



Psikotes: Jurnal Ilmu Psikologi, Komunikasi, dan Kesehatan Masyarakat
Vol. 2 No.2 September 2025

PEMANFAATAN KALIGRAFI DALAM ART COUNSELING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA

Vivi Sutinalvi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Corresponding E-mail: vivisutinalvi20@gmail.com

ABSTRACT

Art counseling is a counseling method that uses art as the main tool to help people express their feelings, understand themselves, and find solutions to their problems. This method overcomes various emotional problems, including learning stress, which students often experience. Various sources of learning stress include environmental demands, academic pressure, and social expectations. All of these factors negatively impact students' mental, cognitive, and physical health. Calligraphy art therapy is one intervention method that has been proven to be effective. Students can overcome academic pressure in a creative and constructive way through calligraphy drawing activities, which makes them feel more relaxed and focused. Art counseling, especially calligraphy, can help students reduce learning stress in this article. Previous studies have shown that art can help people meditate and express negative emotions.

Keywords: *Art Counseling, Learning Stress, Calligraphy*



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC- BY International license. E-ISSN: 3032-2421, DOI: 10.59548/ps.v2i2.480

Pendahuluan

Salah satu elemen penting dalam hidup seseorang adalah pendidikan, yang memiliki pengaruh besar pada masa depan mereka. Namun, banyak siswa mengalami tekanan dan kesulitan di balik upaya mereka untuk berprestasi akademik, yang seringkali memengaruhi kesehatan mental mereka. Siswa sering mengalami stres belajar karena tekanan kurikulum, tuntutan orang tua, harapan guru, dan persaingan di lingkungan akademik. Stres akademik / stres belajar adalah suatu kondisi di mana siswa terbebani oleh berbagai tuntutan sekolah atau akademis karena ketidaksesuaian antara kebutuhan sekolah dan kemampuan mereka (Damayanti et al., 2022) Stres ini dapat berdampak buruk pada kognitif, emosional, fisik, dan perilaku siswa, seperti kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, dan perilaku negatif jika tidak dikelola dengan baik.

Art counseling adalah metode konseling yang menggunakan seni sebagai alat untuk mengekspresikan emosi, memahami diri sendiri, dan menemukan solusi untuk masalah. Dalam konteks pendidikan, art counseling dapat menjadi pendekatan nonverbal yang efektif untuk membantu siswa mengelola stres. Ini terutama berlaku bagi siswa yang menghadapi kesulitan untuk menyampaikan pikiran dan perasaan mereka melalui kata-kata. Kegiatan seni memberi siswa kesempatan untuk meningkatkan kreativitas mereka, menyalurkan perasaan mereka secara konstruktif, dan memperoleh pemahaman baru tentang diri mereka sendiri.

Menggambar kaligrafi adalah salah satu bentuk bimbingan seni yang menarik untuk diterapkan. Aktivitas ini tidak hanya melibatkan aspek seni; itu juga memiliki elemen yang dapat membantu siswa menenangkan diri dan menenangkan diri. Menggambar kaligrafi membutuhkan konsentrasi dan fokus, yang membantu siswa mengalihkan perhatian mereka dari tekanan akademik. Selain melatih keterampilan motorik halus, aktivitas ini dapat meningkatkan suasana hati siswa. Disebabkan fakta bahwa seni, termasuk menggambar kaligrafi, dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik, menyalurkan emosi negatif, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik, penelitian telah menunjukkan bahwa terapi seni, khususnya menggambar kaligrafi, efektif dalam mengurangi stres saat belajar.

Dengan teknik gambar kaligrafi, konsultasi seni dapat membantu mengurangi tekanan belajar. Selain digunakan sebagai penghias ruangan, kaligrafi juga memuat kalamla yang mengandung hikmah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Membaca kalamla ini dapat membantu merasa lebih segar setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Menggambar kaligrafi dapat menenangkan pikiran dan jiwa. Kaligrafi tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir lebih kreatif (Habibah et al., 2021).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review, yang melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber terpercaya yang relevan dengan pemanfaatan kaligrafi dalam art counseling untuk mengurangi stres akademik siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan disintesis untuk menghasilkan kesimpulan yang akurat mengenai efektivitas penggunaan kaligrafi dalam konteks ini. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi berbagai literatur terkait topik penelitian, sehingga memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang peran kaligrafi dalam art counseling sebagai strategi untuk mengurangi stres akademik.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, data dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti buku, artikel jurnal, dan referensi lain yang relevan. Selanjutnya, data tersebut dikelompokkan berdasarkan tema dan topik yang berkaitan dengan kaligrafi, art counseling, dan stres akademik siswa. Setelah itu, data disajikan secara sistematis dan terstruktur untuk mempermudah proses analisis. Akhirnya, kesimpulan ditarik melalui analisis data untuk menentukan pendekatan yang paling efektif dalam penggunaan kaligrafi sebagai bagian dari art counseling untuk mengurangi stres akademik siswa.

