

ART THERAPY SEBAGAI UPAYA MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYESAIKAN TUGAS AKHIR

Tirta Dimas Wahyu Negara
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Email: tirta@iainponorogo.ac.id

Fendi Krisna Rusdiana
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Email: fendi@iainponorogo.ac.id

Dwi Ulfa Nurdahlia
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Email: dwiulfa@iainponorogo.ac.id

Abstrak: Artikel ini merupakan hasil kegiatan penelitian yang terfasilitasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan IAIN Ponorogo. Berawal dari kondisi banyaknya mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyelesaian tugas akhir skripsi hingga banyaknya keluhan mengenai stres yang mereka alami. Sehingga artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai stres akademik hingga penyelesaiannya menggunakan pendekatan art therapy. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini *Participatory Action Research* (PAR) yang didukung dengan teknik *before after*. Guna mengetahui data sebelum dan setelah kegiatan maka peneliti menggunakan penyebaran angket kepada peserta pelatihan. Data tersebut di analisis menggunakan instrumen t-test dengan program JASP versi 0.19.1. Hasil yang didapatkan yakni adanya penurunan angka stres peserta pelatihan. Meski demikian penurunan angka tersebut tidak terjadi secara significant, hal ini yang mendasari kegiatan pendampingan dilakukan secara berkala dan berkelanjutan hingga hasilnya sesuai dengan target yang diharapkan.

Kata kunci: stres akademik; terapi seni; mahasiswa

Abstract: This article is the result of research activities facilitated in community service activities at the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training IAIN Ponorogo. Starting from the condition of many students experiencing delays in completing their final thesis assignments to the many complaints about the stress they experienced. So this article aims to provide an understanding of academic stress and its resolution using an arttherapy approach. The method used in this activity is *Participatory Action Research* (PAR) which is supported by before-after techniques. In order to find out data before and after the activity, researchers used a questionnaire to distribute to training participants. The data will be analyzed using the t-test instrument with JASP program version 0.19.1. The results obtained were a reduction in stress levels for training participants. However, this decrease in numbers did not occur significantly, this is the basis for mentoring activities to be carried out regularly and continuously until they produce results in line with the expected targets.

Key words: stres; art therapy; collage student

PENDAHULUAN

Mahasiswa dianggap memiliki level pemikiran yang tinggi, bahkan pandangan masyarakat mahasiswa dianggap memiliki kecenderungan untuk berpikir terus-menerus dalam melatih kemampuan intelektualnya¹. Akan tetapi banyak aspek lain yang memungkinkan mahasiswa memiliki beban stres karena faktor yang berbeda-beda diantaranya seperti faktor akademik seperti pencapaian nilai, tugas yang menumpuk, lingkungan belajar yang berubah, dan keinginan untuk menjadi lebih mandiri.² Ketidakstabilan emosional, gangguan kesehatan mental juga bisa berdampak pada fisik, seperti sakit gerd, tubuh terasa lelah, nyeri, masalah dengan pola makan, tidak dapat tidur di malam hari, dan penurunan kekebalan tubuh³. Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa selama kuliah atau pembelajaran tersebut biasanya dikatakan sebagai stres akademik

Menurut Regis terdapat dua faktor utama penyebab terjadinya stres akademik yang disebut sebagai faktor internal dan eksternal. Dua jenis faktor ini dapat mempengaruhi stres akademik. Sehingga keduanya merupakan perikal utama kaitannya dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa⁴. Berdasarkan kutipan diatas dapat kita pahami bahwa stress akademik jika dibiarkan akan memberikan berbagai dampak buruk bagi mereka. Pengaruh yang terjadi misalnya mengganggu jalannya proses belajar mahasiswa, mempengaruhi aspek emosi, psikologis, juga berdampak pada gangguan kesehatan. Maka dari itu upaya

¹ Puspitasari, W. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja*. Jurnal Emphyty Fakultas Psikologi, 2(1), 27-31

² Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

³ Santrock, John W. 2004. *Life-Span Development, Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill.

