

**EFEKTIVITAS ART THERAPY DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Adinda Putri Salisanasti¹, Regina Safitri², Faras Salsabila³, Prima Aulia⁴

^{1,2,3}Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

adindaputrisalisa@gmail.com , reginasyafitri2807@gmail.com , farassalsabila159@gmail.com

Abstract

Academic stress is a common issue experienced by university students, especially during the completion of their final assignments. This study aims to examine the effectiveness of art therapy, specifically mandala coloring activities, in reducing stress levels among final-year students at Universitas Negeri Padang. The research employed an experimental design with a pretest-posttest approach on a single sample group consisting of final-year students. Data were collected using a validated and reliable academic stress scale questionnaire. Data analysis involved the Shapiro-Wilk normality test and paired sample t-test. The results indicated that the data were normally distributed and there was a significant difference ($p = 0.005$) in stress levels before and after the art therapy intervention. These findings suggest that coloring art therapy is effective in reducing academic stress among students. Art therapy offers a practical, easily accessible, and non-invasive relaxation method to support students' mental health. This study recommends the integration of art therapy into psychological support programs within university settings.

Keywords: *art therapy, academic stress, university students, coloring therapy, mental health*

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *art therapy*, khususnya aktivitas

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.3
65

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mewarnai pola mandala, dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest pada satu kelompok sampel yang terdiri dari mahasiswa tingkat akhir. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala stres akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan terdapat perbedaan signifikan ($p = 0,005$) antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *art therapy*. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi seni mewarnai efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. *Art therapy* dapat menjadi metode relaksasi yang praktis, mudah diakses, dan non-invasif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan penerapan *art therapy* sebagai bagian dari program pendampingan psikologis di lingkungan kampus.

Kata kunci: *art therapy, stres akademik, mahasiswa, terapi mewarnai, kesehatan mental Motor*

1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan yang harus mereka hadapi selama masa studi. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas-tugas kuliah, pengerjaan skripsi atau tugas akhir, persiapan menghadapi ujian akhir, serta persiapan memasuki dunia kerja atau karir profesional. Tekanan yang dialami mahasiswa tidak hanya berasal dari aspek akademik semata, tetapi juga berasal dari ekspektasi keluarga, tekanan sosial, serta ketidakpastian masa depan yang semakin kompleks (Saifudin dkk, 2023). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa berada pada posisi yang rentan terhadap gangguan psikologis, terutama stres yang berhubungan dengan akademik.

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa di wilayah Asia berkisar antara 39,6% hingga 62,3%, angka yang cukup signifikan dan menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah kesehatan mental yang serius. Di Indonesia sendiri, Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019 melaporkan bahwa sebanyak 61,3% mahasiswa mengalami stres akademik, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi mahasiswa menghadapi tekanan psikologis yang cukup berat selama masa studi mereka.

Stres akademik ini dapat dipicu oleh berbagai faktor. Tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi merupakan salah satu faktor utama yang menimbulkan stres, karena nilai akademik sering kali menjadi tolak ukur utama keberhasilan mahasiswa dalam studi dan prospek karir di masa depan. Selain itu, manajemen waktu yang kurang efektif juga menjadi penyebab penting, di mana mahasiswa kesulitan membagi waktu antara belajar, beristirahat, dan aktivitas sosial. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan juga memperburuk kondisi stres yang dialami mahasiswa (Saifudin dkk, 2023). Dalam konteks penyelesaian tugas akhir, stres sering kali diperparah oleh pemaksaan diri dan tekanan internal yang tinggi, yang dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik (Yuda dkk, 2023).

Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres dengan baik melalui keseimbangan antara aktivitas akademik dan waktu relaksasi yang cukup. Pengelolaan stres yang efektif dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres tersebut karena padatnya jadwal akademik yang harus dijalani dan terbatasnya akses terhadap metode relaksasi yang efektif dan mudah dilakukan.

Teori manajemen stres menggarisbawahi pentingnya penerapan teknik-teknik relaksasi sebagai salah satu strategi utama dalam menjaga kesehatan mental. Teknik-teknik tersebut meliputi meditasi, olahraga, dan berbagai bentuk terapi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Munandar, 2001). Namun, survei dan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mengabaikan gejala stres yang dialami atau memilih cara-cara yang kurang sehat untuk

mengatasinya, seperti begadang, konsumsi kafein berlebihan, atau mengisolasi diri. Selain itu, metode relaksasi konvensional seperti meditasi atau olahraga seringkali memerlukan waktu, fasilitas, atau pendampingan yang tidak selalu tersedia atau mudah diakses oleh mahasiswa, sehingga menimbulkan kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas yang dihadapi.