Hasil dan Pembahasan

A. *Art Counseling*

Art counseling adalah jenis konseling di mana seni digunakan sebagai alat utama untuk membantu orang mengekspresikan perasaan mereka, memahami diri mereka, dan menemukan solusi untuk masalah mereka (Wikanti & Prasetiawan, 2023). *Art counseling* membantu orang menjadi lebih kreatif dengan membantu mereka membuat karya seni (Soma & Karneli, 2020). Perlu diingat bahwa *Art counseling* adalah jenis konseling yang menggunakan seni sebagai alat utama untuk membantu orang mengekspresikan perasaan mereka, memahami diri mereka sendiri, dan menemukan solusi untuk masalah mereka. Selain itu, metode ini meningkatkan kreativitas individu dengan memungkinkan mereka untuk menemukan cara baru untuk memahami dan mengatasi masalah hidup.

Art counseling berbeda dengan terapi verbal karena berfokus pada siswa yang menggunakan seni sebagai cara nonverbal untuk menyampaikan pikiran dan perasaan yang tidak disadari atau yang disadari. Ini karena siswa yang menerima intervensi art counseling memiliki kualitas lebih kompleks dalam mengakses emosi, yang terkait dengan daya tarik bahan seni dan pembuatan seni untuk sensasi tubuh dan respons emosional (Asyifa et al., 2022). Art Counseling Group dapat dilakukan dalam lima tahap. Ini termasuk berhubungan (berhubungan), melepaskan (melepaskan) perasaan, menciptakan kembali kejadian, pengalaman, hubungan, dan mengalami kembali perasaan

dan pikiran yang kacau. Tujuan dari proses ini adalah untuk membantu praktisi tingkah laku memahami dan memecahkan masalah dan konflik baru (Mulyaningtyas, 2023).

Pandangan penulis tentang ide Art Counseling menunjukkan pemahaman yang sangat baik tentang metode ini. Art Counseling memungkinkan individu untuk menyampaikan pikiran dan perasaan mereka melalui media seni, yang sering kali lebih mudah dilakukan oleh mereka yang kesulitan berbicara. Seni membantu orang mengakses dan memahami aspek yang lebih dalam dari diri mereka sendiri, baik yang disadari maupun yang tidak disadari, yang sulit dicapai oleh kata-kata.

B. Stres Akademik / Stres Belajar

Stres belajar adalah perasaan yang dialami oleh seseorang ketika mereka menghadapi tekanan terkait dengan kurikulum sekolah, instruksi guru, tuntutan orangtua, tekanan dari lingkungan akademik, dan ketidakmampuan siswa untuk mengikuti pelajaran (Alifah Nur Solikhah & Egi Prawita, 2024). Semua orang memiliki respons psikologis yang berbeda terhadap stresor. Stres memiliki efek baik dan buruk pada siswa. Ada dua jenis stres: eustres, yang membuat orang sehat dan positif, dan distress, yang membuat orang buruk (Hendra et al., 2022).

Pemaparan di atas memberikan gambaran tentang stres belajar, baik dalam bentuk stres positif maupun negatif. Penjelasan tentang bagaimana stres belajar mempengaruhi siswa berdasarkan tekanan kurikulum, arahan guru, tuntutan orangtua, dan lingkungan akademik sangat penting untuk dinamika pendidikan. Efek dari stres ini berbeda-beda tergantung pada jenisnya: stres positif dapat mendorong siswa untuk lebih fokus dan berprestasi, sementara stres negatif dapat menyebabkan perasaan cemas, tertekan, atau bahkan menurunkan kesehatan mental.

Siswa dapat mengalami stres dari berbagai sumber, seperti tekanan akademik, masalah sosial, ekspektasi tinggi, atau perasaan tidak memenuhi harapan. Tidak hanya dapat berdampak pada kinerja akademik siswa, tetapi juga dapat mengganggu kesehatan emosional mereka, menyebabkan masalah kesehatan mental, dan dampak jangka panjang pada perkembangan mereka. Langkah pertama menuju solusi adalah memahami bagaimana stres memengaruhi kesehatan mental siswa. Untuk mengurangi dampak stres pada perkembangan mental siswa, berbagai pendekatan harus digunakan. Ini termasuk mengajarkan siswa cara mengelola stres dengan baik, mengajarkan mereka keterampilan koping, dan membuat lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan mental mereka. Dukungan sosial dari teman-teman, orang tua, dan guru juga penting untuk membantu siswa mengatasi stress (Mafahir, 2023).