⁴ Machdy, Regis. (2019). *Loving The Wounded Soul, Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

penanggulangan stres dalam kegiatan ini dihadirkan dalam bentuk terapi berkesenian.

Pada dasarnya terapi berguna untuk memberikan perlakuan pada manusia sejak usia dini yakni anak-anak hingga dewasa, tergantung pada kebutuhan perindividu. Kondisi saat ini adalah banyak mahasiswa di IAIN Ponorogo yang mengalami penurunan belajar hingga memutuskan untuk menunda skripsi ataupun berhenti kuliah. Adapun terapi seni merupakan bentuk perlakuan yang bisa diberikan untuk mengatasi permasalahan diatas. Terapi seni atau biasa disebut dengan *art therapy* sebagai salah satu cara untuk menyembuhkan individu atau kelompok tertentu dalam kaitannya gangguan psikologis. Jenis perlakuan yang digunakan sangat berbeda dan beraneka ragam menyesuaikan dengan manfaatnya, tentu tujuannya agar terapis membantu klien mereka yang menderita gangguan psikologis.

Berdasarkan penjabaran milik AATA (*American Art Therapy Association*), Terapi seni bisa didefinisikan kegiatan terapeutik yang melibatkan penggunaan teknik berkreasi melalui lukisan untuk meningkatkan dan memperbaiki kesehatan fisik, psikis hingga emosi seseorang di segala usia. Pada dasarnya terapi ini termasuk dalam kategori perlakuan ekspresif dan melibatkan bahan seperti media warna, media kapur, media pena serta pensil lalu dikombinasikan dengan psikoterapi dan teknik mengolah kreatifitas. Sedangkan menurut Tirta kreatifitas bisa dihadirkan ketika seseorang berada dalam kondisi yang nyaman. Peneliti mencoba menghadirkan suasana belajar senyaman mungkin diiharapkan mahasiswa menjadi lebih santai dan fokus kepada materi perkuliahan⁵. Harapannya hal ini tidak menjadi beban secara psikis ataupun psikologis bagi mahasiswa.

⁵ Negara, T. D. W., & Fitriyono, A. (2022). *Pengaruh Musik Dalam Mengembangkan Kreativitas Pada Mata Kuliah Pembelajaran Seni Rupa di IAIN Ponorogo*. *Virtuoso: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Musik*, 5(2), 90–95. <https://doi.org/10.26740/vt.v5n2.p90-95>

Dalam kegiatan ini terapi seni di fokuskan pada jenis kegiatan melukis. Melukis adalah aktivitas pribadi yang dapat dilakukan secara *indoor* ataupun *outdoor*. Kegiatan ini memungkinkan semua terjadi dan membuat dunia sesuai dengan harapan. Stimulus berpikir kreatif akan membawa seseorang pada kondisi yang menyenangkan di luar dunia nyata, yang akan menimbulkan perasaan tenang, meningkatkan perasaan damai, dan sebagainya. Maka dengan melukis, individu atau kelompok diharapkan dapat mengubah energy negative yang dimiliki menjadi warna dan bentuk visual.

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah *Participatory Action Research* (PAR) yang dikutip dari Septianti, yaitu sebuah pendekatan penelitian yang melibatkan partisipasi aktif dari pihak-pihak terkait dalam proses penelitian⁶. Metode ini memberikan ruang bagi partisipan untuk berkontribusi secara langsung dalam setiap tahap kegiatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih relevan dengan kebutuhan dan konteks partisipan itu sendiri. Dalam rangka mendukung proses PAR, digunakan pula teknik *before-after*, yang bertujuan untuk mengukur perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang perubahan yang terjadi, peneliti menggunakan instrumen berupa angket yang disebarakan kepada peserta pelatihan. Penyebaran angket dilakukan dua kali, yaitu sebelum kegiatan dimulai untuk memperoleh data awal (*baseline*) dan setelah kegiatan berakhir untuk mengetahui dampak dari kegiatan tersebut. Data yang diperoleh melalui angket ini nantinya akan dianalisis untuk menilai efektivitas pelatihan dan sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, atau sikap pada peserta setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya memungkinkan peneliti

