

## Pengaruh Terapi Melukis terhadap Stres Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Masalah Akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>1</sup>Agung Prabowo Wisnubroto, <sup>2</sup>Muslimin Nulipata, <sup>3</sup>Fransiska Anggraini

<sup>1,3</sup> Universitas Bina Bangsa, JL Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No. 1B, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Kalimantan Timur

e-mail: <sup>1</sup>agung.prabowo.wisnubroto@binabangsa.ac.id, <sup>2</sup>mn275@umkt.ac.id,

<sup>3</sup>fransiscaanggraini89@gmail.com

### Abstrak

Masalah akademis dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kinerja akademis mahasiswa seperti kesulitan belajar dan gangguan kesehatan mental. Mahasiswa rentan mengalami tekanan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis dan mencapai standar yang diharapkan. Terapi melukis telah menjadi fokus penelitian beberapa tahun terakhir dalam mengatasi masalah tersebut. Terapi melukis merupakan intervensi yang berpotensi membantu mahasiswa mengelola stres belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pretes-posstest. Subjek penelitian adalah 10 mahasiswa yang mengalami masalah akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Utara yang ditentukan menggunakan purposive sampling. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik skala. Penelitian ini menggunakan analisis uji beda berpasangan yaitu statistik non-parametrik wilcoxon signed rank test. Nilai signifikansi=0,008, hasil ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi melukis terhadap stres belajar. Rata-rata skor pretest yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata skor posstest menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang dialami subjek setelah mendapatkan terapi melukis. Hasil ini dapat menjadi acuan atau bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan terapi untuk menyelesaikan permasalahan psikologis lain seperti stres belajar.

**Kata Kunci :** Terapi Melukis; Stres Belajar; Mahasiswa

### Abstract

*Academic problems can affect students' psychological well-being and academic performance such as learning difficulties and mental health disorders. Students are vulnerable to experiencing high pressure in completing academic tasks and achieving expected standards. Painting therapy has become the focus of research in recent years in overcoming these problems. Painting therapy is an intervention that has the potential to help students manage learning stress. This study uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design. The subjects of the study were 10 students who experienced academic problems at the Muhammadiyah University of North Kalimantan which were determined using purposive sampling. The data collection method was carried out using a scale technique. This study uses comparative statistical analysis or paired difference tests, the non-parametric wilcoxon signed rank test statistic. The significance value = 0.008, these results conclude that there is an effect of painting therapy on learning stress. The average pretest score which is higher than the average posttest score indicates that there is a decrease in the level of stress experienced by the subjects after receiving painting therapy. These results can be used as a reference or reference material for further research in developing therapy to solve other psychological problems such as learning stress.*

**Keywords :** Painting Therapy; Study Stress; Student

## PENDAHULUAN

Stres belajar pada mahasiswa yang memiliki masalah akademis adalah fenomena kompleks yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kinerja akademis. Mahasiswa dengan

masalah akademis, seperti kesulitan belajar, gangguan kesehatan mental, atau masalah lainnya, rentan mengalami tekanan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis dan mencapai standar yang diharapkan. Beberapa faktor penyebab stres belajar pada mahasiswa dengan masalah akademis yaitu tekanan kinerja, kecemasan, ketidakpastian, perasaan tidak diterima, perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas, dan batas waktu pengumpulan tugas. Stres belajar dapat memiliki dampak negatif seperti penurunan konsentrasi, kelelahan, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas tidur serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Stres belajar yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* akademik yang ditandai dengan perasaan putus asa dan kelelahan yang mendalam terhadap proses belajar.

Upaya mengatasi stres belajar telah banyak dilakukan, salah satunya dengan terapi melukis. Teknik ini telah menjadi fokus penelitian yang menarik dalam beberapa tahun terakhir. Terapi melukis adalah bentuk terapi seni yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi dan pengalaman mereka melalui lukisan<sup>[1]</sup>. Terapi ini bertujuan untuk mengurangi stres dengan memperkenalkan aktivitas kreatif yang menyenangkan dan membangkitkan perasaan positif. Untuk mengatasi stress belajar pada mahasiswa yang mengalami masalah akademis, terapi melukis telah diidentifikasi sebagai salah satu pendekatan yang potensial. Melalui kegiatan melukis, mahasiswa dapat mengekspresikan emosi, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan<sup>[2]</sup>.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi melukis dapat efektif mengurangi tingkat stress belajar pada mahasiswa yang mengalami masalah akademis. Studi menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti program terapi melukis selama delapan minggu mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres belajar<sup>[3,4]</sup>. Hasil serupa juga diamati dalam penelitian oleh Wang, partisipan yang terlibat dalam terapi melukis secara teratur menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan stres belajar<sup>[5]</sup>.

Dengan demikian, terapi melukis merupakan intervensi yang berpotensi membantu mahasiswa mengelola stres belajar, khususnya yang menghadapi tantangan akademis. Dengan fokus pada ekspresi kreatif dan pengalaman seni, terapi melukis dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi melukis dalam mengurangi tingkat stres belajar pada mahasiswa yang mengalami masalah akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*. Pendekatan ini adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mengukur efek dari suatu intervensi atau perlakuan terhadap satu kelompok subjek. Dalam desain ini, data dikumpulkan dari satu kelompok subjek sebelum dan setelah intervensi diberikan, dan kemudian perbedaan antara kedua waktu pengukuran tersebut dianalisis untuk menilai efek dari intervensi tersebut<sup>[6]</sup>.

