

## Kajian Literatur: Teknik Gambar Kaligrafi Dalam *Art Counseling* Untuk Intervensi Stres Belajar Siswa

Mayrizka Yogi Syahputri, Abi Fa'izzarahman Prabawa

Universitas Islam Negeri Salatiga  
abiprabawa@uinsalatiga.ac.id

---

### Article History

accepted 25/6/2024

approved 25/7/2024

published 31/7/2024

---

### Abstract

*Learning stress experienced by students is a problem at school, so intervention services are needed to reduce learning stress in students. The purpose of this article is to examine art counseling services using calligraphy as a substitute for actions to reduce learning stress. The method used in this research is library research. The procedures in this research include: 1) Determine the topic; 2) search for information; 3) choose the research focus; 4) collect data; 5) prepare data presentation; and 6) create a report (Mirzaqon & Purwoko, 2018). The research results provide confirmation or support for the existing theory that art counseling services using calligraphy can reduce student learning stress. Learning stress occurs when students feel pressured by academic demands that exceed their abilities, which can affect their physical, emotional and behavioral health. Symptoms include headaches, anxiety, and difficulty focusing. Various methods such as counseling and relaxation techniques can help reduce stress. One effective method is art counseling with calligraphy, which can help calm the mind and stimulate students' creativity*

**Keywords:** *Art counseling, calligraphy, study stress.*

### Abstrak

Peristiwa stres belajar yang dialami oleh siswa menjadi suatu permasalahan yang ada di sekolah, sehingga dibutuhkannya layanan intervensi untuk menurunkan stres belajar pada siswa. Tujuan dari artikel ini adalah untuk meneliti layanan *art counseling* dengan memanfaatkan kaligrafi sebagai substitusi tindakan untuk menurunkan stres belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*). Prosedur dalam penelitian ini meliputi: 1) Tentukan topik; 2) cari informasi; 3) pilih fokus penelitian; 4) kumpulkan data; 5) siapkan presentasi data; dan 6) buat laporan (Mirzaqon & Purwoko, 2018). Hasil penelitian memberikan konfirmasi atau dukungan terhadap teori yang ada bahwa layanan *art counseling* dengan teknik gambar kaligrafi mampu menurunkan stres belajar siswa. Stres belajar terjadi ketika siswa merasa tertekan karena tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mereka, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, emosional, dan perilaku mereka. Gejalanya meliputi sakit kepala, kecemasan, dan kesulitan fokus. Berbagai metode seperti konseling dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi stres. Salah satu metode yang efektif adalah *art counseling* dengan kaligrafi, yang dapat membantu menenangkan pikiran dan merangsang kreativitas siswa.

**Kata kunci:** *Art counseling, kaligrafi, stres belajar*

---



## PENDAHULUAN

Stres belajar adalah situasi dimana siswa mengalami tekanan yang tidak sebanding dengan kemampuannya yang dapat mengancam keselamatan dirinya (Arifin, 2018). Stres belajar adalah reaksi yang muncul disebabkan oleh banyaknya tugas dan tuntutan yang dibebankan kepada siswa (Damayanti, dkk., 2022). Merujuk pada sebelumnya dapat dipahami bahwa stres belajar terjadi ketika siswa merasa tertekan secara emosional dan mental karena tuntutan yang melebihi kemampuannya dalam lingkungan sekolah. Aryani (2016) menyatakan bahwa Stres belajar terjadi ketika seseorang mengalami tekanan fisik dan mental karena kesulitan untuk menyesuaikan perilaku dalam berbagai kegiatan seperti menulis, membaca, mendengarkan, mengikuti, dan lainnya. Hal ini sering disebabkan oleh beban tugas yang melebihi kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Merujuk pada sebelumnya dapat dipahami bahwa Stres belajar terjadi ketika siswa merasa tertekan secara emosional dan mental karena tuntutan yang melebihi kemampuannya dalam lingkungan sekolah. Hal ini bisa mengakibatkan reaksi fisik dan mental yang membuat sulit bagi siswa untuk mengubah perilaku, dampaknya bisa terasa pada kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademis mereka.

