



Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis *Art therapy* dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Rahma Oktavianti^{*)1}, Herny Novianti², Bambang Setiawan³

¹²³ Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

^{*)} Corresponding author, E-mail: rahmaokt83@email.com

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* dalam mengurangi kecemasan akademik siswa kelas X jurusan Akuntansi di SMKN 1 Kedawung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment nonequivalent control group design. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan angket kecemasan akademik, kemudian dianalisis dengan uji Mann–Whitney U dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis posttest memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,030, sedangkan analisis N-Gain memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* mengalami penurunan kecemasan akademik yang lebih besar dibandingkan siswa pada kelompok kontrol. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa sekolah menengah kejuruan.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik; *Art therapy*; Bimbingan Klasikal; Sekolah Menengah Kejuruan; Konseling.

Abstract. This study aimed to examine the effectiveness of art therapy-based classical guidance services in reducing academic anxiety among tenth-grade accounting students at SMKN 1 Kedawung. A quantitative approach with a quasi-experimental nonequivalent control group design was employed. Participants were selected through purposive sampling and assigned to experimental and control groups. Data were collected using academic anxiety questionnaires and analyzed using the Mann–Whitney U test and N-Gain analysis. The findings revealed a significant difference between the experimental and control groups. The posttest analysis yielded a significance value of 0.030, while the N-Gain analysis produced a significance value of 0.000, indicating that students who received the intervention experienced a greater reduction in academic anxiety than those in the control group. These findings demonstrate that art therapy-based classical guidance services can be an effective strategy for reducing academic anxiety among vocational high school students.

Keywords: Academic Anxiety; *Art therapy*; Classical Guidance; Vocational High School Students; Counseling



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami siswa dan dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, kepercayaan diri, serta pencapaian akademik. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi akademik, tetapi juga keterampilan vokasional yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja. Tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai (Sulistiobudi & Kadiyono, 2023). Selain itu, siswa SMK berada pada fase

remaja yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang kompleks sehingga lebih rentan mengalami tekanan emosional dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial (Santrock, 2019). Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kesiapan emosional tersebut dapat meningkatkan kerentanan siswa SMK terhadap kecemasan akademik dibandingkan siswa pada jenjang sekolah umum (Alfinuha, 2025).

Menurut (Holmes, 1991), kecemasan akademik merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi akademik yang dipersepsikan sebagai ancaman atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Kecemasan akademik mencakup aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik yang dapat mengganggu fungsi belajar siswa. Prasetyaningtyas et al., (2022) menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang diharapkan oleh diri sendiri maupun lingkungannya. Kondisi tersebut ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, ketakutan terhadap kegagalan, serta munculnya berbagai gejala fisik yang menghambat proses pembelajaran. Temuan Azwar et al., (2024) juga menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang dianggap kompleks dapat meningkatkan kecemasan akademik siswa. Selain itu, Putri et al., (2021) menjelaskan bahwa tekanan akademik, tuntutan keluarga, serta rendahnya kemampuan pengelolaan emosi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik pada siswa.