⁶ Septianti, M. (2021). *Pendekatan Participatory Action Research dalam Penelitian Sosial dan Pengabdian Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Akademik

untuk memetakan kondisi awal, tetapi juga memberikan bukti empiris terkait perubahan yang dihasilkan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, nilai statistik W yang diperoleh adalah 0.838 dengan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0.095. Uji Shapiro-Wilk dilakukan untuk menguji hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal. Dalam analisis statistik, hipotesis nol akan ditolak jika nilai p lebih kecil dari tingkat signifikansi yang biasanya ditetapkan pada 0.05 ($\alpha = 0.05$). Namun, pada kasus ini, karena nilai p yang diperoleh sebesar 0.095 lebih besar dari 0.05, maka kita tidak memiliki cukup bukti untuk menolak hipotesis nol tersebut.

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

	W	p
Skor	0.838	0.095

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Dengan kata lain, tidak terdapat indikasi yang signifikan secara statistik bahwa data menyimpang dari distribusi normal. Hal ini berarti distribusi data yang diuji dapat dianggap normal, yang merupakan prasyarat penting dalam beberapa jenis analisis statistik parametrik seperti ANOVA atau regresi linear, di mana asumsi normalitas data sering kali menjadi syarat penting. Perlu dicatat bahwa, meskipun nilai W tidak mendekati 1 (yang menunjukkan distribusi sangat normal), nilai p tetap berada di atas batas signifikansi, sehingga kita tidak dapat menyimpulkan adanya penyimpangan yang berarti dari distribusi normal. Namun, ini juga bisa menjadi pertimbangan untuk evaluasi lebih lanjut, terutama jika distribusi data diinginkan sangat mendekati normal untuk tujuan analisis yang lebih ketat.

Secara keseluruhan, dari hasil ini, kita dapat menyimpulkan bahwa distribusi data tidak menunjukkan deviasi yang signifikan dari normalitas, sehingga analisis yang membutuhkan asumsi normalitas dapat dilanjutkan tanpa kekhawatiran adanya pelanggaran asumsi. Berdasarkan table di atas nilai signifikansi (p) sebesar 0,095 yang berarti bahwa data berdistribusi normal.

One Sample T-Test

	t	df	p
Skor	4.355	6	0.005

Note. For the Student t-test, the alternative hypothesis specifies that the mean is different from 159.

Note. Student's t-test.

Berdasarkan hasil analisis One Sample T-Test, diperoleh nilai statistik t sebesar 4.355 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 6, serta nilai probabilitas (p -value) sebesar 0.005. Uji ini bertujuan untuk menguji hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwa rata-rata skor dalam sampel tidak berbeda secara signifikan dari nilai referensi yang ditetapkan, yaitu 159. Hipotesis alternatif (H_1) dalam uji ini menyatakan bahwa rata-rata skor sampel berbeda dari 159.

Nilai t sebesar 4.355 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang substansial antara rata-rata skor sampel dengan nilai referensi. Semakin besar nilai t , semakin besar perbedaan rata-rata yang teramati dibandingkan dengan harapan berdasarkan hipotesis nol. Nilai ini dihasilkan dari perbandingan antara selisih rata-rata sampel dengan nilai referensi dan standar error dari rata-rata sampel. Ketika nilai t jauh dari nol, ini menunjukkan bahwa selisih antara rata-rata sampel dan nilai referensi cukup besar sehingga tidak bisa dianggap terjadi secara kebetulan.