Stres yang tidak dikendalikan dengan baik akan berdampak pada kesehatan mental siswa. Dampak dari stress yang tidak terkendali secara kognitif termasuk kesulitan mengingat pelajaran, kesulitan berpikir, dan kesulitan memahami pelajaran dan pikiran negatif tentang dunia luar. Gejala afektif biasanya mencakup cemas, sedih, sensitif, mudah

marah, dan frustrasi. Selain itu, tubuh dan tingkah laku berubah, seperti keringat, gemetar, detak jantung yang tidak teratur, dan kebiasaan, seperti merusak, membentah, dan menunda, yang membuat sulit menyelesaikan tugas akademik (Santoni et al., 2024).

Kesehatan mental siswa dapat sangat terpengaruh oleh stres yang tidak dikelola dengan baik. terutama dalam hal kognitif, afektif, fisik, dan perilaku. Secara kognitif, siswa dapat mengalami kesulitan mengingat pelajaran, memahami pelajaran, berpikir secara logis, dan membangun pikiran negatif tentang lingkungan mereka. Stres sering memicu perasaan afektif seperti cemas, sedih, sensitif, marah, dan frustrasi. Selain itu, dampaknya dapat dilihat secara fisik, dengan gejala seperti keringat berlebih, gemetar, detak jantung yang tidak teratur, dan perubahan perilaku seperti merusak, menentang, atau menunda tugas. Siswa sering kesulitan menyelesaikan tugas akademik mereka karena perubahan-perubahan ini.

C. Pemanfaatan Kaligrafi Dalam *Art Counseling* Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa

Dengan menggunakan gambar kaligrafi, intervensi konseling seni (*art counseling*) dapat membantu mengurangi tekanan belajar. Intervensi ini memungkinkan konseli untuk mempelajari dan memahami dirinya sendiri dan menemukan cara untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri. Kegiatan ini berpusat pada peningkatan pribadi dan pemahaman diri (Astuti et al., 2022).

Penelitian oleh (Kulsum et al., 2022) menemukan bahwa eko-art therapy efektif dalam mengurangi stres siswa saat belajar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seni mampu mengurangi stres siswa saat belajar.

Selain itu, menurut penelitian (Sulistiyowati & Dianasari, 2020) menggambar dapat menjadi salah satu cara terbaik untuk membantu siswa mengurangi stres yang mereka alami saat belajar. Ini terutama berlaku untuk pembelajaran daring, yang sering menimbulkan tekanan tambahan karena berbagai masalah seperti kesulitan untuk memahami materi, keterbatasan dalam interaksi sosial, dan tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan gaya pembelajaran baru. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh (Izzah et al., 2020) menemukan bahwa terapi menggambar dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa. Oleh karena itu, penulis percaya bahwa terapi menggambar dapat menurunkan stres siswa saat belajar.

(Sudarta, 2022) memberikan penjelasan tentang hubungan antara stres belajar dan menggambar kaligrafi sebagai berikut: pertama, efek meditasi dan relaksasi; dalam menggambar kaligrafi, ada aturan dan prosedur untuk menggambar secara terstruktur serta menggunakan gerakan berulang yang dapat memberikan efek yang menenangkan, mirip dengan meditasi dan relaksasi, sehingga dapat meredakan stres kognitif dan emosi seperti kesulitan konsentrasi, kesulitan memahami pelajaran, dan cemas; kedua, media mengekspresikan stres yang disebabkan oleh belajar Hal ini memengaruhi perasaan dan

perilaku seperti depresi, cemas, melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan merokok. Gambar kaligrafi dapat membantu siswa menghindari melakukan hal-hal yang dapat merugikan mereka; ketiga, fokus dan konsentrasi, karena menggambar kaligrafi membutuhkan fokus dan konsentrasi pada detail gambarnya. Ini membantu siswa menghindari stres karena otak mereka dipaksa untuk fokus pada tugas. Hal ini berkaitan dengan karakteristik belajar kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memahami materi pelajaran, dan penurunan prestasi akademik; keempat, melatih keterampilan motorik siswa, karena menggambar kaligrafi memerlukan penggunaan tangan dan mata yang mengontrol motorik halus, sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan motorik halus mereka. Hal ini juga terkait dengan karakteristik belajar secara fisik, serta perilaku siswa yang mengalami depresi dan malas saat belajar. kelima, kaligrafi dapat membantu siswa beristirahat dari belajar dan meningkatkan mood mereka karena pengalaman dan kepuasan dengan karya mereka. Hal ini berkaitan dengan karakteristik stres belajar secara fisik, emosi, dan kognitif. Siswa merasa pusing secara fisik, cemas, dan depresi karena media kaligrafi mereka menjadi lebih baik, dan mereka menghadapi kesulitan kognitif untuk memahami pelajaran.