Kecemasan akademik yang tidak ditangani berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Laely et al. (2022) menemukan bahwa tingginya kecemasan akademik berkaitan dengan rendahnya prestasi belajar siswa. Saragih & Harahap (2024) menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengatur proses pembelajaran secara mandiri. Selain itu, Dewi & Meiyutariningsih (2021) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami penurunan performa akademik, kesulitan berinteraksi sosial, dan menurunnya kepercayaan diri. Bahkan, kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat berkembang menjadi stres akademik dan memengaruhi kesehatan mental siswa (Suhendro & Agustina, 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMKN 1 Kedawung, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas X Jurusan Akuntansi menunjukkan gejala kecemasan akademik berupa rasa cemas menjelang ujian, gugup ketika melakukan presentasi, kesulitan berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung, serta kecenderungan membandingkan kemampuan akademiknya dengan teman sebaya yang dianggap lebih unggul. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Salah satu pendekatan yang berpotensi digunakan untuk membantu mereduksi kecemasan akademik adalah *art therapy*. Menurut Malchioldi (2003), *art therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan aktivitas seni sebagai media ekspresi diri untuk membantu individu memahami, mengelola, dan menyalurkan emosi secara lebih sehat. Melalui aktivitas kreatif seperti menggambar dan mewarnai, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal sehingga ketegangan emosional dapat berkurang. Suarti et al. (2020) menemukan bahwa aktivitas menggambar efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Dewi dan Meiyutariningsih (2021) juga menjelaskan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri. Selain itu, Linnas et al. (2024) menyatakan bahwa aktivitas menggambar dan mewarnai mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian internasional. Abbing et al., (2019) menemukan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkuat kemampuan regulasi emosi individu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi secara aman sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Selain itu, Lesley & Weintraub (2020) mengemukakan bahwa penerapan aktivitas berbasis seni dan *mindfulness* di lingkungan sekolah mampu membantu siswa mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengembangkan kemampuan pengendalian emosi. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa *art therapy* memiliki potensi untuk diterapkan dalam konteks pendidikan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan emosional, termasuk kecemasan akademik.

Implementasi *art therapy* dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu layanan dasar bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh siswa secara sistematis dalam setting kelas (Prayitno & Amti, 2015). Namun demikian, implementasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih cenderung berfokus pada pemberian informasi akademik dan pengembangan keterampilan belajar, sehingga kebutuhan siswa dalam mengelola aspek emosional belum sepenuhnya terfasilitasi secara optimal (Sa'adah & Rosidi, 2023). Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan, stres, dan permasalahan emosional siswa. Akan tetapi, sebagian besar penelitian

tersebut dilakukan dalam setting terapi individual, konseling kelompok kecil, atau pada jenjang pendidikan tinggi. Penelitian yang secara khusus mengintegrasikan *art therapy* ke dalam layanan bimbingan klasikal untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK masih terbatas.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya research gap, yaitu masih minimnya bukti empiris mengenai efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMK. Padahal, siswa SMK memiliki karakteristik dan tuntutan belajar yang berbeda dibandingkan siswa sekolah umum karena harus menguasai kompetensi akademik sekaligus keterampilan vokasional. Selain itu, karakteristik siswa SMK yang cenderung aktif, visual, dan berorientasi praktik berpotensi mendukung penerapan pendekatan kreatif berbasis seni dalam layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, novelty penelitian ini terletak pada integrasi *art therapy* ke dalam layanan bimbingan klasikal sebagai layanan dasar bimbingan dan konseling yang dapat menjangkau seluruh siswa dalam setting kelas. Penelitian ini juga secara khusus menguji efektivitas layanan tersebut dalam mereduksi kecemasan akademik siswa kelas X Jurusan Akuntansi di SMKN 1 Kedawung yang hingga saat ini masih jarang diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga mampu memfasilitasi pengelolaan emosi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* dalam mereduksi kecemasan akademik siswa kelas X Jurusan Akuntansi di SMKN 1 Kedawung. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif, kreatif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa di lingkungan sekolah.

Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi experimental research). Metode ini digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu pada kondisi yang tidak memungkinkan peneliti melakukan pengelompokan subjek secara acak (random assignment) (Sugiyono, 2023). Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design*, yaitu desain yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sama-sama diberikan *pretest* dan *posttest*, tetapi hanya kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy*. Desain ini dipilih karena subjek penelitian berasal dari kelompok yang telah terbentuk sehingga randomisasi tidak dapat dilakukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Jurusan Akuntansi SMKN 1 Kedawung yang berjumlah 191 siswa dan tersebar dalam empat kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Adapun kriteria sampel yang digunakan adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori tertinggi. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen awal, diperoleh 30 siswa yang memenuhi kriteria tersebut, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen sebanyak 15 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 15 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala kecemasan akademik yang disusun berdasarkan aspek kecemasan akademik menurut Holmes (1991), meliputi aspek kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat ukur penelitian.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 21. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney U untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, analisis N-Gain digunakan untuk mengukur tingkat efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* dalam mereduksi kecemasan akademik siswa. Interpretasi efektivitas perlakuan dilakukan berdasarkan kategori nilai N-Gain yang menunjukkan besarnya perubahan skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas X Jurusan Akuntansi SMKN 1 Kedawung Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah populasi sebanyak 191 siswa. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen kecemasan akademik, dipilih sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi dan sangat tinggi. Sampel yang diperoleh terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum pelaksanaan penelitian, kedua kelompok diberikan