Adapun beberapa ciri-ciri siswa yang mengalami stres belajar menurut Arifin (2018) ada 3 ciri yaitu: 1) Fisik: Sakit kepala, nafas tersenggal-senggal, bicaranya terbata-bata, jantung berdegup kencang, kaki terasa dingin; 2) Emosi: emosional, gampang resah, suka menangis, bimbang dalam memutuskan, tidak fokus; dan 3) Perilaku: kening berkerut, *onychophagia*, perokok berat, pemalas, introvert.. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang mengalami stres belajar meliputi aspek fisik, emosi, dan perilaku. Secara fisik, mereka mungkin mengalami sakit kepala, nafas tersenggal-senggal, bicara terbata-bata, jantung berdegup kencang, dan kaki terasa dingin. Dari segi emosi, mereka cenderung menjadi emosional, mudah resah, suka menangis, bimbang dalam pengambilan keputusan, dan kehilangan fokus. Perilaku yang ditunjukkan bisa mencakup kerutan dahi,, kebiasaan menggigit kuku jari, kebiasaan merokok berat, menjadi pemalas, dan cenderung menjadi *introvert*. Secara perilaku, siswa yang mengalami stres belajar mungkin menunjukkan perilaku menghindari, enggan mengikuti proses pembelajaran, menunjukkan perilaku kurang baik, cenderung menunda pekerjaan sekolah, dan terlibat dalam aktivitas yang tidak produktif atau bahkan berbahaya untuk memenuhi kepuasan pribadi (Basar, dkk., 2021).

Fenomena stres belajar yang ada di sekolah di India ditemukan oleh Prabu (2015) terdapat tingkat stres yang tinggi ditingkat SMA Negeri. Penemuan lain yang dilakukan oleh Rachma (2014) dimana 15% siswa dari 80 kelas X mengalami stres belajar tinggi. Azmi, dkk. (2017) juga menemukan adanya tingkat stres yang sedang pada siswa kelas X di SMAN 4 Bandung .

Dampak dari stres sendiri yaitu secara psikologis: ketakutan, kesedihan, mudah tersinggung, dan putus asa. Selain reaksi fisik seperti sakit perut dan sakit kepala, reaksi perilaku yang biasanya ditunjukkan siswa antara lain gemetar, gagap, dan keinginan untuk berbuat buruk kepada orang lain. Selain itu siswa menjadi cemas, susah berkonsentrasi, pelupa, mempengaruhi pembelajaran siswa, mengganggu kehidupan sosial siswa dengan lingkungan dan keluarga, serta mempunyai pengaruh jangka pendek dan jangka panjang (Rachma, 2014).

Fuadi, dkk. (2023) menggunakan konseling individu yang mengintegrasikan teknik relaksasi, manajemen waktu, pengembangan keterampilan, lingkungan sosial yang mendukung, pengorganisasian diri, dan pemikiran adaptif untuk mengurangi stres belajar pada siswa. Pendekatan Handayani, dkk. (2019) menggunakan konseling kelompok untuk tujuan serupa. Rachma (2014) menciptakan sebuah pendekatan yang mengombinasikan teknik konseling kelompok dan manajemen stres guna mengatasi

stres belajar siswa. Nurcahyani & Fauzan (2019) menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral yang memasukkan teknik relaksasi untuk mengurangi stres akademik siswa. Carnelli, dkk. (2019) memfokuskan pada perubahan perilaku kognitif melalui konseling untuk mengurangi stres belajar siswa. Sementara itu Ansha, dkk. (2019) menggunakan pendekatan Tadabur Surah Al Insyira dalam upaya mengurangi stres belajar siswa.

