

PENGARUH *ART THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT I DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Floresta Br Sitepu¹, Vina Yolanda Sari Sigalingging², Imelda Girsang³, Timbul Siahaan⁴, Maria Vera Wati Gracela Purba⁵

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Jl. Bunga Terompet No. 118 Medan.

esterlitasitepu@gmail.com (1), vina_sigal@yahoo.com (2), Girsangimelda89@yahoo.co.id (3),
Siahaant732@gmail.com (4), mariapurba405@gmail.com (5)

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres merupakan suatu tekanan atau ancaman yang dapat mempengaruhi keseimbangan baik fisik, emosional maupun mental bagi semua orang termasuk mahasiswa akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi lingkungan. Akibatnya jika stres tidak terkelola dengan baik akan berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, bahkan akan prestasi akademik. oleh karena itu ada banyak intervensi untuk menurunkan tingkat stres diantaranya adalah Art Therapy yang menjadi salah satu intervensi strategi regulasi emosi untuk menurunkan tingkat stres. **Metode :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Art Therapy terhadap tingkat stres mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan Jumlah sampel 20 mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. **Hasil :** Hasil dari penelitian ini didapatkan sebelum intervensi didapatkan 10 responden (50%) berada pada kategori stres ringan, sedangkan 10 responden lainnya (50%) berada pada kategori sedang. Sesudah intervensi tingkat stres normal sebanyak 11 orang (55%), tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (35%), dan tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (10%). **Kesimpulan :** Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data berdistribusi tidak normal dan skala pengukuran adalah ordinal. Didapatkan hasil nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara Art Therapy terhadap tingkat stres mahasiswa. Art Therapy terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dengan membantu proses regulasi emosi dan relaksasi psikologis. Kesimpulannya adalah bahwa Art Therapy berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I.

Kata kunci : art therapy, tingkat stres, keperawatan.

ABSTRACT

Introduction : Stress is a form of pressure or threat that can affect physical, emotional, and mental balance in individuals, including university students, as a result of academic demands and the process of adapting to a new environment. If stress is not properly managed, it can have negative impacts on physical health, psychological well-being, and academic performance. Therefore, various interventions are needed to reduce stress levels, one of which is Art Therapy as a strategy for emotional regulation. **Method :** This study aim to determine the effect of Art Therapy on the stress levels of students. This research employ a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sampling technique used is purposive sampling, with a total of 20 first-year undergraduate nursing students. **Result :** The results showed that before the intervention, 10 respondents (50%) are categorized as having mild stress, while the remaining 10 respondents (50%) were categorized as having moderate stress. After the intervention, 11 respondents (55%) are classified as having normal stress levels, 7 respondents (35%) have mild stress, and 2 respondents (10%) have moderate stress. **Conclusion :** Data analysis is conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test because the data are not normally distributed and the measurement scale is ordinal. The results show a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Art Therapy on students' stress levels. Art Therapy is proven to be effective in reducing stress levels by facilitating emotional regulation and psychological relaxation. In conclusion, Art Therapy has a significant effect in reducing stress levels among first-year undergraduate nursing students.