pretest untuk mengetahui kondisi awal kecemasan akademik. Hasil pengukuran awal tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kategori Kecemasan Akademik Siswa

Kategori	Interval	F	F(%)	Tingkat Kecemasan Akademik
Sangat Tinggi	$X > 113$	28	14,66	60,95%
Tinggi	$100 \leq X < 113$	61	31,94	
Rendah	$87 \leq X < 100$	77	40,31	
Sangat Rendah	$X < 87$	25	13,09	
Total		191	100	

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tingkat kecemasan akademik siswa kelas X Jurusan Akuntansi SMKN 1 Kedawung berada pada kategori yang beragam. Sebagian besar siswa berada pada kategori rendah sebanyak 77 siswa (40,31%), diikuti kategori tinggi sebanyak 61 siswa (31,94%), kategori sangat tinggi sebanyak 28 siswa (14,66%), dan kategori sangat rendah sebanyak 25 siswa (13,09%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang cenderung tinggi dengan tingkat capaian sebesar 60,95%.

Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), dipilih 30 siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tertinggi untuk dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian terdiri atas 15 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol.

Tabel 2. Hasil Kondisi Awal (*Pretest*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Skor	F	Presentase	Tingkat Kecemasan Akademik
Eksperimen	Sangat Tinggi	5	33,33	69,51
	Tinggi	10	66,67	
	Rendah	0	0	
	Sangat Rendah	0	0	
Kontrol	Sangat Tinggi	3	20,00	65,45
	Tinggi	12	80,00	
	Rendah	0	0	
	Sangat Rendah	0	0	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama-sama berada pada kategori tinggi. Pada kelompok eksperimen, sebanyak 66,67% siswa berada pada kategori tinggi dan 33,33% berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase tingkat kecemasan akademik sebesar 69,51%. Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebanyak 80,00% siswa berada pada kategori tinggi dan 20,00% berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase tingkat kecemasan akademik sebesar 65,45%.

Setelah kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy*, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) pada kedua kelompok. Hasil *Posttest* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Kondisi Akhir (*Posttest*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Skor	F	Presentase	Tingkat Kecemasan Akademik
Eksperimen	Sangat Tinggi	1	6,67	61,26
	Tinggi	4	26,67	
	Rendah	10	66,67	
	Sangat Rendah	0	0	
Kontrol	Sangat Tinggi	2	13,33	64,92
	Tinggi	12	80,00	
	Rendah	1	6,67	
	Sangat Rendah	0	0	

Berdasarkan Tabel 3 Hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 61,26%, sedangkan kelompok kontrol juga berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 64,92%. Meskipun kedua kelompok masih berada pada kategori yang sama, distribusi tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang lebih positif dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini terlihat dari dominannya siswa yang berada pada kategori rendah, serta berkurangnya jumlah siswa pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sebaliknya, kelompok kontrol masih didominasi oleh siswa dengan kategori tinggi, sehingga perubahan yang terjadi relatif lebih kecil. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat analisis statistik.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data layak digunakan untuk proses analisis lebih lanjut. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data *pretest* pada kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi sebesar 0,086 ($>0,05$) sehingga berdistribusi normal, sedangkan data *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,027 ($<0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal. Pada kelompok eksperimen, data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,006 ($<0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal, sedangkan data *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,052 ($>0,05$) sehingga berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i> Kontrol	,194	15	,133	,897	15	,086
<i>Posttest</i> Kontrol	,197	15	,123	,864	15	,027
<i>Pretest</i> Eksperimen	,207	15	,083	,817	15	,006
<i>Posttest</i> Eksperimen	,236	15	,025	,883	15	,052

