E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 7296-7312
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Art Therapy sebagai Media Katarsis Emosional dalam Mengatasi Stres Akademik pada Remaja: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Fadilla Sri Lestari[1], Zalfaa Sannyyah Arif[2], Syifa Mardiyyah[3], Wina Jultari[4]
[1,2,3]Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: fadillasrilestari05@gmail.com[1], zalfaasannyyah@gmail.com[2], syifamardhiyyah556@gmail.com[3], winajultari50@gmail.com[4]

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat dialami remaja akibat tuntutan pembelajaran, beban tugas, tekanan pencapaian dan harapan lingkungan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan emosional serta proses perkembangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *art therapy* sebagai media katarsis emosional dalam mengatasi stres akademik pada remaja berdasarkan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *literature review* melalui penelusuran dan analisis berbagai artikel jurnal yang relevan. Data dianalisis secara deskriptif melalui pengelompokan tema, interpretasi dan sintesis hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa *art therapy* melalui kegiatan menggambar, melukis, mewarnai, mencoret (*doodling*) dan membuat mandala dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mengekspresikan emosi, mengenali perasaan, memperoleh relaksasi serta mengelola tekanan psikologis. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam pendekatan ini dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai sabar, ikhtiar, tawakal, syukur, zikir dan muhasabah untuk mendukung keseimbangan emosional dan spiritual remaja. Dengan demikian *art therapy* berpotensi menjadi pendekatan pendukung yang kreatif dan humanis dalam membantu remaja menghadapi stres akademik.

Kata Kunci*: Art Therapy*, Stres Akademik, Remaja, Bimbingan Dan Konseling Islam

Abstract

Academic stress is one of the psychological challenges experienced by adolescents due to learning demands, academic workload, achievement pressures, and environmental expectations. These

conditions may affect adolescents' emotional well-being and developmental processes. This study aims to examine the role of art therapy as a medium for emotional catharsis in addressing academic stress among adolescents from the perspective of Islamic Guidance and Counseling. This study employs a qualitative method using a literature review approach by examining relevant journal articles. The data are analyzed descriptively through thematic categorization, interpretation, and synthesis of previous research findings. The results indicate that art therapy, through activities such as drawing, painting, coloring, doodling, and mandala creation, can provide adolescents with opportunities to express emotions, recognize feelings, achieve relaxation, and manage psychological pressure. From the perspective of Islamic Guidance and Counseling, this approach can be integrated with Islamic values such as patience, effort, trust in Allah, gratitude, remembrance of Allah (dhikr), and self-reflection (muhasabah) to support adolescents' emotional and spiritual balance. Therefore, art therapy has the potential to serve as a creative and humanistic supportive approach to helping adolescents cope with academic stress.
***Keywords**: Art Therapy, Academic Stress, Adolescents, Islamic Guidance and Counseling*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, emosional maupun sosial. Pada masa ini remaja mulai menghadapi tuntutan perkembangan yang semakin kompleks, terutama dalam lingkungan pendidikan. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan kegiatan pembelajaran, menyelesaikan tugas sekolah, mengikuti ujian, memperoleh prestasi akademik serta memenuhi harapan orang tua dan lingkungan sosial. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi dan menghadapi permasalahan secara tepat (Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Salah satu permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan remaja adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan pendidikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Kondisi ini dapat ditandai dengan munculnya kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, menurunnya motivasi belajar, gangguan tidur serta perasaan takut menghadapi kegagalan.

Stres akademik menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian karena

dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan proses perkembangan remaja. Tekanan yang berasal dari banyaknya tugas, kesulitan memahami materi pelajaran, persaingan memperoleh nilai, tuntutan prestasi serta kekhawatiran menghadapi ujian dapat menimbulkan respons emosional yang berbeda pada setiap individu. Remaja yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi secara optimal cenderung mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan mengatasi tekanan yang dihadapi. Dalam beberapa keadaan permasalahan tersebut justru dipendam sehingga menimbulkan ketegangan emosional yang berkepanjangan. Penelitian (Eunike & Widhigdo, 2026) menyatakan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis. Penelitian tersebut juga menegaskan pentingnya penguatan kemampuan internal remaja agar mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih adaptif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja mengekspresikan dan mengelola tekanan emosional adalah *art therapy* atau terapi seni. *Art therapy* merupakan pendekatan yang memanfaatkan aktivitas kreatif, seperti menggambar, melukis, mewarnai, membuat kolase dan membentuk karya seni sebagai sarana untuk mengungkapkan pikiran serta perasaan (Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada individu untuk menyampaikan pengalaman emosional melalui media visual tanpa harus sepenuhnya mengandalkan komunikasi verbal. Hal tersebut menjadi penting karena tidak semua remaja memiliki keberanian atau kemampuan untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya secara langsung. Melalui aktivitas seni perasaan yang sebelumnya sulit diungkapkan dapat dituangkan ke dalam bentuk gambar, warna, garis maupun simbol yang memiliki makna bagi individu. Dengan demikian *art therapy* tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan kreatif, tetapi juga dapat menjadi media untuk mengenali, memahami dan mengekspresikan kondisi emosional.

Dalam perspektif psikologis, salah satu fungsi *art therapy* adalah sebagai media katarsis emosional. Katarsis dapat dipahami sebagai proses pelepasan atau penyaluran emosi yang terpendam sehingga individu memperoleh kesempatan untuk mengurangi

ketegangan psikologis (Rahmadany et al., 2025). Proses tersebut dapat berlangsung ketika remaja menuangkan pengalaman, perasaan, ketakutan, maupun tekanan yang dialaminya melalui aktivitas seni. (Dewi & Meiyutariningsih, 2021) menunjukkan bahwa terapi menggambar dapat membantu remaja yang mengalami kesulitan mengungkapkan permasalahan emosionalnya. Hasil intervensi memperlihatkan perubahan perilaku, yaitu konseli menjadi lebih tenang ketika menghadapi ujian dan kegiatan pembelajaran setelah mengikuti proses terapi serta mendapatkan dukungan komunikasi dari keluarga. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa aktivitas seni berpotensi menjadi media alternatif untuk membantu remaja menyalurkan tekanan emosional yang berkaitan dengan kehidupan akademik.

Penelitian mengenai *art therapy* sebagai media katarsis juga dilakukan oleh (Rahmadany et al., 2025) menjelaskan bahwa sebagian remaja mengalami hambatan dalam mengungkapkan emosi secara verbal. *Art therapy* dapat menjadi media ekspresi nonverbal yang membantu individu menyalurkan perasaan dan pengalaman emosional melalui karya seni. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan seni dalam pendampingan psikologis memiliki potensi untuk membantu remaja mengenali emosi, mengungkapkan perasaan yang terpendam, dan membangun pemahaman terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian *art therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan kreatif dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis, termasuk tekanan yang berasal dari lingkungan akademik.

Relevansi *art therapy* dalam mengatasi stres akademik juga diperkuat oleh (Yurianto et al., 2025) membahas penggunaan teknik mandala expressive *art therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi stres akademik siswa sekolah menengah pertama. Penggunaan mandala sebagai media ekspresi seni memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas kreatif sekaligus mengikuti proses konseling kelompok. Penelitian ini memperlihatkan bahwa *art therapy* dapat dikembangkan bukan hanya sebagai aktivitas individual, melainkan juga sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Temuan tersebut memperkuat alasan bahwa kegiatan seni dapat diintegrasikan dengan layanan konseling

untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih konstruktif.

Pada konteks Bimbingan dan Konseling Islam penanganan stres akademik pada remaja tidak hanya diarahkan pada pengurangan tekanan psikologis, tetapi juga perlu memperhatikan pembentukan kepribadian, penguatan spiritualitas dan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan berdasarkan nilai-nilai Islam. Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, menyelesaikan permasalahan, serta menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan sunah. Oleh karena itu permasalahan stres akademik perlu dipahami secara menyeluruh, yaitu dengan memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Remaja tidak hanya membutuhkan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, tetapi juga membutuhkan penguatan kesabaran, rasa syukur, tawakal, ikhtiar dan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan Pendidikan (Kartini et al., 2024).