*Art counseling* dapat digunakan untuk menurunkan stres belajar dengan menggunakan teknik gambar kaligrafi. Kaligrafi selain digunakan sebagai penghias ruangan juga memuat kalimat yang mengandung hikmah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kaligrafi dapat meminimalisir rasa lelah akibat aktivitas sehari-hari. Dengan menggambar kaligrafi seseorang dapat merasakan ketenangan pikiran dan ketenangan jiwa (Masyhuri, 2013). Selain kesehatan mental, kaligrafi juga dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir lebih kreatif (Habibah, dkk., 2021).

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, kaligrafi merupakan suatu teknik yang jarang dieksplorasi oleh peneliti sebelumnya, namun memiliki banyak manfaat yang signifikan. Salah satu manfaat utamanya adalah sebagai alat untuk merawat hati, pikiran, dan perilaku. Ini karena pelaku kaligrafi tidak hanya sekedar menggambar, tetapi juga membaca dan merenungkan ayat-ayat kaligrafi yang sedang mereka tulis. Selain itu, praktik kaligrafi juga berkontribusi pada pengembangan kemampuan motorik dan kreativitas siswa secara konkret (Antara, 2019). Kaligrafi juga berperan dalam meningkatkan keterampilan dan kecerdasan siswa dalam berbagai aspek, seperti keterampilan teknis, kecerdasan emosional, dan keteguhan hati (Lathifah, dkk., 2019). Tidak hanya sebagai karya seni, kaligrafi juga mengandung ayat-ayat suci Al-Qur'an, yang secara tidak langsung mengajarkan pentingnya membaca Al-Qur'an secara terus-menerus. Al-Qur'an dianggap sebagai obat untuk segala macam penyakit hati dan sebagai penyembuh tekanan jiwa (Nugraheni, dkk., 2018). Selain itu, kaligrafi juga merupakan salah satu bentuk seni yang dapat digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi yang terpendam melalui gambaran atau lukisan yang dihasilkan.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra, dkk. (2018), terapi seni seperti *art therapy* telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Megawati, dkk. (2022), di mana terapi menggambar kaligrafi Islam terbukti mampu mengurangi frekuensi halusinasi pada pasien Gangguan Jiwa Berat (ODGJ) di Rumah Sakit Jiwa. Berdasarkan uraian tersebut pada artikel ini mengkaji tentang *art counseling* dengan memanfaatkan gambar kaligrafi sebagai upaya untuk menurunkan stres belajar siswa.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam riset ini yaitu studi kepustakaan. Studi kepustakaan adalah penelitian teoritis yang melibatkan referensi dan literatur ilmiah lainnya yang terkait dengan budaya, nilai, dan norma yang muncul dalam konteks sosial yang sedang diselidiki (Sugiyono, 2015). Studi ini memanfaatkan dua jenis sumber data yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber sekunder bersumber pada buku, jurnal, dan artikel. Adapun prosedur dalam penelitian ini meliputi: 1) Tentukan topik: Memilih topik yang sesuai dengan area penelitian dan ketertarikan peneliti; 2) cari informasi: Mencari informasi dasar yang relevan dengan topik penelitian dengan cara membaca buku, artikel jurnal, perpustakaan, dan berbagai sumber yang akurat lainnya; 3) pilih fokus penelitian: Menentukan lingkungan yang spesifik yang sesuai dengan fokus dan topik penelitian supaya terkendali atau dapat dijangkau; 4) kumpulkan data: Memilih metode dalam mengumpulkan data yang relevan sebagai contoh observasi, wawancara, eksperimen, dan analisis data

sekunder; 5) siapkan presentasi data: Sesudah semua data dikumpulkan kemudian menganalisis hasil lalu mempersiapkan presentasi data secara jelas dan ringkas; dan 6) buat laporan: Laporan disusun secara teratur dan terorganisir dengan baik. Biasanya, laporan tersebut mencakup bagian-bagian seperti pendahuluan, metode, hasil, analisis, dan kesimpulan (Mirzaqon & Purwoko, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Art Counseling**

