

**PENGARUH *EXPRESSIVE ART THERAPY* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Najmi Nurfaza Anindita

15000120140147

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

anindita.najmi19@gmail.com

ABSTRAK

Pada tahun pertama, mahasiswa menghadapi banyak tantangan dan tuntutan yang perlu mereka penuhi. Mulai dari tanggung jawab yang perlu dipenuhi, adaptasi terhadap lingkungan yang baru, hingga menghadapi kemunculan fase *emerging adulthood* di mana individu dituntut untuk menjadi lebih mandiri. Kegagalan dalam penanganan tantangan dan tuntutan dapat menyebabkan kerentanan terhadap stres, khususnya stres akademik yang relevan terjadi di lingkup perkuliahan. *Expressive Art Therapy* dapat menjadi media bagi mahasiswa untuk mendorong proses terapeutik dan penyembuhan pada individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *Expressive Art Therapy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan *quasi experimental* dengan desain penelitian berupa *one-group pretest-posttest*. *Expressive Art Therapy* digunakan sebagai perlakuan intervensi dengan dilakukan analisis statistik berupa *paired sample t-test*. Teknik sampling menggunakan *convenience sampling* dengan jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah enam orang yang merupakan mahasiswa angkatan 2023 Universitas Diponegoro yang aktif dan memiliki tingkat stres akademik menengah hingga tinggi. Untuk mendapatkan kriteria partisipan terkait stress akademik, digunakan Skala *Student-Life Stres Inventory*. Hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* memperoleh nilai $p = 0.074$ yang berarti tidak ada pengaruh signifikan dari *Expressive Art Therapy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa hampir semua partisipan mengalami penurunan stress akademik, kecuali satu partisipan yang mengalami sedikit kenaikan. Diskusi partisipan pada setiap sesi eksperimen mendapatkan hasil tentang adanya pelepasan emosi dan efek melegakan dari pemberian *Expressive Art Therapy*.

Kata Kunci: Stres akademik; *expressive art therapy*; mahasiswa tahun pertama.