Pengintegrasian *art therapy* dengan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam dapat dilakukan dengan menjadikan aktivitas seni sebagai media pendukung dalam proses pendampingan konseli. Misalnya konselor dapat mengarahkan remaja untuk menggambar pengalaman yang menimbulkan tekanan, mewarnai berdasarkan perasaan yang sedang dialami atau membuat karya seni yang menggambarkan harapan dan tujuan hidupnya. Setelah aktivitas tersebut, konselor dapat mengajak konseli melakukan refleksi terhadap makna karya yang dihasilkan, mengidentifikasi sumber tekanan serta menghubungkannya dengan nilai-nilai keislaman. Proses refleksi dapat diarahkan pada pengembangan sikap sabar, ikhtiar, tawakal dan husnuzan kepada Allah Swt. Pendekatan ini sejalan dengan pentingnya penguatan regulasi emosi dalam pendampingan remaja. (Kartini et al., 2024) melalui penelitian mengenai bimbingan konseling individu dalam mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja fatherless, memperlihatkan relevansi layanan konseling dalam membantu remaja menghadapi persoalan emosional dan mengembangkan pengelolaan emosi yang lebih baik.

Dasar spiritual dalam pendekatan tersebut juga dapat ditemukan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi

tenteram. Ayat ini memberikan landasan bahwa ketenangan batin merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang muslim. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam nilai tersebut dapat diintegrasikan melalui kegiatan refleksi, doa, zikir serta penguatan pemahaman keagamaan setelah remaja melakukan aktivitas seni (Kartini et al., 2024). Dengan demikian *art therapy* tidak dimaksudkan untuk menggantikan pendekatan spiritual maupun layanan konseling profesional, tetapi menjadi media pendukung yang dapat membantu konseli mengekspresikan emosi, mengenali permasalahan dan membangun kesiapan untuk melakukan perubahan positif. Integrasi ini diharapkan dapat menghasilkan proses pendampingan yang memperhatikan keseimbangan antara kesehatan psikologis dan perkembangan spiritual remaja.

Berdasarkan uraian tersebut penelitian berjudul "*Art Therapy* sebagai Media Katarsis Emosional dalam Mengatasi Stres Akademik pada Remaja: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam" penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana *art therapy* berperan sebagai media penyaluran emosi, bagaimana aktivitas seni dapat membantu remaja menghadapi tekanan akademik serta bagaimana penerapannya dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi konselor, guru BK dan praktisi pendidikan dalam mengembangkan pendekatan pendampingan yang kreatif, humanis dan berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau tinjauan literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu metode penelitian yang dilakukan melalui penelusuran, pengumpulan, penelaahan dan analisis terhadap berbagai sumber pustaka yang relevan dengan permasalahan penelitian. Metode ini digunakan untuk mengkaji peran *art therapy* sebagai media katarsis emosional dalam mengatasi stres akademik pada

remaja serta menganalisis keterkaitannya dengan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif dengan cara membandingkan, menghubungkan serta menginterpretasikan hasil penelitian terdahulu untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai permasalahan yang dikaji. Tahapan tersebut sejalan dengan (Jaya et al., 2023) yang menjelaskan bahwa penelitian telaah kepustakaan dilakukan melalui identifikasi masalah, pencarian sumber terpercaya, evaluasi dan seleksi literatur, pengorganisasian informasi serta integrasi hasil kajian menjadi laporan yang sistematis. Kajian literatur dapat dilakukan secara terstruktur melalui tahapan identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*) dan penerimaan literatur yang sesuai dengan fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dan Bentuk Penerapan *Art Therapy* Sebagai Media Katarsis Emosional Pada Remaja Yang Mengalami Stres Akademik