Dalam konteks tersebut, terapi seni (*art therapy*) muncul sebagai salah satu metode alternatif yang menjanjikan untuk menjembatani kesenjangan ini. Terapi seni, khususnya aktivitas mewarnai, merupakan metode yang sederhana, non-invasif, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan peralatan mahal atau pendampingan khusus (Afidayani, Khairani, & Laasara, 2023). Aktivitas mewarnai pola-pola tertentu, seperti mandala, telah terbukti secara empiris efektif dalam mengurangi tingkat stres. Proses mewarnai dapat mengalihkan fokus pikiran dari sumber stres, sekaligus memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi melalui pilihan warna dan pola yang mereka gunakan (Saputri, Effendi, & Hikayati, 2024; Aisa, 2021).

Meskipun terapi seni telah banyak digunakan dalam berbagai konteks kesehatan mental dan psikologis, penerapan khususnya untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa masih sangat terbatas dan belum banyak diteliti secara mendalam secara empiris. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi seni mewarnai sebagai metode yang mudah diakses, praktis, dan potensial dalam membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan baik secara teoritis maupun praktis dalam bidang manajemen stres dan pengembangan metode terapi non-farmakologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa masa kini.

2. Tinjauan Pustaka

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami mahasiswa akibat beban akademik yang berlebihan serta tuntutan akademik yang harus mereka penuhi (Berseli dkk., 2020). Philips, Halder, dan Hasib (2020) menjelaskan bahwa stres akademik dapat muncul akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan akademik, yang pada akhirnya memunculkan perasaan

frustrasi. Hal ini sejalan dengan pandangan Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012), yang menyebutkan bahwa stres akademik timbul ketika mahasiswa mengalami kegagalan akademik atau memiliki kecemasan terhadap kemungkinan kegagalan tersebut.

Stres akademik juga berkaitan dengan tuntutan dan perubahan dalam sistem pendidikan yang memerlukan mahasiswa untuk beradaptasi di luar batas beban normal kehidupan sehari-hari (Gadzella & Masten, 2005). Siregar dan Putri (2020) menambahkan bahwa stres akademik dapat terjadi ketika mahasiswa merasa harus menguasai sejumlah besar materi dalam waktu yang terbatas. Lebih lanjut, Saputri (2020) menekankan bahwa stres akademik muncul akibat persepsi subjektif mahasiswa terhadap kondisi akademik yang mereka anggap sulit untuk diatasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademi yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan pendidikan. Kemudian, menurut Philips, Halder, & Hasib (2020), terdapat 5 dimensi dari yang meliputi stres akademik, yaitu (1) *Personal inadequacy*, (2) *Fear of failure*, (3) *Interpersonal difficulties with teacher*, (4) *The teacher-pupil relationship/teaching methodology*, dan (5) *Inadequate study facilities*.

Menurut Wahyono dan Santoso (2022) *Art Therapy* merupakan salah satu bentuk terapi atau metode pengobatan yang memanfaatkan karya visual melalui proses seni seperti menggambar, mewarnai, melukis, dan sebagainya sebagai sarana untuk membantu individu mengekspresikan diri, perolehan pemahaman diri maupun tekanan yang dimiliki oleh seseorang yang sulit diungkapkan secara verbal. Menurut American *Art Therapy Association* (dalam Saputra et al., 2018) *Art Therapy* merupakan sebuah teknik terapi yang memanfaatkan media seni, proses kreatif, serta hasil karya seni untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan adiksi, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri.

Sedangkan Malchiodi (dalam Sholihah, 2017) menyatakan bahwa *Art Therapy* adalah bentuk terapi yang memanfaatkan potensi kreatif yang dimiliki individu untuk dikembangkan melalui proses penciptaan karya seni. Dengan demikian *Art Therapy* dapat dikatakan sebagai metode terapi yang memanfaatkan karya visual dan proses kreatif sebagai sarana ekspresi diri,

pemahaman emosi, pengelolaan perilaku, serta pengembangan potensi kreatif untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan mental individu.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian ekperimental atau eksperimen psikologi. Menurut Solso dan MacLin (dalam Seniati et al, 2005) penelitian ekperimental adalah penyelidikan di mana salah satu variabelnya dimanipulasi guna mempelajari hubungan sebab-akibat. Manipulasi dalam penelitian artinya peneliti memberikan sesuatu yaitu berupa variabel bebas kepada subjek dengan maksud untuk melihat pengaruhnya ke subjek (Seniati et al, 2005). Menurut Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2005) desain eksperimen yang sesuai pada penelitian ini adalah one group pre test-post test design guna mengukur pengaruh *art therapy* dalam menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa.

Populasi adalah kumpulan subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti sehingga dapat di ambil kesimpulanya (Soegiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Soegiyono, 2013). Karena jumlah mahasiswa di Universitas Negeri Padang tidak diketahui berapa jumlah populasinya, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Creswell (2015) menjelaskan bahwa purposive sampling adalah teknik pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian dan fenomena yang dikaji. Subjek yang digunakan dalam eksperimen ini berjumlah 7 orang dengan kriteria mahasiswa yang mengalami stress akademik di Universitas Negeri Padang.