*Art counseling* adalah terapi konseling yang mengintegrasikan seni sebagai medium untuk mengekspresikan perasaan dan refleksi, dilakukan di bawah bimbingan seorang terapis seni yang berpengalaman dan terlatih secara profesional (Karyanti, 2018). *Art counseling* adalah sebuah proses konseling yang mendukung konseli dalam mengembangkan perhatian terhadap diri sendiri dan membantu mereka dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi (Wikanti & Prasetiawan, 2023). Merujuk pada sebelumnya menyimpulkan bahwa *art counseling* adalah metode pendampingan yang memanfaatkan seni, seperti melukis, membuat kolase, atau menciptakan patung dari tanah liat, untuk menggambarkan perasaan diri.

*Art counseling* bertujuan agar seseorang memiliki kepekaan terhadap pemikiran serta *perasaan* yang selama ini tertahan serta agar seseorang dapat menerima dirinya (Awlawi, 2018) yang kemudian dituangkan dalam gambar yang ia ekspresikan sehingga dapat mengurangi tingkat stres, kesehatan, serta meningkatkan kekebalan tubuh dari seseorang (Aiyuda, 2019). *Art counseling* juga dapat memberikan pencerahan dan pemecahan masalah melalui kegiatan yang ekspresif melalui seni (Awlawi, 2018). Dari tujuan tersebut dapat disimpulkan bahwa *art counseling* memiliki tujuan agar seseorang dapat kepekaan terhadap perasaan yang ia tahan selama ini melalui gambar yang mereka ekspresikan agar dapat meningkatkan kesehatan mentalnya.

*Art counseling* mempunyai lima tahapan menurut Magdalena & Natalia (2018) pada tahap awal dan penghangatan, konselor dan konseli berinteraksi untuk membangun hubungan yang dekat. Konselor memperkenalkan diri dan memberikan kesempatan kepada konseli untuk berbagi. Sebagai bagian dari proses ini, konselor juga menyediakan kertas sebagai alat untuk menerapkan teknik yang akan digunakan. tahap mengingat kembali peristiwa (*recalling event*), konselor membimbing konseli untuk merefleksikan kembali pengalaman masa lalu yang relevan. Konseli diundang untuk mengekspresikan perasaan mereka terkait peristiwa tersebut. Tahap ekspresi emosi dan isu-isu yang muncul, konseli dibimbing untuk mengungkapkan berbagai emosi yang mereka rasakan, seperti stres, ketakutan, kesedihan, dan kemarahan, yang mungkin telah mereka tahan selama ini. Tahap restitusi melibatkan konselor membantu konseli menyadari realitas dan mencari solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Sebagai bagian dari proses ini, konselor mengajak konseli untuk menggambar kaligrafi dengan lafadz Allah yang telah ditentukan, yang kemudian diinterpretasikan oleh konseli sesuai dengan pengalaman dan perasaan mereka. Terakhir, pada tahap penutupan, konselor mengakhiri sesi konseling dengan memberikan ringkasan dan mengatur waktu untuk pertemuan berikutnya, jika diperlukan.

Menurut Sholihah (2017), ada beragam jenis *art counseling*, termasuk terapi musik, drama, menggambar, menari, dan puisi. Terapi musik membantu orang menuangkan perasaan mereka tanpa perlu berpikir keras, sementara terapi drama meningkatkan keterampilan verbal, gerak tubuh, dan percaya diri. Terapi menggambar melibatkan aktivitas menggambar diikuti dengan konseling. Terapi menari membantu meningkatkan konsentrasi dan percaya diri, sementara terapi puisi membantu ekspresi emosi dan kecerdasan emosi.

Dalam riset ini, jenis *art counseling* yang digunakan adalah terapi menggambar dengan memanfaatkan teknik gambar kaligrafi. Teknik ini melibatkan penggunaan ayat-ayat Al-qur'an untuk memberikan ketenangan dan sebagai cara untuk menyalurkan emosi.