Art therapy atau terapi seni merupakan salah satu pendekatan yang menggunakan aktivitas kreatif sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional. Aktivitas seni yang digunakan dapat berupa menggambar, melukis, mewarnai, membuat kolase maupun membentuk pola tertentu sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individu. Dalam konteks psikologis *art therapy* memberikan ruang bagi seseorang untuk mengungkapkan perasaan yang sulit disampaikan melalui komunikasi verbal. Pendekatan ini relevan diterapkan kepada remaja karena pada masa perkembangannya, tidak semua individu memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali dan mengomunikasikan emosi yang sedang dialami. (Rahmadany et al., 2025) menjelaskan bahwa art therapy dapat menjadi media katarsis bagi remaja yang mengalami hambatan dalam mengartikulasikan perasaan secara verbal. Melalui proses berkarya, individu memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya dalam bentuk visual sehingga perasaan yang sebelumnya sulit diungkapkan dapat dikenali dan dipahami. Dengan demikian *art therapy* tidak hanya berorientasi pada hasil karya seni, tetapi lebih menekankan proses kreatif sebagai sarana ekspresi dan

pemahaman diri.

Dalam hubungannya dengan stres akademik art therapy dapat dipahami sebagai media alternatif untuk membantu remaja menyalurkan tekanan yang muncul akibat tuntutan pendidikan. Stres akademik dapat bersumber dari banyaknya tugas, kesulitan memahami pelajaran, tekanan memperoleh nilai tinggi, persaingan antarsiswa, serta kekhawatiran menghadapi ujian. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, remaja dapat mengalami ketegangan emosional yang berdampak pada konsentrasi, motivasi dan kenyamanan dalam belajar. (Widyawati, 2022) membahas penggunaan kegiatan menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi *art therapy* dalam manajemen stres akademik. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada individu untuk melakukan aktivitas kreatif sebagai sarana pengelolaan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas seni sederhana dapat dimanfaatkan dalam lingkungan pendidikan sebagai salah satu kegiatan pendukung untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu *art therapy* dapat menjadi alternatif kegiatan pendampingan yang relatif mudah diterapkan karena tidak selalu membutuhkan peralatan khusus maupun kemampuan seni yang tinggi.

Bentuk penerapan *art therapy* sebagai media katarsis emosional dapat dilakukan melalui beberapa aktivitas, salah satunya adalah menggambar dan melukis. Dalam kegiatan ini remaja diberikan kesempatan untuk menggambarkan pengalaman yang membuat mereka merasa tertekan, sedih, takut, kecewa atau cemas terhadap kegiatan akademik. Selain itu aktivitas mewarnai dapat digunakan untuk memberikan ruang relaksasi dan membantu individu memusatkan perhatian pada kegiatan yang sedang dilakukan. Bentuk lainnya adalah *doodling art therapy* yaitu aktivitas membuat coretan, garis dan pola secara spontan tanpa harus menghasilkan gambar yang sempurna. (Fadila et al., 2026) menyatakan bahwa aktivitas menggambar secara spontan dapat dikembangkan sebagai salah satu bentuk kegiatan kreatif untuk membantu remaja menyalurkan tekanan akademik.

Bentuk penerapan lainnya adalah mandala *expressive art therapy* yaitu kegiatan menggambar dan mewarnai pola geometris atau lingkaran yang tersusun secara teratur.

Kegiatan ini dapat membantu remaja memusatkan perhatian, mengekspresikan perasaan, dan melakukan refleksi terhadap kondisi emosional yang sedang dialami. Dalam penerapannya konselor dapat meminta remaja membuat pola mandala berdasarkan perasaan yang sedang dirasakan, memilih warna sesuai dengan pengalaman emosional, kemudian menceritakan makna dari gambar yang dihasilkan. (Yurianto et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan teknik mandala *expressive art therapy* dalam konseling kelompok efektif menurunkan stres akademik pada subjek penelitian. Dengan demikian teknik mandala dapat menjadi salah satu bentuk penerapan *art therapy* yang relevan dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan berbagai bentuk penerapan tersebut *art therapy* sebagai media katarsis emosional perlu dilaksanakan melalui proses yang terarah dan memperhatikan kondisi psikologis remaja. Pelaksanaannya dapat dimulai dengan membangun suasana yang nyaman, memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengenali perasaan yang sedang dialami, melakukan aktivitas seni sesuai kebutuhan, kemudian mengajak mereka merefleksikan makna karya yang telah dibuat. Dalam proses tersebut konselor tidak seharusnya menilai karya berdasarkan keindahan, kemampuan menggambar, atau kesesuaian bentuk, melainkan memperhatikan pengalaman dan makna emosional yang ingin disampaikan oleh konseli. (Difebrian et al., 2025) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat dimanfaatkan sebagai teknik katarsis untuk membantu remaja mengungkapkan perasaan terpendam dan mengurangi tekanan emosional. Penelitian tersebut menggunakan kegiatan terapi seni yang dipadukan dengan konseling kelompok dan menemukan adanya penurunan stres serta kecemasan setelah intervensi. Oleh karena itu *art therapy* dapat diposisikan sebagai media pendukung dalam proses pendampingan remaja yang mengalami stres akademik, dengan tetap memperhatikan kebutuhan individual, keamanan emosional dan pendampingan konselor.