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak semua data memenuhi asumsi normalitas karena masih terdapat beberapa kelompok data dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Oleh karena itu, analisis hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik nonparametrik agar hasil analisis sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2,841	1	28	,103
	Based on Median	1,535	1	28	,226
	Based on Median and with adjusted df	1,535	1	18,353	,231
	Based on trimmed mean	2,173	1	28	,152

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,103 yang mana lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian dinyatakan homogen. Dengan demikian, varians data pada kedua kelompok dapat dinyatakan homogen. Merujuk hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak sepenuhnya berdistribusi normal, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U sebagai uji nonparametrik untuk menguji perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji Mann-Whitney U

Test Statistics ^a	
	Hasil
Mann-Whitney U	60,500
Wilcoxon W	180,500
Z	-2,169
Asymp. Sig. (2-tailed)	,030
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,029 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,030 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa kelas X Jurusan Akuntansi SMKN 1 Kedawung.

Tabel 7. Hasil Uji N-Gain

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
N_GainPersen	Eksperimen	15	9,27	139,00
	Kontrol	15	21,73	326,00
	Total	30		

Berdasarkan Tabel 7 hasil analisis *Ranks*, kelompok eksperimen memperoleh *mean rank* sebesar 9,27, sedangkan kelompok kontrol memperoleh *mean rank* sebesar 21,73. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya perbedaan perubahan kecemasan akademik antara kedua kelompok. Nilai *mean rank* yang lebih rendah pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan akademik yang terjadi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy*. Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, analisis dilanjutkan menggunakan uji Mann-Whitney U terhadap nilai *N-Gain* pada kedua kelompok. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji Mann-Whitney U pada N-Gain

Test Statistics ^a	
	N_GainPersen
Mann-Whitney U	19,000
Wilcoxon W	139,000
Z	-3,879
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan tabel 8 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai *N-Gain* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa kelas X Jurusan Akuntansi SMKN 1 Kedawung. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya penurunan tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan serta adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* dan uji *N-Gain*.

Sebelum perlakuan diberikan, tingkat kecemasan akademik siswa berada pada kategori yang relatif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, target nilai, maupun kekhawatiran terhadap kegagalan belajar. Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ottens (1991) yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul ketika individu memandang situasi akademik sebagai ancaman terhadap keberhasilan yang ingin dicapai. Kecemasan tersebut dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku sehingga berdampak pada proses belajar siswa.

Setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy*, tingkat kecemasan akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas seni yang digunakan dalam layanan mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Melalui kegiatan menggambar, mewarnai, dan refleksi diri, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang berkaitan dengan tekanan akademik yang selama ini dirasakan.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *art therapy* yang dikemukakan oleh Malchiodi (2003). Menurut Malchiodi, *art therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan aktivitas seni sebagai media ekspresi diri untuk membantu individu mengungkapkan pikiran dan emosi yang sulit disampaikan secara verbal. Aktivitas seni memungkinkan individu menyalurkan emosi negatif secara aman sehingga ketegangan psikologis yang dialami dapat berkurang. Dalam penelitian ini, proses kreatif yang dilakukan siswa membantu mereka mengenali sumber kecemasan yang dimiliki sekaligus menemukan cara yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Penurunan kecemasan akademik pada penelitian ini juga dapat dijelaskan berdasarkan teori Holmes (1991) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik mencakup aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy*, siswa menunjukkan perubahan yang lebih positif pada keempat aspek tersebut. Siswa menjadi lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, mengurangi rasa khawatir yang berlebihan, mengelola respons fisik akibat tekanan akademik, serta menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suarti et al., (2020) yang menemukan bahwa kegiatan menggambar dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa. Aktivitas menggambar memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan emosi dan mengurangi ketegangan yang dirasakan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Linnas et al., (2024) yang menunjukkan bahwa *art therapy* berpengaruh positif terhadap penurunan stres akademik dan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.

