



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)**

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksi stres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19)

Linda Fitria<sup>\*)</sup>, Ananda Maha Putri  
Universitas Putra Indonesia YPTK, Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 07<sup>th</sup>, 2022  
Revised Feb 01<sup>st</sup>, 2022  
Accepted Mar 24<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

Bimbingan kelompok  
Art therapy  
Stres akademik  
Perkuliahan daring  
Covid-19

### ABSTRACT

The process of lecture activities that have just been followed will have an influence on students' condition, such as experiencing academic stress. This study aims to develop a group guidance model using art therapy to reduce academic stress for students attending online lectures during the COVID-19 pandemic. The method used is research and development with an analysis, design, development, implementation and evaluation (ADDIE) approach. The research sample consisted of five students with high academic stress levels and six students with low academic stress levels. Based on the results of data analysis, it is stated that the group guidance model using art therapy can be used to reduce the academic stress level of students who take online lectures.



© 2022 The Authors. Published by IICET.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Linda Fitria,  
Universitas Putra Indonesia YPTK, Padang  
Email: [lindafitria@upiyptk.ac.id](mailto:lindafitria@upiyptk.ac.id)

## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia lebih dari satu tahun terakhir ini berdampak terhadap perubahan aktifitas belajar-mengajar. Tak terkecuali di Indonesia, aktifitas belajar mengajar dialihkan dari tatap muka menjadi pembelajaran daring (online learning). Sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa tetapi dilakukan melalui online yang menggunakan jaringan internet. Dosen harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun mahasiswa berada di rumah. Hal ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) (KEBUDAYAAN & INDONESIA, 2020).

Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat personal computer (PC) atau laptop yang terhubung dengan koneksi jaringan internet. Dosen dapat melakukan pembelajaran bersama diwaktu yang sama menggunakan dosen di media sosial seperti WhatsApp (WA), telegram, instagram, aplikasi zoom ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran (Atsani, 2020), (Herlina, 2020). Dengan demikian, dosen dapat memastikan mahasiswa mengikuti pembelajaran dalam waktu yang bersamaan, meskipun berada pada tempat yang berbeda.

Sistem pembelajaran daring ini selain memiliki dampak positif, tetapi juga menimbulkan beberapa permasalahan seperti hasil penelitian (Asmuni, 2020) yang menyatakan konten materi yang disampaikan secara daring belum tentu bisa dipahami semua peserta didik, kemampuan pendidik terbatas dalam

menggunakan teknologi pada pembelajaran daring, peserta didik kurang aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran daring (Supriyatin & Asih, 2021), meskipun mereka didukung dengan fasilitas yang memadai dari segi ketersediaan perangkat komputer, handphone/gadget, dan jaringan internet, peserta didik tidak semuanya memiliki perangkat handphone/gadget yang digunakan sebagai media belajar daring, walaupun ada, itu milik orangtua mereka, sejumlah peserta didik tinggal di wilayah yang tidak memiliki akses internet, karena sudah terlalu lama mengikuti pembelajaran daring membuat peserta didik menjadi malas dan bosan (Ramanta & Widayanti, 2020), (Pawicara & Conilie, 2020).

Hal di atas berdampak kepada kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya dampak psikologis adalah mengalami stres sebab metode pembelajaran seperti ini membuat yang bersangkutan sulit untuk memahami ilmu yang disampaikan oleh para dosen, merasa tertekan, cemas dan sebagainya (L. W. Putri, 2020). Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran atau perkuliahan ini disebut dengan stres akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020), (G. A. N. Putri, 2020). Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Ernawati & Rusmawati, 2015). Stress akademik merupakan tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

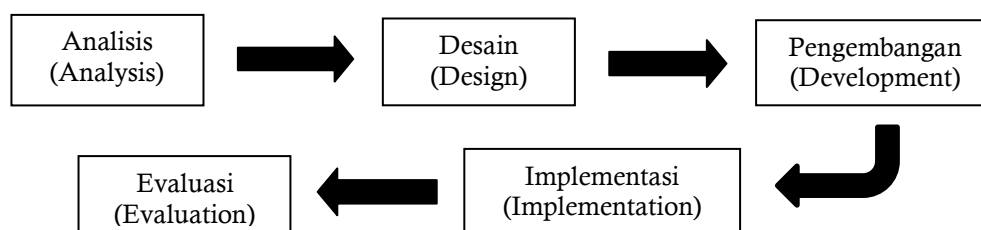
Kondisi stress akademik yang dialami mahasiswa apabila dibiarkan begitu saja tentu akan berpengaruh kepada hasil akademik yang diperoleh mahasiswa, oleh karena itu perlu adanya penanganan sedini mungkin agar kondisi ini tidak bertambah buruk. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Sehingga perlu diperhatikan bagaimana factor-faktor tersebut mempengaruhi stress akademik mahasiswa untuk mencegah terjadinya stress akademik.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah meningkatkan dukungan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan (Octav, Juliatin, & June), (Hasan, 2012), cara lain yang dapat dilakukan adalah mengikuti sesi therapy seperti art therapy (Wati, 2009). Selain itu stress akademik juga dapat direduksi dengan mengikuti bimbingan kelompok (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017). Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam suasana kelompok (Romlah, 2001). Penelitian ini bertujuan mengembangkan model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy untuk mereduksi stress akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring.