Peran *Art Therapy* Dalam Membantu Remaja Mengekspresikan Emosi, Mengelola Tekanan Psikologis, Dan Mengatasi Stres Akademik

Art therapy memiliki peran sebagai media ekspresi emosional yang membantu remaja mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang sulit disampaikan secara verbal.

Dalam kehidupan akademik remaja sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan memperoleh nilai yang baik, banyaknya tugas sekolah, kesulitan memahami materi pembelajaran serta kekhawatiran menghadapi ujian. Tekanan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, kecewa dan frustrasi yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi psikologis. Melalui aktivitas seni, seperti menggambar, melukis, dan mewarnai, remaja memiliki kesempatan untuk menuangkan perasaan ke dalam bentuk visual. (Dewi & Meiyutariningsih, 2021) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat membantu remaja yang mengalami kecemasan akademik, khususnya individu yang cenderung memendam permasalahan dan mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya. Setelah mengikuti intervensi *art therapy* subjek penelitian menunjukkan perubahan perilaku berupa kondisi yang lebih tenang ketika menghadapi ujian dan kegiatan pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat menjadi sarana katarsis emosional yang membantu remaja menyalurkan perasaan terpendam sehingga mereka memiliki kesempatan untuk memahami kondisi emosionalnya secara lebih baik.

Peran berikutnya adalah membantu remaja mengelola tekanan psikologis melalui kegiatan yang memberikan pengalaman relaksasi dan kenyamanan. Aktivitas seni dapat mengalihkan perhatian sementara dari sumber tekanan akademik menuju kegiatan kreatif yang lebih menyenangkan. Ketika remaja menggambar atau mewarnai, mereka dapat memusatkan perhatian pada proses pembuatan karya, memilih warna, menyusun bentuk, dan mengekspresikan perasaan sesuai dengan pengalaman masing-masing. (Widyawati, 2022) melalui penelitian mengenai menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi *art therapy* dalam manajemen stres akademik menjelaskan bahwa kegiatan seni dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengelolaan stres akademik. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada individu untuk melakukan kegiatan kreatif yang dapat mendukung pengelolaan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa *art therapy* dapat diterapkan sebagai kegiatan pendukung dalam lingkungan pendidikan, baik secara individual maupun kelompok. Dengan demikian kegiatan menggambar dan mewarnai bukan sekadar aktivitas hiburan, tetapi dapat dimanfaatkan sebagai media

untuk membantu remaja mengembangkan cara yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik.

Peran *art therapy* dalam mengurangi stres akademik juga terlihat melalui penggunaan teknik mandala expressive *art therapy*. Teknik ini memberikan kesempatan kepada remaja untuk membuat pola berbentuk lingkaran dan mengembangkan kreativitas melalui pemilihan warna serta bentuk. Proses tersebut dapat digunakan sebagai sarana untuk memusatkan perhatian, mengenali perasaan, dan melakukan refleksi terhadap pengalaman yang sedang dihadapi. (Yurianto et al., 2025) menyatakan bahwa adanya penurunan stres akademik setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik mandala *expressive art therapy*. Temuan ini memperlihatkan bahwa penggabungan aktivitas seni dengan layanan konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Meskipun demikian, jumlah subjek penelitian yang terbatas perlu diperhatikan dalam menggeneralisasikan hasil penelitian tersebut kepada seluruh populasi remaja.