Nilai probabilitas (p-value) sebesar 0.005 merupakan ukuran penting untuk menilai apakah hasil yang diperoleh signifikan secara statistik. Dalam penelitian ini, nilai p lebih kecil dari tingkat signifikansi yang umum digunakan, yaitu 0.05. Karena $p = 0.005$ lebih kecil dari 0.05, kita memiliki cukup bukti untuk menolak hipotesis nol. Ini berarti bahwa rata-rata skor dalam sampel berbeda secara signifikan dari nilai referensi 159, sehingga hipotesis bahwa skor tersebut sama dengan 159 tidak dapat dipertahankan. Derajat kebebasan (df) sebesar 6 mencerminkan jumlah observasi dalam sampel yang digunakan dalam uji ini. Karena uji ini adalah One Sample T-Test, derajat kebebasan dihitung sebagai jumlah observasi dikurangi satu, atau $n - 1$. Ini memberikan konteks yang tepat untuk nilai t, karena semakin besar jumlah sampel, semakin kecil standar error yang dihasilkan, yang berdampak pada nilai t dan pengujian hipotesis.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini memberikan bukti kuat bahwa rata-rata skor sampel berbeda dari nilai referensi 159. Dengan nilai t yang tinggi dan p-value yang signifikan secara statistik, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang nyata antara skor yang diamati dalam sampel dengan nilai referensi. Hal ini bisa menjadi indikasi bahwa faktor-faktor lain mungkin berperan dalam perbedaan rata-rata tersebut, yang memerlukan analisis lebih lanjut untuk memahami penyebab atau faktor yang memengaruhi perubahan dalam data. Kesimpulannya, perbedaan antara rata-rata skor sampel dan nilai 159 cukup signifikan secara statistik sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor dalam sampel memang berbeda dari nilai referensi, yang dapat berdampak pada kesimpulan penelitian atau keputusan yang didasarkan pada data tersebut.

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi (p) sebesar 0,005 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan stress akademik yang signifikan antara sebelum dan sesudah mahasiswa mengikuti art therapy. Berikut adalah runtutan alur kegiatan art therapy yang disusun secara bertahap guna memberikan pemahaman yang mendalam pada peserta kegiatan dan

upaya untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

1. Penyelenggaraan Seminar Stres Akademik

Tahapan pertama ini dimulai dengan seminar yang bertujuan untuk memberikan pemahaman menyeluruh mengenai stres akademik kepada peserta pelatihan. Dalam kegiatan ini, peserta akan mendapatkan informasi mengenai apa itu stres akademik, faktor-faktor penyebabnya, serta dampak negatif yang dapat ditimbulkan jika tidak ditangani dengan baik. Melalui seminar ini, peserta diharapkan memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai kondisi mereka dan memahami bahwa stres akademik adalah masalah yang umum terjadi, namun dapat diatasi. Pemberian materi ini menjadi penting sebagai landasan teori sebelum peserta masuk ke dalam proses art therapy, di mana mereka akan mempraktikkan teknik-teknik untuk mengelola stres. Seminar ini juga bertujuan untuk membangun pemahaman awal agar peserta mampu mengidentifikasi masalah emosional dan psikologis yang mereka hadapi, sehingga lebih siap untuk terlibat aktif dalam sesi-sesi berikutnya.

2. Kegiatan Art Therapy dan Pendampingan tahap I

Tahapan kedua adalah kegiatan art therapy, yang merupakan sesi inti dalam proses pelatihan ini. Art therapy digunakan sebagai metode refleksi diri, di mana peserta akan diajak untuk mengekspresikan emosi, pikiran, dan perasaan mereka melalui medium seni. Teknik ini dikenal efektif untuk membantu seseorang mengakses emosi terdalam yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Melalui proses kreatif ini, peserta diharapkan bisa menggali lebih dalam kondisi batiniah mereka dan memahami apa yang menjadi pemicu stres atau beban mental mereka. Sesi ini bukan hanya untuk menghasilkan karya seni, tetapi lebih kepada bagaimana seni dapat menjadi sarana untuk melepaskan tekanan, merenungkan perasaan, dan menemukan kedamaian batin. Refleksi diri ini penting karena membantu peserta memahami sumber stres mereka, baik

dari faktor internal maupun eksternal.