### **Stres Belajar**

Stres belajar merujuk pada situasi ketika siswa merasa bahwa ada tekanan yang melebihi kemampuannya dan dapat mengancam kesejahteraannya (Arifin, 2018). Hal ini merupakan tekanan yang bersifat negatif yang terkait dengan lingkungan sekolah dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan proses pembelajaran siswa (Aryani, 2016). Dari pemaparan sebelumnya stres belajar dapat diartikan sebagai tekanan yang dialami oleh siswa karena jumlah pelajaran yang harus dipelajari dengan waktu yang singkat yang dapat mempengaruhi mental dan fisik siswa.

Menurut Aryani (2016), secara fisik gejala stres bisa termanifestasi dalam berbagai cara, seperti detak jantung yang meningkat, kulit muka yang memerah, ekspresi wajah yang tegang, rasa lelah yang berlebihan, tubuh terasa kaku, kehilangan energi, gemetar, nyeri perut, pusing, dan mengeluarkan keringat dingin. Dari segi perilaku, siswa mungkin cenderung menghindari atau malas mengikuti pelajaran, menunjukkan perilaku negatif, menunda pekerjaan sekolah, atau bahkan melakukan tindakan yang merugikan dan berbahaya demi memenuhi keinginan pribadi mereka. Dari ciri-ciri stres belajar yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri fisik dibagi menjadi dua. Secara fisik, gejala stres dapat bervariasi, termasuk peningkatan detak jantung, kulit memerah, ekspresi wajah yang tegang, kelelahan yang berlebihan, sensasi tubuh kaku, kehilangan energi, gemetar, nyeri perut, pusing, dan keringat dingin. Dalam hal perilaku, siswa mungkin cenderung menghindari atau malas mengikuti pelajaran, menunjukkan perilaku negatif, menunda pekerjaan sekolah, atau bahkan melakukan tindakan yang merugikan dan berbahaya demi memenuhi keinginan pribadi mereka.

Stres belajar yang dialami oleh siswa dapat memiliki dampak yang merugikan pada berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku. Dampak negatifnya meliputi: 1) fisik, seperti hilangnya nafsu makan, kelemahan tubuh, pusing, dan gangguan pencernaan; 2) emosional, seperti kecemasan yang berlebihan hingga depresi; 3) Kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru, dan penurunan prestasi akademik; 4) Perilaku, seperti keengganan mengikuti pembelajaran, mencari kesenangan yang bersifat negatif, dan meningkatnya perilaku merokok secara berlebihan (Zami, 2021).

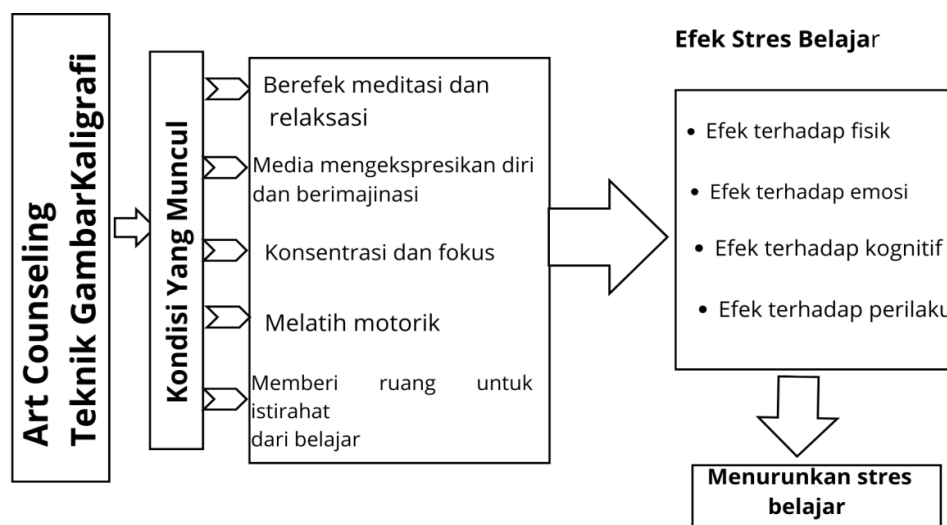
Stres belajar mengakibatkan siswa merasa cemas dan khawatir, kesulitan dalam memusatkan perhatian, mudah lupa, mengganggu proses pembelajaran, serta memengaruhi interaksi sosial siswa baik dengan teman maupun keluarga. Dampaknya dapat dirasakan dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Rachma, 2014). Merujuk pada sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dampak stres belajar pada siswa dapat menimbulkan dampak yang merugikan pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Dampak negatifnya mencakup hilangnya nafsu makan, kelemahan tubuh, pusing, gangguan pencernaan, kecemasan berlebihan, depresi, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memahami materi, penurunan prestasi akademik, keengganan mengikuti pembelajaran, mencari kesenangan negatif, serta meningkatnya perilaku merokok. Selain itu, stres belajar juga dapat menyebabkan siswa merasa cemas, kesulitan memusatkan perhatian, mudah lupa, mengganggu proses pembelajaran, dan memengaruhi interaksi sosial dengan teman dan keluarga. Dampak tersebut dapat dirasakan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.