Art therapy juga memiliki peran dalam membantu remaja mengurangi stres dan kecemasan melalui proses katarsis emosional. Katarsis memungkinkan individu menyalurkan perasaan yang selama ini dipendam sehingga tekanan emosional dapat dikenali dan dikelola secara lebih konstruktif. (Difebrian et al., 2025) menyatakan bahwa pemberian *art therapy* melalui kegiatan konseling kelompok dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja yang menjadi subjek penelitian. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada permasalahan keluarga, hasilnya relevan untuk menjelaskan potensi *art therapy* dalam membantu remaja menyalurkan emosi dan mengurangi tekanan psikologis. Dalam konteks stres akademik proses katarsis tersebut dapat dimanfaatkan untuk membantu remaja mengungkapkan kecemasan, ketakutan terhadap kegagalan, dan tekanan yang berkaitan dengan tuntutan pendidikan.

Bukti lainnya ditemukan dalam penelitian (Fadila et al., 2026) mengenai efektivitas *doodling art therapy* sebagai intervensi untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas XII. Penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas menggambar secara spontan

dapat menjadi alternatif kegiatan sederhana yang dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat dipahami bahwa *art therapy* memiliki peran dalam membantu remaja mengekspresikan emosi, mengenali sumber tekanan, membangun pengalaman relaksasi dan mengembangkan kemampuan pengelolaan stres akademik. Namun *art therapy* sebaiknya ditempatkan sebagai media pendukung dalam proses pendampingan psikologis dan layanan bimbingan konseling bukan sebagai pengganti penanganan profesional apabila remaja mengalami gangguan psikologis yang lebih berat.

Integrasi Art Therapy Sebagai Media Katarsis Emosional Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Membantu Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja

Integrasi *art therapy* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam merupakan upaya menggabungkan pendekatan kreatif dan psikologis dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam membantu remaja menghadapi tekanan akademik. Dalam pendekatan ini art therapy digunakan sebagai media untuk membantu konseli mengenali, mengekspresikan, dan menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, sedangkan Bimbingan dan Konseling Islam memberikan landasan nilai dan arah dalam proses pembentukan kepribadian serta penguatan spiritual. (Wajahtera & Nurjannah, 2022) menjelaskan bahwa terapi seni Islami melibatkan proses kreatif, seperti menggambar sebagai bentuk komunikasi simbolis antara konselor dan konseli. Terapi ini memiliki karakteristik komunikasi nonverbal, penggunaan metafora sebagai sarana terapi serta hubungan terapeutik yang membantu konseli memahami diri dan tekanan yang dialaminya. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa seni visual seperti menggambar, mewarnai, melukis, dan membatik dapat digunakan sebagai media katarsis dalam proses konseling. Dengan demikian *art therapy* dapat diintegrasikan ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam sebagai sarana pendampingan yang memperhatikan kebutuhan emosional sekaligus nilai spiritual konseli.

Integrasi tersebut dapat dimulai dengan menggunakan aktivitas seni sebagai media pengenalan dan penyaluran emosi remaja. Konselor dapat meminta konseli menggambarkan pengalaman yang menyebabkan tekanan akademik seperti ketakutan

menghadapi ujian, kesulitan menyelesaikan tugas, kekhawatiran memperoleh nilai rendah, atau perasaan kecewa terhadap pencapaian akademiknya. Setelah menghasilkan karya, konseli diberikan kesempatan untuk menjelaskan makna gambar, warna dan simbol yang digunakan sesuai dengan pemahamannya sendiri. Pada tahap ini konselor berperan sebagai pendamping yang mendengarkan, memberikan penerimaan dan membantu konseli mengenali sumber tekanan yang dialami tanpa memberikan penilaian terhadap hasil karya. Proses tersebut dapat dikembangkan dengan refleksi Islami melalui pertanyaan mengenai cara konseli menyikapi kesulitan, usaha yang telah dilakukan serta harapan yang ingin dicapai. (Wajahtera & Nurjannah, 2022) menjelaskan bahwa terapi seni dapat menjadi media yang aman untuk mengeksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, pengalaman, dan emosi konseli. Oleh karena itu penggunaan aktivitas seni dalam konseling Islami dapat membantu membangun komunikasi terapeutik yang lebih terbuka sekaligus memberikan kesempatan kepada remaja untuk memahami permasalahan akademik yang sedang dihadapinya.