Keywords: art therapy, stress levels, nursing.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama sering kali mengalami kesulitan karena lingkungan belajar yang berbeda dari sebelumnya (Paramita et al., 2022). Pada tahun pertama perkuliahan, mereka menghadapi banyak perubahan signifikan, di mana individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara simultan (Noviyanti, 2021). Perubahan ini tidak jarang menimbulkan tantangan dan tekanan yang bisa memicu stres. Oleh sebab itu mahasiswa tahun pertama memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri, bertahan, menghadapi tantangan, serta berkembang di tengah berbagai kesulitan agar tetap dapat berfungsi secara optimal meskipun berada di bawah tekanan dan berbagai faktor pemicu stres (Yolanda et al., 2023). Stres merupakan respon yang dialami manusia seperti keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit yang terjadi pada semua orang dan tingkat umur, kapan dan dimanapun, namun cara merespon setiap orang berbeda termasuk mahasiswa (*World Health Organization*, 2023). Selama masa kuliah, mahasiswa menghadapi berbagai masalah dan kesulitan yang dapat berdampak negatif pada kesuksesan akademik mereka jika tidak ditangani dengan baik. Namun, masa kuliah juga memiliki tantangan dan masa adaptasi yang tidak mudah. Membiasakan diri dengan lingkungan baru membutuhkan usaha. Mahasiswa yang berpindah dari lingkungan sekolah ke universitas mungkin menghadapi tantangan psikologis, intelektual, dan sosial (Shabana Akhtar & Naeem Akhtar, 2024). Ada berbagai tantangan di tempat perkuliahan seperti perubahan lingkungan, metode belajar, pertemanan, dan situasi asing lainnya, yang berpotensi memicu masalah kesehatan mental. Data epidemiologi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi depresi dan stres di kalangan mahasiswa berusia 18-24 tahun masing-masing adalah 37,2% dan 23,7% (Komariah et al., 2025). Prevalensi tingkat stres di Eropa, tingkat rendah sebanyak 0,14%, sedang 0,28% dan tinggi sebanyak 0,37%, sementara di Asia tingkat rendah sebesar 0,29%, sedang 0,35%, dan tinggi 0,05%. Tingkat stres di Eropa kategori tinggi akibat intensitas program dan persyaratan di sekolah serta kemungkinan kekurangan sumber daya kesehatan mental bagi mahasiswa keperawatan (Vo et al., 2023), Bangladesh 31,7% mahasiswa keperawatan mengalami stres berat, 23,9% stres sedang, dan 16,7% mengalami stres ringan akibat semester akademik, dan kesulitan beban kuliah (Akter et al., 2025). Penelitian Inama & Sarastri, (2022), mayoritas mahasiswa menghadapi stres sedang (49,1%), jika dilihat berdasarkan usia didapatkan pada usia 20 tahun mengalami tingkat stres tertinggi sebanyak 37%, sedangkan berdasar jenis kelamin tingkat stres tertinggi pada mahasiswa perempuan (61,1%) jika disandingkan dengan mahasiswa laki-laki yaitu (38,9%). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Siallagan et al., (2023) dengan cara wawancara terhadap 30 orang mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sebesar 80%, keadaan tersebut dipengaruhi karena sejumlah faktor diantaranya ulangan akhir semester, beban tugas kuliah, kesulitan untuk memahami tugas tugas yang diberikan, sehingga dapat menyebabkan mahasiswa menjadi mudah marah, sulit tidur, merasa sedih, dan lain sebagainya karena hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan harapannya. Peneliti juga telah melakukan survei awal dengan membagikan kuesioner tingkat stres melalui *google form* kepada 14 orang mahasiswa tingkat I prodi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi stres ringan (42,9%) dan sedang (50%). Terdapat (7,1%) dalam kategori normal dan tidak terdapat yang mengalami stres berat, dan kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa yang baru masuk berada dalam kondisi psikologis yang membutuhkan perhatian, khususnya dalam hal pengelolaan stres. Stres pada mahasiswa baru tidak terjadi secara mendadak, namun meningkat perlahan

Sitepu F, Yolanda Sari Sigalingging V, Girsang I, Siahaan T, Vera Wati Gracela Purba M : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

seiringan dengan proses adaptasi mereka terhadap lingkungan dan tuntutan akademik perguruan tinggi (Lahme et al., 2024). Fase awal perkuliahan sering kali ditandai dengan rasa antusiasme, namun seiring meningkatnya beban tugas, waktu belajar yang padat, dan keterbatasan pengalaman menghadapi sistem belajar mandiri, stres mulai meningkat secara signifikan (Spivey et al., 2020). Penelitian longitudinal di Jerman menemukan bahwa stres mahasiswa baru mengalami kenaikan paling signifikan mulai dari minggu ke 6 hingga sampai ke 10 semester pertama, terutama menjelang ujian tengah semester dan tugas akhir blok, serta tetap tinggi hingga menjelang ujian akhir (Lahme et al., 2024). Sementara itu, Spivey et al., (2020) mencatat bahwa tingkat stres yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) meningkat secara signifikan dari awal semester ke pertengahan, dan berpengaruh negatif terhadap performa akademik ($p < 0.05$). Tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi menyebabkan gangguan keseimbangan emosional mahasiswa baru. Dalam studi tersebut, responden yang mengalami tekanan dalam 3 bulan pertama melaporkan gejala stres lebih tinggi dibanding kelompok kontrol mahasiswa tingkat lanjut (Pérez-Jorge et al., 2025). Peningkatan stres akademis dapat berdampak terhadap prestasi belajar mahasiswa, termasuk penurunan indeks prestasi mahasiswa.

