

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK THINK PAIR AND SHARE MENGGUNAKAN MEDIA ART THERAPY MELUKIS DI CASE HANDPHONE TERHADAP PELEPASAN EMOSI NEGATIF PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**Laili Zakiyatusy Syarifah<sup>1</sup>, Karina Rachmawati<sup>2</sup>, Rizka Amanda Puspita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Semarang

[lailizakiya9@gmail.com](mailto:lailizakiya9@gmail.com)<sup>1</sup>, [karinarachmawati200@gmail.com](mailto:karinarachmawati200@gmail.com)<sup>2</sup>, [rizkamanda10@gmail.com](mailto:rizkamanda10@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak**

Bimbingan kelompok yang dilaksanakan ini bertujuan membantu mahasiswa untuk dapat memahami cara pelepasan emosi negatif dengan kegiatan positif menggunakan media art therapy melukis di case handphone melalui program layanan bimbingan kelompok agar mahasiswa dapat mengoptimalkan pelepasan emosi negatif dalam dirinya kearah yang lebih positif. Strategi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah pelatihan program layanan bimbingan kelompok, menyusun desain rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan kelompok dan melukis di case handphone. Sebagai mitra dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Art Therapy, Emosi Negatif.

**Abstract**

*The group's guidance aimed at helping students to understand how to release negative emotions with positive activity by using art therapy to paint in case hanphone through the group guidance services program so that students can optimize the release of negative emotions in a more positive direction. The strategies offered in this activity are the training of the group guidance services program (RPL), formulating the group guidance plan and painting in case handphone. As a partner in this activity is a college student faculty of education PGRI Semarang University.*

**Keywords:** Group Guidance, Art Therapy, Negative Emotions.

**PENDAHULUAN**

Bimbingan kelompok adalah bagian dari Program Bimbingan dan Konseling yang mempunyai fungsi salah satunya adalah faktor penghambat seseorang melakukan perbuatan-perbuatan yang kurang baik. Di dalam bimbingan tersebut mahasiswa diajak bagaimana mencurahkan permasalahan-permasalahan yang timbul baik dari rumah, lingkungan sekitar maupun dari dalam diri mereka (Nurasyah, 2017).

Bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah masalah-masalah dalam kehidupan mahasiswa dengan memberikan informasi dan kegiatan diskusi kelompok (Rahayu Sri Dwi &

Yeni Susilaningih Chaterina, 2018). Bimbingan kelompok dengan penggunaan *art therapy*, seperti melukis, dapat menjadi cara efektif untuk mengatasi stres akademik. *Art therapy* memungkinkan mahasiswa mengekspresikan perasaan melalui gambaran visual, sementara katarsis dapat membantu dalam melepaskan emosi yang tertekan.

Katarsis, dalam konteks psikoanalisis, adalah ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan (Corsini & Wedding, 1989). Proses katarsis dapat membantu mengatasi stres akademik dengan mengalirkan emosi yang tertahan. Bimbingan kelompok dengan *art therapy* dan katarsis melalui media melukis dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan penanganan stres akademik pada mahasiswa.

Stres merupakan pengalaman yang tak terhindarkan bagi setiap individu dan dapat berasal dari berbagai faktor eksternal maupun internal. Mahasiswa, khususnya tingkat akhir, menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi karena beban tugas akademik seperti skripsi dan KTI dalam waktu singkat. Stres akademik dapat menciptakan tekanan yang mengakibatkan perasaan tertekan, bahkan hingga tingkat stres berat.

Menurut Ambarwati (2017), mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan mengalami stres akademik, dengan tingkat stres tertinggi dialami oleh perempuan. Faktor penyebab stres akademik melibatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik yang semakin bertambah, partisipasi dalam kegiatan organisasi, relawan, KKN, magang, dan tugas akhir skripsi.

Gejala stres akademik dapat muncul dalam emosi, fisik, dan tingkah laku. Emosi meliputi gelisah, cemas, depresi, dan mood swing, sedangkan fisik melibatkan pusing, gangguan tidur, dan kelelahan. Tingkah laku yang mungkin muncul termasuk perubahan pola tidur dan makan, penurunan berhubungan sosial, serta kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Stres akademik yang tidak ditangani dapat menyebabkan keterlambatan lulus dan bahkan dapat berkembang menjadi depresi. Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, banyak remaja mengalami masalah mental, tetapi hanya sedikit yang mengakses layanan konseling. Dalam mengatasi stres akademik, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi solusi.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode pre eksperimen, dengan design *One Group Pre test-Post test Design*. Metode ini merupakan metode yang tidak memerlukan kelas kontrol dimana sebelum dilakukannya kegiatan bimbingan kelompok,