### **Art Counseling Teknik Gambar Kaligrafi Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa**

Stres belajar dapat diturunkan dengan memberikan intervensi *art counseling* dengan gambar kaligrafi. Intervensi melalui *art counseling* dapat menjadikan konseli dapat Menggali dan memahami diri sendiri, serta menemukan jalan untuk mencapai versi ideal dari diri sendiri adalah fokus utama dari kegiatan ini (Astuti, dkk., 2022). *Art counseling* terbukti efektif dalam menurunkan stres belajar, hal ini dapat dibuktikan oleh Penelitian oleh Utami, dkk. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *art therapy* menghasilkan penurunan stres akademik pada mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Mulyaningtyas, dkk. (2023) Konseling kelompok melalui *art therapy* terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.. Begitu pula dengan penelitian Kulsum, dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa *eco art therapy* efektif dalam mengurangi stres belajar pada siswa. Hasil dari penelitian sebelumnya ini menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki potensi untuk menurunkan tingkat stres belajar pada siswa.

Sementara itu, penelitian oleh Sulistyowati & Dianasari (2020) tentang teknik menggambar untuk mengurangi stres belajar menunjukkan bahwa menggambar bisa membantu siswa mengatasi stres dalam pembelajaran daring. Temuan yang serupa juga didukung oleh penelitian Astuti, dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa kegiatan menggambar dan mewarnai efektif dalam membantu siswa mengelola stres belajar. Demikian pula, penelitian oleh Izzah, dkk. (2020) membuktikan bahwa terapi menggambar dapat mengurangi tingkat kecemasan pada siswa. Dengan dasar temuan tersebut, penulis berasumsi bahwa terapi menggambar memiliki potensi untuk menurunkan stres belajar pada siswa.



**Gambar 1. Alur Stres belajar dan Gambar kaligrafi**

Gambar 1 menjelaskan keterkaitan stres belajar dan gambar kaligrafi sebagai berikut: 1) Berefek meditasi dan relaksasi, dalam menggambar kaligrafi tentu ada aturan dan tata cara dalam menggambar secara terstruktur serta menggunakan gerakan berulang yang dapat memberikan dampak yang menenangkan sama seperti meditasi dan relaksasi sehingga dapat meredakan stres secara kognitif dan emosi seperti: sulit konsentrasi, kesulitan memahami pelajaran, dan cemas; 2) media mengekspresikan diri dan berimajinasi, siswa dapat mengeksplor pemikirannya melalui media gambar kaligrafi sesuai dengan ungkapan hati mereka. Hal ini berkaitan secara emosi dan perilaku seperti: depresi, cemas, melakukan hal yang merugikan, merokok berlebihan. Gambar kaligrafi dapat menjadi media positif siswa dari pada harus melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri siswa; 3) konsentrasi dan fokus, menggambar kaligrafi dibutuhkan konsentrasi dan kefokuskan terhadap detail