Menurut Soegiyono (2013), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam mengukur fenomena yang diamati, yaitu variabel penelitian. Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, digunakan kuesioner DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) dari Phillip yang sudah di modifikasi oleh Aprilla (2024) yang terdiri dari 35 item.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Dependent-Samples T-Test (Uji T Sampel Berpasangan) atau yang juga di kenal dengan paired samples t test dengan bantuan software JASP. Dependent-Samples T-Test digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang sama dalam perlakuan yang berbeda (Putri et al.,2023). Pada penelitian ini, uji tersebut digunakan untuk membandingkan perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah intervensi dalam kelompok yang sama. Pengujian ini dilakukan dengan kriteria apabila nilai signifikansi 0,05 maka hipotesis ditolak (Putri et al., 2023).

4. Hasil

Dari data pre-test dan post-test akan dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah kedua data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan karena subjek penelitian kurang dari 20 subjek. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* menggunakan JASP. Hasil uji disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

<i>Descriptive Statistics</i>		
	pre	post
Valid	7	7
Missing	0	0
Mean	92.286	66.571
Std. Deviation	13.537	11.043
Shapiro-Wilk	0.897	0.964
P-value of Shapiro-Wilk	0.313	0.851
Minimum	67.000	48.000
Maximum	108.000	82.000

Uji signifikansi *p-value* untuk pre-test berada pada angka 0. 313 di mana ($p > 0.05$), sedangkan untuk post-test berada pada angka 0. 851 di mana ($p > 0.05$), sehingga dalam uji normalitas *Shapiro-Wilk* kedua data dikatakan berdistribusi normal.

Kemudian dilakukan uji *Paired Sample T-test* untuk melihat pengaruh dari *art therapy* terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Uji *Paired Sample T-test* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pada satu kelompok yang sama. Hasil uji disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

<i>Paired Samples T-Test</i>					
Measure 1		Measure 2	t	df	p
pre	-	post	4.395	6	0.005

Note. Student's t-test.

Berdasarkan uji *paired sample t-test* pada tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi < 0.05 yaitu sebesar 0.005. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan setelah diberikannya perlakuan *art therapy*.

5. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat stres mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa *art therapy* dengan metode mewarnai pola mandala. Berdasarkan uji *paired sample t-test*, nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0.005 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa *art therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Temuan ini diperkuat oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas *art therapy*, terutama metode mewarnai dalam mereduksi stres akademik. Aisa (2021) menyatakan

Art therapy dengan metode mewarnai dapat mengurangi stres akademik dengan mengalihkan fokus dari tekanan yang dialami, memungkinkan individu mengekspresikan emosi melalui warna, sehingga membantu mereduksi intensitas emosi negatif secara bertahap.

Penemuan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Saputri et al (2024), yang menunjukkan bahwasanya *art therapy* terkhususnya dengan metode mewarnai dapat mengurangi perasaan tertekan yang dialami individu, metode mewarnai ini juga dianggap dapat menenangkan pikiran dan mengalihkan fokus mahasiswa dari tekanan akademik, sehingga membantu menurunkan tingkat stres akademik yang mereka alami. Selain itu pada penelitian yang dilakukan Astuti et al (2022) didapatkan bahwa secara keseluruhan, implementasi *art therapy* terbukti efektif dalam membantu siswa kelas IX di SMPK 1 Harapan mengelola stres akademik melalui kegiatan menggambar dan mewarnai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 66,66% partisipan mengalami penurunan tingkat stres akademik berdasarkan perbandingan skor pre-test dan post-test. Selain itu, *art therapy* juga berkontribusi dalam meningkatkan suasana hati peserta, sehingga mereka lebih bersemangat dan termotivasi untuk meraih tujuan yang berkaitan dengan masa depan mereka.

Kemudian pada penelitian Linnas et al (2024) diperoleh bahwa metode *art therapy* berupa menggambar dan mewarnai mampu secara efektif menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahap emerging adulthood. Hasil penelitian dan diskusi menunjukkan bahwa *art therapy* memberikan dampak positif dalam menurunkan stres akademik dibuktikan dari penurunan rata-rata skor stres akademik dari 47.93 menjadi 41.27 setelah sesi terapi. Selain itu, 16 terapi ini juga berkontribusi pada transformasi perasaan positif, yang tercermin dalam perubahan gambaran diri (real self dan ideal self) yang mencerminkan aspirasi serta pertumbuhan pribadi.