Menurut penulis, pernyataan di atas menunjukkan hubungan yang erat antara membantu siswa mengendalikan stres yang mereka alami saat belajar dan menggambar kaligrafi. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk merelaksasi dan memfasilitasi meditasi melalui gerakan dan pola berulang yang sistematis, tetapi juga memungkinkan Anda untuk mengungkapkan emosi negatif yang disebabkan oleh tekanan akademik. Dengan kata lain, menggambar kaligrafi dapat menjadi cara yang bermanfaat bagi siswa untuk mengalihkan emosi mereka dan menghasilkan karya yang bermanfaat. Aktivitas ini juga menuntut konsentrasi dan fokus yang tinggi, jadi siswa dapat menghindari gangguan pikiran yang memicu stres saat belajar. Penulis berpendapat bahwa menggambar kaligrafi melakukan dua hal: membantu orang belajar keterampilan motorik halus dan juga merupakan metode yang efektif untuk terapi nonverbal. Siswa dapat beristirahat dari rutinitas belajar yang menekan dengan aktivitas ini, yang meningkatkan suasana.

Simpulan

Meskipun pendidikan membentuk masa depan, banyak siswa menghadapi stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti masalah perilaku, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi. Art counseling, yang menggunakan seni untuk mengekspresikan emosi, adalah cara yang bagus untuk mengatasi stres, terutama dengan menggambar kaligrafi. Siswa tidak hanya memperoleh keterampilan seni dalam aktivitas kaligrafi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk menenangkan diri, meningkatkan konsentrasi, dan menyalurkan perasaan negatif secara konstruktif. Studi menunjukkan

bahwa mengembangkan keterampilan motorik halus, meningkatkan mood, dan mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menggambar kaligrafi. Aktivitas ini juga dapat menenangkan siswa dan membantu mereka menghindari tindakan negatif yang disebabkan oleh stres akademik. Oleh karena itu, menggambar kaligrafi dalam konsultasi seni menjadi metode yang berguna untuk membantu siswa mengatasi stres yang disebabkan oleh belajar.

Daftar Pustaka

- Alifah Nur Solikhah, & Egi Prawita. (2024). Penyusunan Instrumen Skala Stres Belajar pada Mahasiswa Baru. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 38–47. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.542>
- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Wideasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07>
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 54. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Damayanti, S., Rauzatul Jannah, S., & Hasrati Nizami, N. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 the Academic Stress Level of High School Students in the Learning Process During the Covid-19 Pandemic in Banda Aceh City. *JIM FKep*, 5(4), 154–158.
- Habibah, S. U., Fathani, A. H., Nursit, I., Habibah, S. U., Fathani, A. H., & Nursit, I. (2021). Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Berdasarkan Resiliensi Matematis Siswa yang Memiliki Kegemaran Bidang Seni Kaligrafi *Mathematic Creative Thinking Ability Based on The Mathematic Resilience of Students Who Have A Variety in Calligraphic Arts*. 5(1), 1–12.
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2), 24–39. <https://doi.org/10.22437/ideal.v3i1.20452>
- Izzah, U., Suci, R. A. E., Yuanto, H. H., & Anitarini, F. (2020). Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa MTS FATHUS SALAFI Selama Pandemi COVID-19. *Healthy*, 9(1), 22.
- Kulsum, S., Hafina, A., & Yudha, E. S. (2022). Efektivitas Eco Art Therapy Dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa. *Madaris: Jurnal Guru Inovatif*, 2, 79–93.
- Mafahir. (2023). Dampak Stres pada Perkembangan Mental Siswa dan Cara Mengatasi. *GUAU Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 3(5). <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau>

- Mulyaningtyas. (2023). A Systematic Literature Review (SLR): Penerapan Konseling Teknik Art Therapy untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 3(1), 34–39. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i1.7930>
- Santoni, R., Lestari, P. I., & Febiara, C. (2024). Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(3), 399–409. <https://doi.org/10.29300/istisyfa.v2i3.2448>
- Soma, Y. M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial terhadap Korban Cyberbullying. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.23916/08774011>
- Sudarta. (2022). *Kajian Literatur: Teknik Gambar Kaligrafi Dalam Art Counseling Untuk Intervensi Stres Belajar Siswa*. 16(1), 1–23.
- Sulistyowati, E., & Dianasari, A. (2020). Play Therapy Art Expression Media Menggambar Untuk Mengurangi Stress Peserta Didik Dalam Mengerjakan Tugas Pembelajaran Daring. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 4(2), 68–73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p68-73>
- Wikanti, A., & Prasetiawan, H. (2023). Penggunaan konseling seni kreatif: Visual art dalam mereduksi stres akademik peserta didik. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 1330–1336. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13586%0Ahttp://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/download/13586/3958>