Abbing et al., (2019) menemukan bahwa *art therapy* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang lebih adaptif. Selanjutnya, Kaimal et al., (2016) mengungkapkan bahwa aktivitas membuat karya seni selama 45 menit mampu menurunkan kadar kortisol yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas seni tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga berdampak pada kondisi fisiologis individu.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Hu et al., (2021) yang menjelaskan bahwa intervensi berbasis *art therapy* mampu membantu individu mengurangi kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *art therapy* merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu individu mengelola berbagai bentuk tekanan psikologis, termasuk kecemasan akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* merupakan intervensi yang efektif dalam membantu siswa mereduksi kecemasan akademik. Selain membantu siswa mengekspresikan emosi secara sehat, layanan ini juga mendukung pengembangan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta kemampuan menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan klasikal berbasis *art therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa kelas X Jurusan Akuntansi di SMKN 1 Kedawung. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya penurunan tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi *art therapy* dalam layanan bimbingan klasikal dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola emosi, mengurangi ketegangan psikologis, dan meningkatkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengembangkan penggunaan teknik-teknik berbasis seni dalam pelaksanaan layanan di sekolah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih luas, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta mengkaji penerapan *art therapy* pada berbagai permasalahan psikologis lainnya guna memperkaya kajian dan praktik bimbingan dan konseling.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, kritik, dan saran yang konstruktif selama proses penelitian hingga penyusunan naskah artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SMKN 1 Kedawung yang telah memberikan izin, dukungan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan teknis, masukan ilmiah, serta koreksi terhadap substansi maupun bahasa naskah sehingga penelitian ini dapat

diselesaikan dengan baik. Seluruh pihak yang disebutkan dalam bagian ini telah memberikan persetujuan untuk diakui kontribusinya.

Daftar Rujukan

- Abbing, A., Baars, E. W., Sonnevile, L. De, Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). *The Effectiveness of Art therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial*. 10(May), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- Alfinuha, S. (2025). *Profil Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. 20(2), 212–222.
- Azwar, C., Hasyim, S. H., & Sahade. (2024). *Pengaruh Gangguan Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI SMK Negeri 4 Makassar*. 3(2), 1048–1057.
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas *Art therapy* Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York, NY : HarperCollins.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., Xu, J., & King, J. L. (2021). *Art therapy : A Complementary Treatment for Mental Disorders*. 12(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). *Reduction of Cortisol Levels and Participants ' Responses Following Art Making*. 33(2), 74–80.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Lesley, D., & Weintraub, S. (2020). *Abstract Art and its Effects on Stress in High School Students : Development of a Method Master of Arts in Clinical Mental Health Counseling : Art therapy*.
- Linnas, 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 Psikologi*, 6(1), 13–28. <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2315>
- Malchioldi, C. (2003). *Handbook of Art therapy*. New York: Guilford Press.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. Rosen Pub. Group.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. PT RINEKA CIPTA.
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi *Art therapy* Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2, 35–43.
- Sa'adah, N., & Rosidi, R. (2023). *Tantangan-tantangan Sosial dan Emosional Siswa: Fokus pada Peran Penting Guru Bimbingan dan Konseling di Tingkat SMP dan SMA*. 1(1), 74–85.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence Seventeenth Edition*.
- Saragih, U. K., & Harahap, A. C. P. (2024). *Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap Self Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. 8(2), 1033–1044.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). *Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa Ni*. 1(2), 111–117.
- Sugiyono. (2023). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN RND. In *Sustainability (Switzerland)*. ALFABETA.
- Suhendro, G. A., & Agustina. (2022). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik : Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta*. 15(2), 70–92.

Sulistiobudi, R. A., & Kadiyono, A. L. (2023). Employability of students in vocational secondary school : Role of psychological capital and student-parent career congruences. *Heliyon*, 9(2), e13214. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13214>