Setelah art therapy, tahapan berikutnya adalah pendampingan tahap I yang melibatkan dosen atau psikolog. Pada tahap ini, pendamping akan melakukan sesi individual atau kelompok kecil untuk lebih mendalami kondisi dan karakteristik peserta pelatihan. Tujuannya adalah untuk mengenal peserta secara lebih dekat, baik dari sisi emosional, psikologis, maupun personal. Interaksi yang lebih mendalam ini diperlukan agar pendamping bisa memahami konteks permasalahan yang dihadapi peserta secara spesifik. Dengan begitu, dosen atau psikolog dapat merancang strategi pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi masing-masing individu. Tahap ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk terbuka mengenai kesulitan yang mereka alami, sehingga proses pendampingan selanjutnya dapat berjalan lebih efektif.

3. Kegiatan Art Therapy dan Pendampingan Tahap II

Setelah proses pengenalan, kegiatan dilanjutkan ke pendampingan tahap II, yang berfokus pada pemecahan masalah. Pada tahap ini, dosen atau psikolog akan bekerja bersama peserta untuk membantu mereka mengidentifikasi masalah-masalah spesifik yang menjadi sumber stres atau tekanan, baik dalam konteks akademik maupun personal. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk memecah masalah yang dihadapi menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana dan lebih mudah dikelola. Pendampingan ini bersifat interaktif, di mana peserta diajak untuk berpikir secara analitis dan strategis dalam menghadapi tantangan mereka. Proses ini juga melibatkan diskusi tentang berbagai opsi atau pendekatan yang bisa diambil untuk mengatasi masalah, sambil mempertimbangkan sumber daya dan dukungan yang tersedia bagi masing-masing peserta.

4. Pendampingan Tahap III

Tahap terakhir adalah pendampingan tahap III, yang difokuskan

pada mencari solusi bersama. Setelah masalah diidentifikasi dan dianalisis pada tahap sebelumnya, langkah ini melibatkan peserta dalam proses pencarian solusi yang praktis dan aplikatif. Dalam pendampingan ini, dosen atau psikolog akan bekerja bersama peserta untuk merumuskan rencana aksi atau strategi yang bisa diimplementasikan untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Solusi yang dicari diharapkan tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga dapat menjadi langkah yang berkelanjutan untuk membantu peserta mengelola stres akademik di masa depan. Pendampingan tahap ini juga menekankan pentingnya kolaborasi dan partisipasi aktif dari peserta, di mana solusi yang dihasilkan bukan hanya datang dari pendamping, tetapi merupakan hasil dari diskusi dan kesepakatan bersama.

Melalui tahapan-tahapan ini, terdapat dua temuan data yang didapatkan dari peserta pelatihan. Temuan pertama berkaitan dengan faktor internal yang mempengaruhi kondisi mahasiswa tingkat akhir. Banyak di antara mereka yang mengalami kendala stres yang bersumber dari ketidakmampuan mengelola beban pekerjaan akademik, khususnya saat mengerjakan skripsi. Salah satu faktor yang paling dominan adalah kesulitan dalam menciptakan mood atau suasana kerja yang kondusif. Mahasiswa sering merasa bingung atau terjebak dalam ketidakpastian mengenai bagaimana memulai atau melanjutkan pengerjaan skripsi mereka. Akibatnya, mereka menjadi mudah merasa tertekan dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan proses tersebut. Kondisi ini diperparah dengan munculnya perasaan cemas terhadap tenggat waktu yang semakin dekat, yang justru memperburuk stres yang mereka rasakan.

Temuan kedua terkait dengan faktor eksternal yang memengaruhi kondisi mahasiswa tersebut. Tekanan dari luar, terutama dari orang tua, menjadi salah satu sumber stres yang signifikan. Orang tua sering kali memiliki harapan yang tinggi agar anaknya bisa segera menyelesaikan studinya dan lulus dalam waktu yang cepat. Tuntutan ini sering kali tidak

disertai dengan pemahaman yang cukup tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Selain itu, dalam beberapa kasus, mahasiswa juga menghadapi minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga maupun sejawat. Kurangnya dukungan ini membuat mereka merasa kesepian dan kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas mereka. Di sisi lain, banyak mahasiswa yang juga dihadapkan pada tantangan dalam membagi waktu antara menyelesaikan skripsi dan tuntutan pekerjaan. Kebutuhan untuk bekerja sering kali membuat fokus mereka terpecah, sehingga tidak dapat sepenuhnya berkonsentrasi pada tugas akademik. Hal ini tentu semakin memperberat kondisi mereka dan membuat proses penyelesaian skripsi menjadi semakin lambat.

