*. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, salah satunya siswa dengan tingkat stres akademik tertinggi dan bersedia mengikuti kegiatan treatment, sehingga intervensi dapat difokuskan pada kelompok yang paling membutuhkan dan diharapkan menunjukkan efektivitas teknik *finger painting* dalam menurunkan stres akademik secara signifikan.

Layanan Konseling kelompok dengan Teknik *Art Therapy (Finger Painting)* dalam Mengurangi Stress

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik art therapy (*finger painting*) dilaksanakan dalam delapan sesi yang terstruktur dan berkesinambungan di SMA Negeri 1 Pabuaran, dimulai dari sesi pengenalan hingga evaluasi akhir. Pada sesi awal, kegiatan difokuskan pada pembentukan rapport, pemahaman tentang konseling kelompok, stres akademik, serta pengenalan *finger painting* sebagai media ekspresi diri. Meskipun pada awalnya sebagian siswa terlihat canggung, malu, dan pasif, suasana kelompok secara bertahap menjadi lebih cair dan kondusif melalui ice breaking dan diskusi bersama. Evaluasi awal menunjukkan bahwa siswa mulai memahami kondisi stres akademik yang dialami serta merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman dalam kelompok.

Sesi-sesi berikutnya berfokus pada penggalian aspek-aspek stres akademik, seperti frustration, pressure, dan psychological. Melalui kegiatan *finger painting* dengan tema-tema tertentu, siswa mengekspresikan emosi dan tekanan akademik yang mereka rasakan melalui warna dan bentuk. Penggunaan warna gelap seperti hitam dan coklat merepresentasikan tekanan, kecemasan, dan ketakutan, sementara warna cerah seperti merah, kuning, hijau, dan biru mencerminkan harapan, ketenangan, serta semangat baru. Kegiatan berbagi makna lukisan membantu siswa merasa lega, lebih terbuka, dan mampu menyadari bahwa pengalaman stres yang mereka alami juga dirasakan oleh teman-teman lain, sehingga menumbuhkan empati dan dukungan dalam kelompok.

Pada sesi selanjutnya, konseling kelompok membahas aspek conflict dan changes yang berkaitan dengan konflik internal siswa serta kesulitan beradaptasi terhadap perubahan akademik. Melalui finger painting, siswa mampu menyalurkan kebingungan, pertentangan batin, dan ketidaknyamanan akibat tuntutan yang saling bertentangan maupun perubahan di lingkungan sekolah. Hasil karya menunjukkan pergeseran emosi yang positif, ditandai dengan semakin dominannya warna-warna cerah dan berkurangnya warna gelap. Secara perilaku dan emosional, siswa mulai tampak lebih tenang, reflektif, dan adaptif, serta mampu memaknai perubahan sebagai tantangan yang dapat dihadapi secara bertahap.

Pada sesi ke-7 dan ke-8, konseling difokuskan pada pemaknaan menyeluruh terhadap seluruh aspek stres akademik serta evaluasi akhir kegiatan. Siswa mengekspresikan pengalaman stres akademik secara lebih bebas dan positif, disertai diskusi mengenai solusi adaptif seperti manajemen waktu, strategi belajar efektif, dan pengendalian pikiran negatif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa merasa lebih rileks, percaya diri, dan mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik. Secara keseluruhan, konseling kelompok dengan teknik art therapy finger painting berjalan dengan baik, ditandai oleh kehadiran penuh, antusiasme tinggi, keterbukaan, serta partisipasi aktif siswa, dan terbukti membantu menurunkan tingkat stres akademik serta meningkatkan kenyamanan psikologis siswa.

Tabel 2. Gabungan hasil Perbandingan nilai Pre-test dan Post-test

No	Nama	Hasil		Keterangan
		Pre-test	Post-test	
1.	DR	75	38	Rendah
2.	AR	75	39	Rendah
3.	SN	77	40	Rendah
4.	NA	76	41	Rendah
5.	NZR	75	37	Rendah
6.	JLP	78	37	Rendah
7.	MR	78	39	Rendah
8.	MD	77	38	Rendah
9.	MS	77	38	Rendah
10.	AA	75	35	Rendah

Hasil dari tabel tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Sebelum siswa diberikan treatment memperoleh skor dengan kategori tinggi, sedangkan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan *finger painting* siswa memperoleh kategori rendah.