### 1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa yang memiliki masalah akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan jumlah subjek ialah 10 orang yang ditentukan menggunakan *Purposive Sampling*.

### 2. Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi sebagai berikut: 1) dilakukan skrining dengan memilih subjek penelitian yang memenuhi kriteria sekaligus melakukan pretest, 2) subjek dikondisikan dalam posisi memenuhi syarat untuk melakukan terapi melukis, 3) subjek diberikan posttest. Intervensi dilakukan dengan memerhatikan pengondisian, yaitu kenyamanan dan kesediaan. Situasi terapi berada di ruang kelas yang hanya terdiri dari terapis dan subjek, suhu ruangan cukup sejuk dan cerah.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik skala. Skala yang digunakan ialah skala stres belajar.

4. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik komparatif atau uji beda berpasangan yaitu statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS.

5. Hasil Penelitian

Hasil uji deskripsi data, kategorisasi, dan uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, Tabel 4, dan Tabel 5 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Deskripsi Stres Belajar

Deskripsi	Pretest	Posstest
Rata-rata	40,30	36,20
SD	7,181	4,962
Nilai Terkecil	28	27
Nilai Tertinggi	49	44

Pada Tabel 1 di atas, diperoleh skor rata-rata pretest sebesar 40,30 dan skor posttest sebesar 36,20. Nilai terendah pretest sebesar 28 dan tertinggi sebesar 49, sedangkan skor terendah posttest 27 dan skor tertinggi posttest 44.

Tabel 2. Kategorisasi Stres Belajar Pretest

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	2	20%
Tinggi	4	40%
Sangat tinggi	4	40%

Pada Tabel 2 di atas, skor pretest stres belajar subjek pada kategori sangat rendah sebanyak 0, kategori rendah 0, kategori sedang 2 atau 20%, kategori tinggi 4 atau 40%, dan kategori sangat tinggi 4 atau 40%.

Tabel 3. Kategorisasi Stres Belajar Posttest

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	2	20%
Tinggi	6	60%
Sangat tinggi	2	20%

Pada Tabel 3 di atas, skor posttest stres belajar subjek pada kategori sangat rendah sebanyak 0, kategori rendah 0, kategori sedang 2 atau 20%, kategori tinggi 6 atau 60%, dan kategori sangat tinggi 2 atau 20%.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Sig.	Keterangan
Pre	0,395	Normal
Post	0,330	Normal

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Arah Negatif	Arah Positif	Ties	Z	Sig.
9	0	1	-2,673	0,008

Pada Tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa arah negatif berjumlah 9, yang berarti bahwa terdapat 9 subjek yang mengalami penurunan tingkat stres belajar setelah terapi. Arah positif berjumlah 0, yang berarti bahwa tidak terdapat subjek yang mengalami kenaikan tingkat stres belajar setelah terapi. Ties berjumlah 1, yang berarti bahwa terdapat 1 subjek yang tidak mengalami perubahan setelah terapi. Nilai sig = 0,008 lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa hipotesis terbukti, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi melukis terhadap stres belajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi melukis terhadap stres belajar pada mahasiswa yang memiliki masalah akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig = 0,008 atau lebih kecil dari 0,005, yang berarti ada perubahan tingkat stres yang dialami subjek sebelum diberikan perlakuan dengan setelah mendapatkan perlakuan terapi melukis. Terdapat penurunan sebesar 20% pada subjek dengan tingkat stres sangat tinggi setelah dilakukan pengukuran kembali.

Subjek yang mendapatkan terapi melukis, 9 subjek menunjukkan arah negatif yang berarti 9 subjek mengalami penurunan tingkat stres belajar setelah terapi. Sementara itu, 0 subjek arah positif yang berarti tidak ada subjek yang mengalami kenaikan tingkat stres belajar setelah mendapatkan terapi melukis. Ties berjumlah 1 yang berarti terdapat 1 subjek yang tidak mengalami perubahan.

Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara terapi melukis dan penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi melukis merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi stres belajar pada mahasiswa dengan masalah akademis.

## SIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terapi melukis memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres belajar pada mahasiswa yang memiliki masalah akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi melukis dapat dipandang sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres belajar dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

## SARAN

Untuk penelitian lebih lanjut untuk dapat membandingkan terapi menulis dengan terapi jenis lain yang masuk ke dalam *art therapy*, serta untuk permasalahan psikologis lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gupta, A., Bansal, P., & Gupta, M. (2020). Effect of art therapy on stress and coping strategies among nursing students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(6), 899-902.
- Putri, R. N. D., & Widhiarso, W. (2020). Efektivitas terapi seni melukis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 34-42.

- Wei Sun & Bo-ram Park. (2022). A systematic review of group art therapy for Korean college students: articles published in Korea. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 10(4), 67-76.
- Xiaohua Hao & Chuanxia Wang. (2021). The intervention effect of painting art therapy on juvenile mental depression. *Psychiatria Danubina*, 33, 80-81.
- Yue Yin & Kyung Soon Ko. (2023). The effect of group art therapy on acculturative and academic stress of Chinese graduate students in South Korea. *Frontiers Psychology*, 14:1179778.