Penelitian ini menggunakan pola mandala sebagai media *art therapy* untuk membantu mahasiswa menurunkan tingkat stresnya. Pada setiap pertemuan berlangsung selama kurang lebih 60 menit selama 3 hari dengan mewarnai pola mandala yang berbeda-beda. Peneliti beranggapan metode ini dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa karena pikiran dan perasaan yang teralihkan sesaat ketika mewarnai sehingga stres terasa menurun. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa mewarnai pola mandala dapat menurunkan tingkat stres karena ketika melakukan kegiatan ini,

badan menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang, sehingga seseorang bisa menghindari pikiran-pikiran negatif yang membuat stres.

Penelitian ini hanya dilakukan pada 7 orang mahasiswa di Universitas Negeri Padang sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Disarankan peneliti berikutnya untuk mengumpulkan jumlah subjek yang lebih banyak dan menggabungkan terapi mewarnai dengan jenis *art therapy* lainnya seperti musik klasik.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* pola mandala efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini ditunjukkan pada analisis statistik *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Secara praktis, metode *art therapy* ini menawarkan solusi kesehatan mental yang mudah diakses, tidak memerlukan fasilitas khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Meskipun demikian, keterbatasan sampel menghambat generalisasi temuan, sehingga disarankan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan eksplorasi kombinasi terapi seni dengan pendekatan lain seperti terapi seni musik klasik. Temuan ini mendukung *art therapy* dalam program pendampingan psikologis kampus sebagai strategi preventif yang adaptif untuk mengelola stres akademik para mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Daftar Referensi

- Afidayani, K., Khairani, W., & Laasara, N. (2023). PENGARUH TERAPI SENI MEWARNAI TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA).
- Aisa, A. (2021). Terapi mewarnai solusi untuk mengurangi stres akademik mahasiswa terhadap kuliah online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2).
- Aiyuda, N. (n.d.). *Art therapy*. STAI Diniyah Pekanbaru.

- Alfian, M. (2014). REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SUKU JAWA, SUKU BANJAR, DAN SUKU BIMA.
- Aprilia, P. (2024). Hubungan Academic Hardiness dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Asnani, S. (2020). Efektivitas Terapi Seni Mewarnai Terhadap Depresi Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Perspective*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.47679/jopp.022.12200010>
- 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>
- Azwar, Saifuddin. 2007. Metode Penelitian. Pustaka Pelajar: Yogyakarta Concept and Application. New York: Mc Graw Hill.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Creswell, John W. 2015. Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Gafur, H. (2015). Mahasiswa & dinamika dunia kampus. Rasibook.
- HANIFAH. (2022). BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN *ART THERAPY* (TERAPI SENI) PADA PASIEN REHABILITASI DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA. UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress - A study on preuniversity students. *Indian Journal of Science and Research*, 3(1), 171-175.
- Latipah, E. (2014). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Deepublish.

- Linna, N. H., Tazkia, A., Ahaddiah, T., Pratama, M. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas *Art therapy* Dalam Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Tahap Emerging Adulthood. *Psyche: Jurnal* <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2315>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Munandar, A. S. (2001) Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Phillips, D. H., Halder, S. C., & Wazed, W. H. (2020). Academic stress among tertiary level students in Bangladesh: A comparative study. *American Journal of Advanced Research and Reviews*, 8(4), 1-16. <https://doi.org/10.9734/AJARR/2020>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Saifudin, M., Adawiyah, S., R., & Munakhaira, I. 2023. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 12 No. 2
- Saputra, A., Kartasasmita, S., & Subroto, U. (2018). Penerapan *Art therapy* Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 181. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1599>
- Saputri, A. R. (2024). Pengaruh Terapi Mewarnai Pola Mandala Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 11(2).
- Saputri, K. A. (2020). Hubungan antara self-efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusunan skripsi di fip unnes tahun 2019. *Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling*, 4(1). <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>

Seniati Liche, Yulianto Aries, S. B. N. (2005). PSIKOLOGI EKSPERIMEN (kelima). Indeks.

Seniati, Liche. (2005). Psikologi Eksperimen. Jakarta: PT Indeks.

Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan *art therapy* dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Isna Ni ' matus Sholihah. International Conference, 173–182.

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan, 6(2), 91-95.

Siswoyo, D. 2007. Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.

Soegiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. ALFABETA.

Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Penerapan *Art therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Usia Emerging Adulthood Pada Masa Pandemi. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 5(2), 409.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11354.2021>

Utami, W. N., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2023). Pengaruh *Art therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. Guidance, 20(01), 113–122.
<https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2765>

Wahyono, D. (2022). Pelatihan Psikoedukasi *Art therapy* dengan Merajut untuk Mengurangi Keemasan dan Membangun SDM Berdayaguna pada Remaja Desa Ngarawan, Berbek, Nganjuk. ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional, 02(03), 24–34.

Yuda, M., P., Marwanti, I., & Mutmainnah, M. 2023. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Pinang Masak Nursing Journal. 2 (1), 38-42.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Psyche 165 Journal, 235-239.