Tabel 3. Gain Pre-test dan Post-test Penurunan Stres Akademik

No	Nama	Hasil		Gain	Persentase gain
		Pre-test	Post-test		
1.	DR	75	38	37	49%
2.	AR	75	39	36	48%
3.	SN	77	40	37	48%
4.	NA	76	41	35	46%
5.	NZR	75	37	38	51%
6.	JLP	78	37	41	52%
7.	MR	78	39	39	50%
8.	MD	77	38	39	51%
9.	MS	77	38	39	51%

10.	AA	78	35	43	55%
Jumlah		766	382	384	55%
Rata - Rata		76,6	38,2	38,4	55%
Persentase		80%	40%		

Hasil dari tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbandingan nilai *pre-test*, *post-test*, gain yang signifikan. Semua siswa di atas mengalami penurunan skor. DR skor *pre-test* 75 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 38 dengan gain skornya 37, AR skor *pre-test* 75 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 39 dan Gain skornya 36, SN skor *pre-test* 77 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 40 dan gain skornya 37, NA skor *pre-test* 76 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 41 dan gain skornya 35, NZR skor *pre-test* 75 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 37 dan gain skornya 38, JLP skor *Pre-test* 78 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 37 dan gain skornya 41, MR skor *pre-test* 78 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 39 dan gain skornya 39, MD skor *pre-test* 77 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 38 dan gain skornya 39, MS skor *pre-test* 77 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 38 dan gain skornya 39, AA skor *pre-test* 78 mengalami penurunan dengan skor *post-test* 35 dan gain skornya 43.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
Pretest	.717	10	.001
Posttest	.909	10	.275

Hasil uji uji normalitas yang terdapat pada tabel tersebut menunjukkan bahwa skor *pre-test* memiliki nilai sig sebesar 0.001, sehingga $0,001 < 0,05$ dengan demikian data *pretest* tidak berdistribusi normal. Sedangkan pada skor *posttest* memiliki nilai sig sebesar 0,275, sehingga $0,275 > 0,05$ data *posttest* berdistribusi normal. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu data (*Pretest*) tidak berdistribusi normal. sehingga pengujian hipotesisi yang digunakan untuk menguji efektivitas Teknik art therapy finger painting Adalah uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Pengujian Hipotesis

Wilcoxon Signed Ranks Test				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Gambar 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan data di atas, nilai rangking negatif 10 pada nilai N, rangking rata-rata, dan rangking total. Nilai 10 menunjukkan penurunan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, dan rangking positif 0 tidak menunjukkan peningkatan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Penurunan Rata-rata (*Mean rank*) adalah 5.50, sedangkan negatif rank (*sum rank*) adalah 55.00. Selanjutnya, nilai *pre-test* dan *post-test* memiliki ties yang sama, dan nilai seri atau ties adalah 0, yang menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Test Statistics^a

	Posttes - Pretest
Z	-2.812 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Gambar 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Test Statistic

Proses pengambilan keputusan hipotesis dalam penelitian ini didasarkan pada ketentuan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ dan hipotesis nol (H_o) ditolak, sedangkan jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka hipotesis nol diterima. Berdasarkan hasil perhitungan data yang dilakukan menggunakan SPSS versi 21.0, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima, sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa treatment finger painting dinyatakan efektif dalam mengurangi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pabuaran.

Stres akademik merupakan reaksi psikologis terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, yang ditandai oleh gejala emosional, fisiologis, dan perilaku sebagai respons terhadap tekanan dalam lingkungan belajar (Tanjung, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan treatment konseling kelompok, siswa mengalami tingkat stres akademik yang bervariasi, dengan aspek yang paling dominan meliputi frustration, pressure, psychological, conflict, dan changes. Berdasarkan data pre-test terhadap 146 responden siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pabuaran, diperoleh 26 siswa berada pada kategori stres rendah, 101 siswa kategori sedang, dan 19 siswa kategori tinggi. Selanjutnya, treatment konseling kelompok dengan teknik art therapy finger painting diberikan kepada 10 siswa selama delapan sesi, yang secara umum menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikap, antusiasme, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan konseling.

Selama proses treatment, dinamika kelompok berkembang secara bertahap dari kondisi awal yang masih canggung dan ragu menjadi lebih terbuka dan nyaman. Pada sesi-sesi awal, beberapa siswa masih merasa bingung dan malu dalam mengekspresikan perasaan, namun seiring berjalannya waktu mereka menjadi lebih rileks dan antusias saat diminta menuangkan emosi melalui finger painting. Perubahan ini tercermin dari hasil karya siswa, yang menunjukkan pergeseran penggunaan warna gelap seperti hitam, coklat, dan abu-abu ke warna-warna cerah seperti biru muda, hijau, kuning, dan merah muda. Pergeseran warna tersebut mencerminkan perubahan suasana hati dari ketegangan, kecemasan, dan kelelahan menuju ketenangan, harapan, serta semangat baru dalam menghadapi tuntutan akademik, yang menunjukkan bahwa finger painting efektif sebagai sarana katarsis dan pengelolaan emosi secara adaptif.