gambarannya sehingga siswa secara tidak langsung mengalihkan pikirannya dari stres karena otak dipaksa agar konsen dan fokus pada tugas yang diberikan. Hal ini berkaitan dengan ciri belajar secara kognitif yaitu kesulitan berkonsentrasi, kesulitan memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru, dan penurunan prestasi akademik; 4) melatih motorik siswa, dalam menggambar kaligrafi tentu menggunakan tangan dan mata yang mengontrol motorik halus sehingga dapat mengembangkan keterampilan motorik yang baik. Hal ini juga berkaitan dengan ciri stres belajar secara fisik dan perilaku siswa yang mengalami depresi dan malas dalam belajar menjadi semangat belajar dan melupakan stres belajar yang mereka alami; 5) memberikan ruang untuk istirahat dari belajar pada siswa, kaligrafi dapat menjadi media refreshing siswa dan meningkatkan mood karena pengalaman serta pencapaian kepuasan terhadap karya yang mereka buat. Hal ini berkaitan dengan ciri stres belajar secara fisik, emosi dan kognitif, secara fisik siswa merasa pusing, secara emosi siswa merasa cemas dan depresi dengan adanya media gambar kaligrafi siswa menjadi lebih baik dan secara kognitif kesulitan memahami pembelajaran.

## SIMPULAN

Hasil studi yang dilakukan menunjukkan bahwa *art counseling* dengan gambar kaligrafi dapat mengurangi stres belajar. *Art counseling* efektif karena membantu siswa dalam memahami diri mereka, mengelola stres, dan mencapai versi ideal dari diri mereka sendiri. Seperti yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan menggunakan *art therapy* membuktikan bahwa bahwa *art therapy* dapat menurunkan stres belajar yang dialami oleh siswa.

Gambar kaligrafi berperan penting dalam mengurangi stres belajar dengan beberapa cara yang telah dijelaskan pada keterangan gambar.1. Secara keseluruhan, *art counseling* dan teknik menggambar kaligrafi terbukti efektif dalam menurunkan stres belajar dan memiliki implikasi signifikan untuk praktik pendidikan dan konseling dengan menerapkan teknik *art counseling* sebagai metode tambahan dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi berbagai teknik *art therapy*, termasuk gambar kaligrafi, dan membandingkannya dalam konteks pengurangan stres belajar. Penelitian yang berlangsung dalam jangka panjang akan memberikan wawasan lebih dalam mengenai efektivitas *art counseling* secara berkelanjutan. Selain itu, penting untuk mengembangkan dan memvalidasi alat ukur yang lebih baik guna menilai tingkat stres dan dampak *art counseling* secara lebih akurat. Penelitian juga harus mempertimbangkan faktor-faktor budaya dan karakteristik individu untuk menyesuaikan teknik dengan kebutuhan spesifik siswa. Selanjutnya, perlu dilakukan riset mengenai cara terbaik mengintegrasikan *art counseling* dalam kurikulum pendidikan, termasuk menentukan durasi, frekuensi, dan format sesi yang paling efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antara, P. A. (2019). Implementasi Pengembangan Karakter Anak Usia Dini Dengan Pendekatan Holistik. *Jurnal Ilmiah Visi*, 14(1), 17 - 26. <https://doi.org/10.21009/JIV.1401.2>.
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2(1), 68-74. Retrived from: <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/237>.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar*. Palu, Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika.
- Astuti Putri, S. M., Kirana, N. A., Linardo, L. T., & Widyawati, P. E. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi *art therapy* dalam

- manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171-183. <http://dx.doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p07>.
- Awlawi, A. H. (2018). Mekanisme Penyelenggaraan Konseling Untuk Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal As-Salam*, 2(3), 1-11 <https://dx.doi.org/10.37249/as-salam.v2i3.93>.
- Azmy, Y. N. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Coping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208. Retrived from : <http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec/article/view/120>.
- Basar, A. A., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287-296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>.
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pademi Covid'19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4), 154-158. retrived from: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/20329>.
- Habibah, S. U., Fathani, A. H., & Nursit, I. (2021). Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Berdasarkan Resiliensi Matematis Siswa yang Memiliki Kegemaran Bidang Seni Kaligrafi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1083>.
- Handayani, A. T., Saragih, N. A., Sirait, D., & Faridha. (2020). Implementasi Art Therapy Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Orangtua Murid Dimasa Pandemi Covid'19. *Jurnal Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah*, 4(1), 21-27. Retrived from: <https://e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/714>.
- Izzah, S. A. (2020). Pengaruh Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa MTs Fathus Salafi Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Healthy*, 9(1), 21-27. Retrived from: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/issue/view/19>.
- Karneli, Y., Ardimen, & Netrawati. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(2), 42-47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>.
- Kulsum, S., Hafina, A., & Yudha, E. S. (2021). Efektivitas Eco Art Therapy Dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Guru Inovatif*, 1(1), 15-30. Retrieved from <https://jurnalmdaris.org/index.php/md/article/view/239>.
- Lathifah, Q., Nurhidayati, & Ridwan, N. A. (2019). Penerapan Metode Peer Teaching untuk Meningkatkan Kemahiran Membaca Teks Bahasa Arab Siswa Kelas V A MI Plus Al-Azhar Wlingi Kabupaten Blitar. *Prosiding Konferensi Nasional Bahasa Arab*, 5, 166-173. Retrived from: <http://prosiding.arab-um.com/index.php/konasbara/article/view/490>.
- Magdalena, R., & Natalia, T. P. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-esteem Remaja Perempuan Di Lembaga Bimbingan Belajar X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 173-280, 2(1). Retrived from: <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/1614/1165>.
- Masyhuri. (2013). *Wawasan Kaligrafi Islam*. Ponorogo: Darul Huda .
- Megawati, P. A., Prabowo, A., & Wardani, I. K. (2022). Upaya Mengontrol Halusinasi Dengan Terapi Menggambar Kaligrafi Islami. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 1(2), 120-126. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i2.922>.
- Mirzaqon, A., & Purwoko, B. (2018). tуди Kepustakaan Mengenal Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal Bk Unesa*, 8(1), 1–8. Retrived from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/issue/view/1372>.



- Mulyaningtyas, Yuliana, N., & D'azzuri, B. M. (2023). Penerapan Konseling Teknik Art Therapy untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 3(1), 34-38. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i1.7930>.
- Nugraheni, D., & Mabruhi, M. I. (2018). Efektivitas Membaca Al- qur'an UNTUK Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1),59-71. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i1.17386>.
- Rachma, N. F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK*, 4(3), 1-10. Retrived from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/issue/view/679>.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576-1583. <https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102b>.
- Saputra, A., Kartasasmita, S., & Subroto, U. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 181-188. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1599>.
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan. *Proceddings International Conference*, 173-182. Retrived from: [https://www.gci.or.id/proceedings/view\\_article/176/3/ascc-2017](https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/176/3/ascc-2017).
- Sugiyono. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati, E., & Dianasari, A. (2020). PLAY THERAPY Art Expression TeknikK Menggambar Untuk Mengurangi Stres Peserta Didik Dalam Mengerjakan Tugas Pembelajaran Daring. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)*, 4(2), 68-73. <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p68-73>.
- Wikanti, P. (2023). Penggunaan Konseling Seni Kreatif : Visual Art Dalam Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik. *Prosiding*, 3, 1330-1336 retrived from : <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13586>.
- Zami, V. (2021). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Selama Pandemi Covid'19. *Sosial Humas*, 3(3), 265–271. Retrived from: <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/27>.