Secara keseluruhan, kedua faktor ini baik internal maupun eksternal berperan besar dalam menciptakan situasi yang sulit bagi mahasiswa tingkat akhir, di mana mereka harus berjuang dengan kondisi emosional dan psikologis yang tidak stabil, serta menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan ekonomi di sekitarnya. Berdasarkan temuan diatas dapat disampaikan solusi yang diberikan oleh tim yakni:

1. Manajemen Waktu yang Efektif

Banyak mahasiswa mengalami stres karena kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas kuliah, kegiatan organisasi, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Contohnya membuat jadwal harian atau mingguan, di mana mahasiswa dapat menetapkan prioritas berdasarkan tenggat waktu dan tingkat kesulitan tugas. Pilihan selanjutnya menggunakan teknik manajemen waktu seperti teknik Pomodoro, di mana waktu belajar diatur dalam blok waktu tertentu dengan jeda istirahat, untuk meningkatkan fokus dan produktivitas. terakhir memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola, sehingga mahasiswa tidak merasa kewalahan.

2. Peningkatan Keterampilan Manajemen Stres

Stres akademik sering kali muncul ketika mahasiswa tidak memiliki keterampilan untuk mengelola tekanan. Solusi yang dapat diterapkan yakni latihan relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan dalam untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Bagi mahasiswa muslim dengan melakukan ibadah malam (tahajud). Selain itu penggunaan teknik kognitif-behavioral (CBT), yang membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif yang memicu stres dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis. Terakhir adalah Mindfulness, yaitu teknik yang mengajarkan mahasiswa untuk fokus pada saat ini, tanpa terlalu khawatir tentang masa depan atau masa lalu.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik sangat penting dalam mengurangi stres. Beberapa langkah yang bisa diambil contohnya mencari dukungan dari teman sekelas atau kelompok belajar, di mana mahasiswa dapat berbagi pemahaman, bertukar ide, dan mendapatkan bantuan ketika mengalami kesulitan akademik. Selain itu mahasiswa bisa meminta bantuan kepada dosen atau pembimbing akademik saat mengalami kebingungan terkait tugas atau skripsi. Terbuka untuk bimbingan dari mereka dapat membantu mahasiswa mendapatkan arahan yang lebih jelas. Terakhir mahasiswa harus memanfaatkan layanan konseling di kampus, yang menyediakan konselor atau psikolog profesional untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan masalah pribadi lainnya.

4. Menjaga Keseimbangan Antara Studi dan Kehidupan Pribadi

Keseimbangan yang sehat antara studi dan kehidupan pribadi penting untuk mencegah kelelahan mental. Mahasiswa harus memastikan bahwa mereka mengambil waktu istirahat yang cukup, dengan tidur yang

berkualitas dan teratur, karena kelelahan fisik dapat memperburuk stres dan menurunkan performa akademik. Selanjutnya melakukan kegiatan yang menyenangkan di luar akademik**, seperti hobi, olahraga, atau aktivitas sosial yang membantu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik. Selain itu menghindari penundaan (prokrastinasi) adalah hal yang sangat penting dan sering menjadi sumber utama stres karena membuat pekerjaan menumpuk menjelang tenggat waktu.

5. Keterampilan Akademik yang Lebih Baik

Stres akademik juga sering kali berasal dari kurangnya keterampilan akademik yang memadai, seperti kemampuan menulis, analisis, atau penelitian. Solusi untuk meningkatkan keterampilan ini meliputi keikutsertaan mahasiswa dalam mengikuti pelatihan atau workshop keterampilan akademik, yang sering disediakan oleh kampus, seperti pelatihan menulis ilmiah, keterampilan membaca kritis, atau penggunaan perangkat lunak analisis data. Selanjutnya memanfaatkan sumber daya perpustakaan, yang sering kali menawarkan tutorial, referensi, dan panduan yang dapat membantu mahasiswa mengerjakan tugas atau penelitian dengan lebih baik.