Integrasi *art therapy* perlu diarahkan pada penguatan nilai-nilai keislaman, terutama sabar, ikhtiar, tawakal, syukur dan husnuzan kepada Allah Swt. Nilai sabar dapat ditanamkan agar remaja mampu menghadapi kesulitan belajar tanpa mudah menyerah atau memberikan respons emosional yang berlebihan. Nilai ikhtiar diarahkan untuk membangun kesadaran bahwa keberhasilan akademik membutuhkan usaha, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Sementara itu tawakal mengajarkan bahwa setelah melakukan usaha secara maksimal, individu perlu menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. Nilai syukur dapat membantu remaja menghargai kemampuan dan pencapaian yang telah dimiliki sedangkan husnuzan mendorong remaja untuk membangun pandangan positif terhadap diri sendiri dan masa depan. (Muthohharoh et al., 2026) menjelaskan bahwa pendekatan konseling Islami berbasis QS. Al-Insyirah ayat 5–6 dapat menjadi sumber penguatan spiritual dan restrukturisasi pemikiran positif dalam menghadapi tekanan. Temuan tersebut relevan untuk melengkapi proses *art therapy* karena setelah mengekspresikan emosi melalui karya seni, remaja dapat diarahkan untuk membangun pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman akademiknya berdasarkan ajaran Islam.

Selain penguatan nilai-nilai keislaman, *integrasi art therapy* juga dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling individual maupun kelompok. Dalam konseling individual konselor dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk membuat karya seni yang menggambarkan kondisi emosional dan permasalahan akademik yang dialami secara lebih pribadi. Sementara itu dalam konseling kelompok, aktivitas seni dapat digunakan sebagai sarana untuk membangun interaksi, berbagi pengalaman, dan mengembangkan dukungan sosial antarkonseli. Proses tersebut dapat dilengkapi dengan kegiatan refleksi, doa, zikir dan muhasabah sesuai dengan kesiapan serta kebutuhan konseli. (Syamsiah, 2023) menemukan bahwa bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi remaja santri, dengan nilai korelasi sebesar 0,35 dan kontribusi sebesar 12,39%. Temuan ini menunjukkan bahwa pendampingan yang memperhatikan aspek mental dan spiritual memiliki hubungan dengan kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Selain itu (Setyawan et al., 2025) menjelaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Berdasarkan kedua penelitian tersebut, penggabungan aktivitas seni dengan layanan konseling Islami dapat dikembangkan sebagai pendekatan pendampingan yang memperhatikan aspek emosional, sosial, dan spiritual remaja.

Berdasarkan uraian tersebut *integrasi art therapy* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam dapat dipahami sebagai pendekatan pendampingan yang menggabungkan proses ekspresi emosional melalui seni dengan penguatan nilai-nilai spiritual Islam. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu membangun hubungan yang nyaman antara konselor dan konseli, mengidentifikasi sumber stres akademik, melakukan aktivitas seni sebagai media katarsis, merefleksikan makna karya, memberikan penguatan nilai-nilai Islam serta menyusun langkah positif untuk menghadapi permasalahan akademik. Dalam proses tersebut konselor perlu menghargai privasi dan pengalaman emosional konseli serta tidak memaksakan penafsiran keagamaan terhadap karya seni yang dihasilkan. Pendekatan spiritual juga tidak boleh digunakan untuk menyalahkan remaja yang mengalami stres atau menganggap

bahwa tekanan psikologis semata-mata disebabkan oleh lemahnya keimanan. Sebaliknya, nilai agama perlu digunakan sebagai sumber dukungan, harapan, dan pemaknaan hidup. Dengan demikian integrasi *art therapy* dan Bimbingan dan Konseling Islam berpotensi menjadi pendekatan yang humanis dan menyeluruh karena tidak hanya memberikan ruang bagi remaja untuk menyalurkan emosi, tetapi juga membantu mereka membangun sikap sabar, meningkatkan ikhtiar, mengembangkan tawakal dan memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun integrasi ini masih merupakan kerangka konseptual yang perlu diuji lebih lanjut melalui penelitian empiris untuk mengetahui efektivitasnya secara khusus dalam mengatasi stres akademik remaja.