Secara individual, seluruh peserta menunjukkan penurunan skor stres akademik yang cukup signifikan berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test. Penurunan skor berkisar antara 46% hingga 55%, yang disertai dengan perubahan perilaku dan ekspresi emosional yang lebih stabil. Siswa yang sebelumnya tampak cemas, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan kurang percaya diri, setelah treatment menjadi lebih tenang, mampu mengekspresikan tekanan secara visual, serta menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi dan tuntutan akademik. Temuan ini memperkuat bahwa teknik art therapy finger painting tidak hanya berdampak pada penurunan skor stres akademik, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi diri siswa.

Pembahasan berdasarkan tiap aspek stres akademik menurut Gadzella & Masten (1991) menunjukkan pola perubahan yang konsisten. Pada aspek frustration, preassure, psychological, conflict, dan changes, siswa awalnya menampilkan simbol, warna, dan goresan yang mencerminkan tekanan, konflik internal, kecemasan, dan ketidakberdayaan (Singh, 02016). Namun, setelah beberapa sesi, siswa mulai menunjukkan kontrol diri yang lebih baik, penerimaan terhadap situasi akademik, serta kemampuan menilai ulang tuntutan secara lebih realistis. Perubahan ini sejalan dengan teori Gadzella & Masten (2018) serta teori adaptasi psikologis Lazarus & Folkman (1984), yang menekankan pentingnya regulasi emosi, penilaian kognitif, dan adaptasi dalam menurunkan stres akademik. Selain itu, peningkatan rasa percaya diri siswa juga selaras dengan teori self-efficacy Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan diri berperan dalam menurunkan reaksi stres dan meningkatkan kemampuan coping.

Secara keseluruhan, hasil observasi, refleksi siswa, serta analisis statistik menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *art therapy finger painting* efektif dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pabuaran. Hal ini didukung oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 ($< 0,05$), sehingga hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Temuan ini sejalan dengan Fatmawati (2015) bahwa *art therapy* berfungsi sebagai media ekspresi nonverbal untuk meredakan stres, serta pendapat Hu et al. (2021) dan Kurniasih (2021) yang menegaskan manfaat *finger painting* dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *finger painting* merupakan teknik yang efektif dan aplikatif dalam membantu siswa mengelola dan menurunkan stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas teknik *art therapy finger painting* dalam mengurangi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pabuaran tahun ajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan treatment siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi yang dipengaruhi oleh tekanan dan perubahan akademik serta respons emosional dan psikologis, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *art therapy finger painting* berjalan dengan baik sesuai tahapan konseling kelompok dan mampu membantu siswa mengekspresikan perasaan, pikiran, serta tekanan akademik secara bebas melalui media gambar dan warna, sehingga siswa menjadi lebih rileks dan terbuka terhadap pengalaman stres yang dialami. Selain itu, efektivitas teknik *finger painting* terbukti melalui adanya penurunan skor stres akademik antara hasil pre-test dan post-test, dengan tingkat penurunan sekitar 50%, yang menunjukkan bahwa teknik *art therapy finger painting* efektif dalam membantu mengurangi stres akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Corey, G. (2016). *Theory & practice of group counseling* (9th ed.).
- Fatmawati, A. (2015). Kajian Literatur : Efektifitas Art Therapy dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesehatan Psikologis Pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Medica Majapahit*, 9(1), 1–32.
- Harvill Jacobs dan Manson. 1994. *Dictionary of Behavioral Science*. California: Academic Press, Inc
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12 (August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>

- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh art therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32.
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Ningrum, N. N., Barlian, Y. A., Isa, M., & Koesoemadinata, P. (2023). Penerapan Finger Painting dalam Mengembangkan Motorik Halus pada Anak Sekolah Dasar kelas 1 SD. 23(3), 316–326.
- Rosanti, F. D. , B. S. , & A. E. (2018). Analisis Manajemen Risiko Dalam Pengembangan Mutu Pendidikan di MAN 4 Madiun. *Forum Ilmiah Pendidikan Akuntansi*, 6 (11).
- Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi perkembangan: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sholihah, Isna Ni'matus. (2018). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology*, 9(4), 8–15.
- Tanjung, N. H. (2023). Peran Layanan Informasi Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di Mas Al Asy'ariyah Medan Krio. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 53–60