6. Mengelola Ekspektasi Diri dan Tekanan Eksternal

Mahasiswa sering kali mengalami stres karena memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri atau menghadapi tuntutan yang besar dari keluarga. Untuk mengatasi hal ini mahasiswa perlu belajar untuk mengelola ekspektasi diri** dengan menetapkan target yang realistis dan dapat dicapai, serta menerima bahwa kegagalan atau penundaan adalah bagian dari proses belajar. Selanjutnya komunikasi yang baik dengan orang tua atau keluarga, di mana mahasiswa dapat menjelaskan tantangan yang mereka hadapi di akademik, sehingga mereka tidak terlalu merasa terbebani oleh tuntutan eksternal. Terakhir menghindari perbandingan dengan orang lain, karena setiap mahasiswa memiliki kecepatan dan gaya

belajar yang berbeda. Fokus pada pencapaian diri sendiri lebih penting daripada merasa tertekan oleh kesuksesan orang lain.

7. Konsultasi dengan Ahli

Jika stres akademik semakin parah hingga berdampak pada kesehatan mental atau fisik, solusi terbaik adalah konsultasi dengan profesional. Ahli seperti psikolog atau konselor dapat memberikan terapi yang tepat untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, depresi, atau masalah lain yang mungkin muncul akibat tekanan akademik.

Dengan menerapkan solusi-solusi ini, mahasiswa dapat lebih baik dalam mengelola stres akademik, menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, serta mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih efektif.

KESIMPULAN

Dengan berbagai fakta temuan dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sejatinya stres bisa dialami oleh semua kalangan tanpa memandang status sosial ataupun jenis kelamin. Mengatasi stres akademik bukanlah perjalanan yang instan, namun dengan pemahaman yang tepat, pengelolaan waktu yang efektif, dukungan sosial, serta menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi, setiap mahasiswa dapat melewati tantangan tersebut dengan lebih baik. Perlu di ingat bahwa stres adalah bagian dari proses belajar, dan sering kali menjadi pengingat bahwa kita sedang berkembang. Dengan kesabaran dan upaya yang konsisten, bukan hanya stres yang bisa diatasi, tetapi juga kita akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana. Kesehatan mental sama pentingnya dengan pencapaian akademik merawat keduanya adalah kunci untuk keberhasilan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., & El-Amin, H. (2019). *Cross-cultural validation of the Academic Stress Inventory (ASI) in a sample of Egyptian university students*. Journal of Educational Research and Development, 13(2), 75-88.
- American Art Therapy Association. (2013). *Research committee art therapy outcome bibliography*. Diambil dari: <http://arttherapy.org/>
- Negara, T. D. W., & Fitriyono, A. (2022). *Pengaruh Musik Dalam Mengembangkan Kreativitas Pada Mata Kuliah Pembelajaran Seni Rupa di IAIN Ponorogo*. Virtuoso: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Musik, 5(2), 90–95. <https://doi.org/10.26740/vt.v5n2.p90-95>
- Ningrum, Nina Nursetya. (2021). *Art of Therapy Through the Creative Process of Drawing for Early Childhood at Bandung City*. Jurnal Penelitian Pendidikan, Agustus, 21(2), 2021, Hal. 1-11
- Machdy, Regis. (2019). *Loving The Wounded Soul*, Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
- Mittal, S., Mahapatra, M., & Ansari, S. A. (2022). *Effect of art therapy on adolescents' mentalhealth*. Russian Psychological Journal, 19(4), 71–79.
- Puspitasari, W. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja*. Jurnal Emphyt Fakultas Psikologi, 2(1), 27-31
- Santrock, John W. 2004. *Life-Span Development, Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Septianti, M. (2021). *Pendekatan Participatory Action Research dalam Penelitian Sosial dan Pengabdian Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Akademik
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.