KESIMPULAN

Art therapy merupakan salah satu pendekatan kreatif yang berpotensi digunakan sebagai media katarsis emosional untuk membantu remaja menghadapi stres akademik. Penerapannya dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas seni seperti menggambar, melukis, mewarnai, doodling dan *mandala expressive art therapy*. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengekspresikan perasaan, mengenali emosi serta menyalurkan tekanan psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal. A*rt therapy* juga berpotensi membantu remaja mengurangi kecemasan, membangun relaksasi, meningkatkan pemahaman diri dan mengembangkan kemampuan mengelola tekanan akademik. Dengan demikian *art therapy* tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan kreatif, tetapi juga dapat menjadi media pendukung dalam proses pendampingan psikologis dan layanan bimbingan konseling di lingkungan pendidikan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam *art therapy* dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual untuk memberikan pendampingan yang memperhatikan keseimbangan aspek emosional, psikologis, sosial dan keagamaan remaja. Integrasi tersebut dapat dilakukan melalui aktivitas seni yang dilanjutkan dengan refleksi diri, muhasabah, doa, zikir serta penguatan nilai sabar, ikhtiar, tawakal, syukur dan husnuzan kepada Allah Swt. Melalui pendekatan ini remaja tidak hanya diberikan ruang untuk mengungkapkan dan mengelola tekanan emosional, tetapi juga dibimbing agar mampu memaknai kesulitan akademik secara lebih positif sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena

itu *art therapy* berpotensi dikembangkan sebagai media pendukung layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang kreatif, humanis dan spiritual dalam membantu remaja menghadapi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

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), 5006–5015.

Difebrian, A., Mareta, M., & Fitriana, H. (2025). Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Untuk Menurunkan Stres Dan Kecemasan Pada Remaja Broken Home. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *15*(1), 1–17.

Eunike, P., & Widhigdo, J. C. (2026). Peran dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologi remaja yang mengalami stres akademik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *14*(1), 828–837.

Fadila, E. W. N., Rosyidi, H., & Kusumawati, E. (2026). The Effectiveness of Doodling Art Therapy as an Intervention in Reducing Academic Stress Among 12th-Grade Students. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *9*(2), 332–342.

Jaya, G. P., Warsah, I., & Istan, M. (2023). Kiat penelitian dengan model pendekatan telaah kepustakaan. *Tik Ilmeu: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, *7*(1), 117–126.

Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2024). Bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, *11*, 167–188.

Muthohharoh, H., Ulum, B., Rohmah, N. Z., & Muna, N. R. R. (2026). Peran Konseling Spiritual Qur'ani Berbasis Tawakkal dalam Mengurangi Burnout Akademik Mahasiswa. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *17*(01), 19–29.

Rahmadany, W., Azzuhra, S., & Nikmarijal, N. (2025). Dinamika art therapy sebagai media katarsis kecemasan pada remaja di era digital. *Journal of Counseling and Educational Technology*, *7*(2), 42–47.

Setyawan, N., Sutoyo, A., & Muslikah, M. (2025). Bimbingan dan konseling Islami untuk meningkatkan psychologycal well-being pada remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *15*(1), 40–51.

Syamsiah, R. E. (2023). Pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja: Penelitian pada santri putri Madrasah Tsanawiyah, di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, *11*(4), 401–420.

Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *6*(1), 33–50.

Widyawati, P. E. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, *9*(2), 171–183.

Yurianto, A. F., Nursalim, M., Setiawati, D., & Ghozali, M. A. (2025). The Effectiveness of Group Counseling using Mandala Expressive Art Therapy Technique to Reduce Academic Stress of Junior High School Students. *QUANTA: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *9*(1), 10–17.