subjek akan diberikan ujian (*pre test*) terlebih dahulu untuk mengukur pemahaman terkait penyaluran emosi negatif melalui kegiatan positif, kemudian subjek mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, setelah itu diberikan tes kembali (*post tes*).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang beranggotakan 7 mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ditetapkan berdasarkan hasil penyebaran poster kegiatan bimbingan kelompok, yaitu mahasiswa yang secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan tema umum yang sudah ditentukan sebelumnya. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket hasil kajian teori dari penyaluran emosi negatif.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan terhadap mahasiswa Program Studi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan hasil pretes menunjukkan bahwa mahasiswa belum bisa melampiaskan emosi negatif dengan baik, mereka masih sering memendam emosi mereka sehingga dikhawatirkan hal tersebut dapat suatu saat meledak tidak terkontrol. Oleh karena itu, bimbingan kelompok menggunakan teknik Think Pair and Share dengan media Art Therapy melukis di atas Case Handphone diadakan agar mahasiswa dapat melepaskan emosi mereka dengan baik dan cara yang positif.

Penemuan yang terlihat secara langsung dari hasil pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik Think Pair and Share dengan media *Art Therapy* melukis di atas *Case Handphone* yaitu mahasiswa rata-rata belum bisa melepaskan emosi negatif yang ada pada dirinya. Dari 7 subjek yang melaksanakan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa 5 subjek tidak dapat menyalurkan emosi negatif dengan kegiatan positif. Banyak diantara mereka yang memilih untuk memendam semua emosi negatif dan memilih untuk mengabaikan emosi tersebut. Beberapa subjek ketika mengungkapkan permasalahannya terkait hubungan sosial mereka memilih untuk melakukan *silent treatment*, *cut off friend*, serta menutup akses interaksi dengan memblokir media sosial untuk mendapatkan ketenangan. Tidak melampiaskan emosi dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan berinteraksi sosial.

Implementasi Bimbingan Kelompok dirancang khusus oleh peneliti diharapkan dapat membantu mahasiswa agar dapat melampiaskan emosi negatif dengan kegiatan yang positif. Pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan menggunakan media *Art Therapy* yang

dilakukan pada mahasiswa dengan menggunakan media melukis di *case handphone* agar mahasiswa dapat mengetahui bahwa ada beberapa kegiatan positif yang dapat dilakukan untuk melampiaskan emosi negatif.

Kegiatan bimbingan kelompok yang diikuti oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang dengan menggunakan media *art therapy* melukis di *case handphone* dinilai efektif dalam meningkatkan pelepasan emosi negatif dengan kegiatan yang positif. Peningkatan pada mahasiswa terkait pelepasan emosi negatif dengan kegiatan yang positif dapat dilihat berdasarkan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Perbandingan skor Pre Test dan Post Test

| Nama                | Pre Test | Post Test | Tingkat Perubahan |
|---------------------|----------|-----------|-------------------|
| Warsiti             | 8        | 31        | 23                |
| Nabila Ajeng        | 20       | 31        | 11                |
| Modhi Rahayu        | 20       | 30        | 10                |
| I Mulya Yanuarita   | 9        | 30        | 21                |
| Alfi Jauharotus     | 10       | 31        | 21                |
| Nadia Octavia       | 19       | 31        | 12                |
| Isfathia Nurhasanah | 9        | 31        | 22                |

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dicapai dapat diketahui bahwa pelepasan emosi negatif dengan *art therapy* melukis di *case handphone* pada bimbingan kelompok dapat mengoptimalkan pelepasan emosi negatif ke arah yang positif terbukti efektif. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan hasil post test, setelah dilakukan bimbingan kelompok yang dilakukan pada 7 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, C. (n.d.). Visual Art In Counselling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi.
- Amirah Ellyza Wahdi, A. S. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*. (A. Amirah Ellyza Wahdi, Ed.) Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Arni Febrianti, V. E. (2022, Oktober). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DENGAN STATUS MENTAL REMAJA. *Riau Nursing Journal*, 1.
- Linda Fitria, A. M. (2022). Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8.
- Rahmawati, N. (n.d.). KAJIAN LITERATUR PSIKOLOGI: KATARSIS SEBAGAI BENTUK EKSPRESIF .
- Rismayanti Nursolehah, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *JURNAL BASICEDU*, 6, 6703 - 6712.
- SARANA, V. A. (n.d.). Skolastika Hapsari. 1-7.
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan. *ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, 173-182.