## Metode

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy untuk mereduksi stress akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring. Prosedur penelitian yang digunakan adaptasi dari model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (analysis), desain (design), pengembangan (development), implementasi (implementation) dan evaluasi (Sugiyono, 2010), (Zakariah, Afriani, & Zakariah, 2020).

Peneliti memilih model ADDIE dikarenakan model pengembangan ADDIE efektif, dinamis dan mendukung kinerja program itu sendiri (Pribadi, 2016). Model ADDIE terdiri dari 5 komponen yang saling berkaitan dan terstruktur secara sistematis yang artinya dari tahapan pertama sampai tahapan kelima dalam pengaplikasiannya harus secara sistematis dan tidak bisa diurutkan secara acak. Kelima tahap atau langkah ini sangat sederhana jika dibandingkan dengan model desain yang lainnya. Sifatnya yang sederhana dan terstruktur dengan sistematis maka model desain ini mudah dipahami dan diaplikasikan. Adapun langkah penelitian pengembangan ADDIE dalam penelitian ini jika disajikan dalam bentuk bagan adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.** Langkah-langkah model pengembangan ADDIE (Sugiyono, 2015: 200)

Sampel uji coba produk diberikan kepada mahasiswa yang tingkat stress akademiknya pada kategori tinggi yang berjumlah 5 (lima) orang dan 6 (enam) orang dengan tingkat stress akademik rendah.

**Hasil dan Pembahasan**

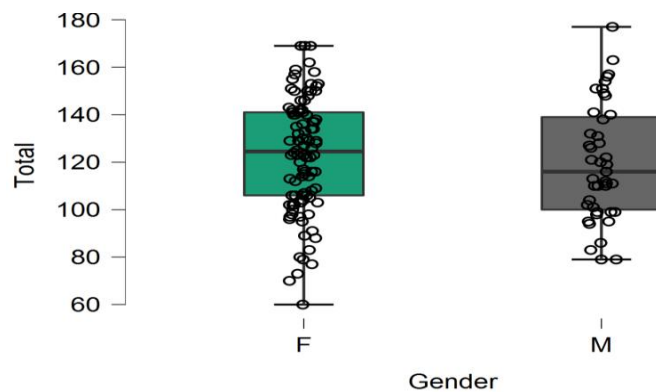
Berdasarkan hasil olahan data pada tahap analisis tentang tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1.** Data deskriptif hasil tahap analisis

	Descriptive Statistics	
	F	M
Valid	98	43
Missing	0	0
Mean	123.214	119.930
Std. Deviation	24.027	24.496
Skewness	-0.300	0.344
Std. Error of Skewness	0.244	0.361
Kurtosis	-0.400	-0.644
Std. Error of Kurtosis	0.483	0.709
Shapiro-Wilk	0.984	0.969
P-value of Shapiro-Wilk	0.300	0.293
Minimum	60.000	79.000
Maximum	169.000	177.000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa data demografi stress akademik ditinjau dari gender dimana rata-rata tingkat stress mahasiswa perempuan lebih daripada rata-rata mahasiswa laki-laki. Berdasarkan hasil skewness dan kurtosis ditemukan data yang berdistribusi normal dimana nilai skewness dan kurtosis mendekati 0. Temuan tersebut dapat dilihat dari gambar secara total dan data per gender laki-laki dan perempuan.

Total



Berdasarkan hasil olahan data deskriptif diperoleh data tingkat stress yang dialami mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 2.** Pengkategorian tingkat stress akademik

Interval	Persentase	Kategori
145 - 180	18 %	Sangat tinggi
107 - 144	54,2 %	Tinggi
73 - 108	27,7 %	Cukup tinggi
37 - 72	0	Rendah
≤ 36	0	Sangat rendah

Data dari table diatas dapat terlihat lebih dari 50% mahasiswa mengalami tingkat stress pada kategori tinggi. Sehingga diperlukan treatment yang dapat mereduksi stress yang dialami oleh mahasiswa. Untuk mereduksi stress akademik mahasiswa maka dikembangkanlah model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy.

Validasi model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy oleh validator dilakukan untuk menilai kevalidan model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy. Validator memberikan penilaian, saran dan komentar terhadap model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy, dengan cara mengisi angket yang telah disediakan. Validasi model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy diberikan kepada tiga validator. Hasil rata-rata validasi model bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy oleh 3 validator ahli adalah 90,21 dan melihat tabel kriteria penafsiran yang dikemukakan oleh Purwanto (2010 : 82) maka disimpulkan validasi dari ketiga validator pengembangan model BKp-AT dinyatakan Sangat valid untuk digunakan.

Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan art therapy gambar dan mewarnai dalam bimbingan kelompok terlihat pada table berikut:

**Tabel 3.** Tahapan pelaksanaan *art therapy* gambar dan mewarnai dalam bimbingan kelompok dengan menggunakan *art therapy*.

Tahapan	Pemimpin Kelompok	Anggota Kelompok
I Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuka kegiatan bimbingan kelompok</li> <li>- Mengajak anggota kelompok mengawali kegiatan bimbingan kelompok membaca do'a (Alfatiah)</li> <li>- Memperkenalkan diri, dan mengajak anggota kelompok memperkenalkan diri</li> <li>- Melakukan permainan rangkaian nama</li> <li>- Menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok dengan <i>art therapy</i> yang akan dilaksanakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membaca do'a, mengikuti arahan dari pemimpin kelompok</li> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Mengikuti permainan rangkaian nama</li> <li>- Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok tentang kegiatan yang akan diikuti</li> </ul>
II Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menanyakan kepada anggota kelompok sudah siap untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>art therapy</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyatakan kesediaan untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>art therapy</i></li> </ul>
III Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membagikan peralatan untuk menggambar/ gambar yang siap untuk diwarnai</li> <li>- Mempersilakan anggota kelompok untuk menggambar/ mewarnai</li> <li>- Mempersilakan anggota kelompok untuk menceritakan tentang apa yang digambarnya sebagai bagian dari katarsis</li> <li>- Memberikan umpan positif dan apresiasi kepada anggota yang telah menceritakan hasil gambar yang dibuat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggambar/ mewarnai sesuai dengan arahan dari pemimpin kelompok</li> <li>- Menceritakan tentang apa yang digambarnya dan mengaitkan dengan perasaan yang dialami</li> </ul>
IV Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengevaluasi kegiatan dengan menanyakan apa yang dirasakan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>art therapy</i></li> <li>- Membuat kontrak untuk kegiatan selanjutnya</li> <li>- Menutup kegiatan dengan berdo'a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan tentang apa yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy</li> <li>- Berdo'a</li> </ul>

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy kompetensi umum yang perlu dimiliki oleh pemimpin kelompok selaku pelaksana bimbingan kelompok dengan menggunakan art therapy adalah berpenampilan menarik dan menyenangkan, menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif, bersemangat, disiplin, dan mandiri, peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan dan satu hal mutlak yang harus dimiliki konselor atau guru bimbingan dan konseling yaitu dapat berkomunikasi secara efektif (Sholihah, 2018), (Haolah, Atus, & Irmayanti, 2018), (Yandri, 2016).

## Simpulan

Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan *art therapy* valid digunakan untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Bimbingan kelompok dengan menggunakan *art Therapy* juga dapat digunakan untuk mereduksi stress akademik yang dialami mahasiswa karena dengan *art therapy* anggota kelompok dapat mengekspresikan apa yang dirasakan melalui gambar dan mewarnai. Dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan *Art Therapy* dibutuhkan kemampuan pemimpin kelompok dalam menginterpretasikan hasil *art therapy*.

## Referensi

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281-288.
- Atsani, K. L. G. M. Z. (2020). Transformasi media pembelajaran pada masa Pandemi COVID-19. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 82-93.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), 26-31.
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 215-226.
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 136-144.
- Herlina, N. (2020). Manajemen Pembelajaran Daring Di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Civics & Social Studies*, 4(2), 102-108.
- KEBUDAYAAN, M. P. D., & INDONESIA, R. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19).
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120-131.
- Octav, M., Juliatin, M., & June, S. Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa/i dengan Meditasi dan Yoga.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- Pribadi, B. A. (2016). *Desain dan pengembangan program pelatihan berbasis kompetensi implementasi model ADDIE: Kencana*.
- Putri, G. A. N. (2020). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Airlangga.
- Putri, L. W. (2020). Dampak Psikologis Pada Mahasiswa Baru Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19.
- Ramanta, D., & Widayanti, F. D. (2020). *Pembelajaran daring di sekolah menengah kejuruan putra indonesia malang pada masa pandemi covid-19*. Paper presented at the Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling.
- Romlah, T. (2001). Teori dan praktek bimbingan kelompok. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Sholihah, I. N. m. (2018). *Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK*. Paper presented at the 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling.
- Sugiyono, S. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D: Alfabeta Bandung.
- Supriyatin, T., & Asih, D. A. S. (2021). Efektivitas Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) Selama Pandemi Covid-19 Di SMAN 20 Jakarta. *Research and Development Journal of Education*, 7(2), 455-463.
- Wati, L. (2009). *Pengaruh Terapi Seni Dalam Mengurangi Simtom Depresi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik*. Universitas Tarumanagara.
- Yandri, H. (2016). Kepribadian Konselor dan Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R n D)*: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.