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana penelitian mengenai Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Dapat dilaksanakan dengan sesuai prosedur dan tepat waktu.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil penelitian mengenai Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini adalah memberikan informasi kepada dunia medis dan akademis mengenai hasil penelitian dari Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dapat memberikan implikasi kepada dunia medis kesehatan dan bagi penelitian selanjutnya.

II. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan Jumlah sampel 20 mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP *Art Therapy*, serta instrumen tingkat stres berupa kuesioner yang memuat pernyataan sesuai dengan topik penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 2025

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
Remaja Akhir	17	85,0

Sitepu F, Yolanda Sari Sigalingging V, Girsang I, Siahaan T, Vera Wati Gracela Purba M :
Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Dewasa Awal	3	15,0
Total	20	100,0
Agama		
Kristen	12	60,0
Katolik	8	40,0
Total	20	100,0
Suku		
Batak Toba	16	80,0
Nias	3	15,0
Batak Karo	1	5,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 2.1 mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan data demografi mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, diperoleh bahwa berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada kategori usia remaja akhir, yaitu sebanyak 17 responden (85,0%), sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan kategori usia remaja. Sementara itu, responden dengan kategori usia dewasa berjumlah 3 orang (15,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja akhir yang umumnya merupakan usia awal mahasiswa tingkat pertama. Dari sapek agama, responden didominasi oleh mahasiswa beragama Kristen, yaitu sebanyak 12 orang (60%). Sisanya merupakan mahasiswa beragama Katolik sebanyak 8 orang (40%). Sementara itu, dari segi suku, sebagian besar responden berasal dari suku Batak Toba, yaitu sebanyak 16 orang (80%). Kemudian suku Nias berjumlah 3 orang (15%), dan suku Batak Karo sebanyak 1 orang (5%).

Tabel 2.2 Tingkat Stres *pre* Intervensi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	50,0
Sedang	10	50,0
Total	20	100,0

Pada tabel 2.2 diperoleh gambaran bahwa dari total 20 responden, tingkat stres terbagi secara seimbang. Sebanyak 10 responden (50%) berada pada kategori stres ringan, sedangkan 10 responden lainnya (50%) berada pada kategori sedang.

Tabel 2.3 Tingkat Stres *post* Intervensi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	11	55,0
Ringan	7	35,0
Sedang	2	10,0
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 2.3 diperoleh data responden setelah dilakukan intervensi *Art Therapy*, tingkat stres yang dialami oleh responden yaitu, tingkat stres normal sebanyak 11 orang (55%), tingkat stres ringan sebanyak 7 orang (35%), dan tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (10%).

Analisa Bivariat

Tabel 2.4 Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan

Tingkat Stres	N	Median	Std. Deviation	Min-Max	Mean	<i>P value</i>
Sebelum Intervensi	20	2,50	0,513	2-3	2,50	0,000
Sesudah Intervensi	20	1,00	0,686	1-3	1.55	

Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.7 diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah intervensi *Art Therapy* terhadap tingkat stres didapatkan nilai berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Sink Rank Test* diperoleh *p value*= 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna *Art Therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sebelum Intervensi *Art Therapy* di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui data diperoleh dari 20 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan *Art Therapy* responden yang mengalami stres ringan sebanyak 10 orang (50%), dan stres sedang sebanyak 10 orang (50%). Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kondisi stres sebelum intervensi diberikan. Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai tuntutan, baik eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal meliputi kondisi lingkungan asrama yang seragam dan terbatas, seperti bosan terhadap suasana asrama dan menu makanan harian, serta ketidakcocokan dengan teman sekamar. Selain itu, tekanan akademik juga menjadi stresor utama, yang ditandai dengan kebiasaan begadang mengerjakan tugas, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan terbebani oleh tuntutan perkuliahan. Jarak dengan keluarga turut menjadi faktor pemicu stres, yang terlihat dari munculnya perasaan rindu yang intens hingga memicu respons emosional seperti menangis. Stres terjadi bisa di karenakan oleh kondisi emosional mahasiswa yang belum stabil seperti cenderung gelisah, mudah tersinggung, dan tidak tenang takut dan cemas saat menghadapi masalah sehingga timbul reaksi biologis seperti gangguan tidur, rasa letih tanpa sebab, dan gangguan pencernaan hal ini menunjukan bahwa stres akan berdampak pada gangguan fisik maupun psikologis.

Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sesudah Intervensi *Art Therapy* di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui data yang diperoleh dari 20 responden

Sitepu F, Yolanda Sari Sigalingging V, Girsang I, Siahaan T, Vera Wati Gracela Purba M : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan bahwa sesudah diberikan *Art Therapy* terdapat 7 responden (35%) yang berada pada kategori stres ringan, 2 orang (10%) pada kategori stres sedang, dan 11 responden (55%) berada kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah intervensi *Art Therapy*, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stres, yang ditandai dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori normal. Kondisi stres mahasiswa dalam penelitiann ini berada pada kategori normal setelah intervensi mencerminkan kemampuan responden dalam beradaptasi secara lebih baik terhadap tekanan akademik dan lingkungan.

Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Eliisabeth Medan Tahun 2025 menunjukkan adanya perubahan tingkat stres mahasiswa sebelum intervensi dan sesudah diberikan intervensi *Art Therapy*. Sebelum intervensi, responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 10 orang (50%) dan stres sedang sebanyak 10 orang (50%), yang ditandai dengan keluhan sulit tidur, perasaan cemas, kegelisahan, gangguan pola makan, serta rasa lemas. Setelah diberikan intervensi *Art Therapy*, terjadi penurunan tingkat stres pada sebagian besar responden. 11 responden (55%) pada kategori normal, 7 responden (35%) pada kategori stres ringan, dan hanya 2 responden (10%) yang masih berada pada kategori stres sedang.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 20 orang, didapatkan ada pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

1. Tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I sebelum dilakukan *Art Therapy*, sebanyak 10 responden (50%) dalam kategori stres sedang.
2. Tingkat stres mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I sesudah dilakukan *Art Therapy*, paling banyak berada pada kategori normal sebanyak 11 responden (55%).
3. Pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I memiliki nilai $p \text{ value} = 0,000$ dimana $p < 0,05$ artinya ada pengaruh *Art Therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat I.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Putri Salisanasti, R. S., Salsabila, F., & Aulia, P. (2025). *EFEKTIVITAS ART THERAPY DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. 12(4).
- Akter, T., Habiba, M., Hasan, B., Khatun, M. N., & Rizwan, A. A. (2025). *Prevalence and determinants of mental health stress among nursing students in Bangladesh: A cross-sectional study*. <https://doi.org/10.31586/wjnr.2025.1227>
- Al, H. M. K., Maamar, N., Al, F., & Hussein, G. (2025). Sustainability, AI and Innovation: Proceedings of the Applied Research in Humanities & Social Sciences (ARHSS 2023). In *Sustainability, AI and Innovation: Proceedings of the Applied Research in Humanities & Social Sciences (ARHSS 2023)* (Issue Arhss). <https://doi.org/10.1007/978-981-96-2532-1>
- American Art Therapy Association (AATA). (2023). *What is Art Therapy? Fact Sheet*. www.arttherapy.org/what-is-art-therapy/
- Anggoro, F. P., Priambodo, G., & Nurlaily, A. P. (2023). *Nursing Study Program Bachelor*

Sitepu F, Yolanda Sari Sigalingging V, Girsang I, Siahaan T, Vera Wati Gracela Purba M : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Program Faculty of Health Sciences Kusuma Husada University Surakarta 2023 the Effect of Providing Art Drawing Therapy on the Level of Stress of Students in Preparing a Thesis At Kusuma Husada University Surakarta. 15.

- Astriani, D., & Puspasari, D. (2021). Efektivitas Focus Group Discussion (FGD) dan Psikodrama untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.28926/sinda.v1i1.17>
- 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>
- Aydn, H. (2024). Influence of Art Therapy on Emotional Expression in Trauma Survivors in Turkey. *International Journal of Psychology*, 9(4), 1–14. <https://doi.org/10.47604/ijp.2870>
- Benítez-agudelo, J. C., Restrepo, D., & Navarro-jimenez, E. (2025). *Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being , physiological markers , health behaviors , and academic performance in university students.*
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2024). The role of emotion processing in art therapy (REPAT) intervention protocol. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208901>
- Dalimunthe, D. M. jafar, Meutia, A., & Lubis, A. S. (2022). Art Therapy Sebagai Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Wanita Pekerja. *Psychocentrum Review*, 4(1), 99–106. <https://doi.org/10.26539/pcr.41822>
- Fiqih, & Ratnawati. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 6, 755–765. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704>
- Fitria, L., Putri, A. M., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2022). The effectiveness of art therapy to reduce academic stress among students during online learning. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/10.23916/0020220735910>
- Haruna, U., Mohammed, A. R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
01 Juli 2026	08 Juli 2026	13 Juli 2026	Ya