

Nomor: 042/BK/AGUSTUS/S/2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK *ART THERAPY*  
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh

Hafsah Khoerunnisa Hanifa  
NIM 1800006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK *ART THERAPY*  
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

oleh  
Hafsah Khoerunnisa Hanifa  
NIM 1800006

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Hafsah Khoerunnisa Hanifa  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2022

Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian  
dengan dicetak ulang atau, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HAFSAH KHOERUNNISA HANIFA**  
NIM 1800006

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK *ART THERAPY***  
**UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

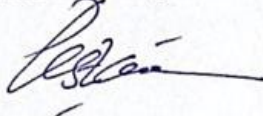
disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I



**Dr. Amin Budiamin, M. Pd.**  
NIP 19580703 198503 1 001

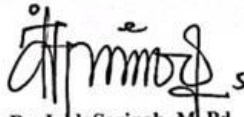
Dosen Pembimbing II



**Tri Lestari, M. Pd.**  
NIP 920190219880320201

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Iph Saripah, M. Pd.**  
NIP 19771014 200112 2 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Program Bimbingan Kelompok *Art Therapy* untuk Mereduksi Stres Akademik pada Remaja (Studi Deskriptif pada Remaja Kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023)” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Hafsah Khoerunnisa Hanifa

NIM. 1800006

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK  
PADA REMAJA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## ABSTRAK

### **Hafsah Khoerunnisa Hanifa (2018), Program Bimbingan Kelompok *Art Therapy* untuk Mereduksi Stres Akademik pada Remaja**

Masa remaja merupakan periode yang memberikan banyak perubahan pada remaja. Maka, remaja rentan sekali terhadap stres. Tak terkecuali stres akademik, karena masa remaja juga merupakan masa usia sekolah yang rata-rata duduk dibangku sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai tingkat stres akademik yang dirasakan oleh remaja kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Partisipan penelitian adalah remaja kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 315 remaja. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan konstruk Gadzela dengan total 38 item. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik remaja kelas XII di SMA X berada pada kategori sedang, kemudian hal tersebut dijadikan dasar untuk merancang program Bimbingan Kelompok *art therapy*. Rekomendasi ditujukan kepada pihak guru BK/Konselor dan peneliti selanjutnya agar dapat mengimplementasikan rancangan Bimbingan Kelompok *art therapy* yang telah dirumuskan.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Remaja, *Art Therapy*

## ABSTRACT

**Hafsah Khoerunnisa Hanifa (2018), *Art Therapy-Based Group Guidance Program to Reduce Academic Stress in Adolescents***

*Adolescence is a period that gives many changes to adolescents. So, teenagers are very susceptible to stress. Including academic stress, because adolescence is a school-age period, which on average sits in junior high school and senior high school. The purpose of this study was to get an idea of the level of academic stress felt by class XII teenagers at SMA X in the academic year 2022/2023. The study used a quantitative approach with descriptive methods. The research participants were teenagers in class XII at SMA X for the academic year 2022/2023 which opened 315 teenagers. The data collection in this study used an instrument developed based on the Gadzela construct with a total of 38 items. The results of this study indicate that the level of academic stress in class XII at SMA X is in the moderate category, then this is used as the basis for designing a group guidance program based on art therapy. Recommendations are addressed to the BK teacher/counselor and further researchers in order to implement the art therapy-based group guidance design that has been formulated.*

**Kata Kunci:** *Academic stress, Adolesence, Art Therapy*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW., sebagai tauladan yang baik bagi seluruh umatnya.

Skripsi yang berjudul “Program Bimbingan Kelompok *Art Therapy* untuk Mereduksi Stres Akademik pada Remaja (Studi Deskriptif pada Peserta Didik Kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023)” disusun dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres akademik, sekaligus sebagai dasar untuk merancang program bimbingan kelompok yang dapat dilaksanakan untuk mereduksi stres akademik pada remaja, khususnya remaja di kelas XII di SMA X.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan sangat terbuka penulis menerima berbagai kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk perbaikan penelitian kedepan. Tidak banyak penulis sampaikan dalam skripsi ini, harapan terbesar semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya, umumnya praktisi dunia pendidikan.

Bandung, Agustus 2022

Hafsah Khoerunnisa Hanifa  
NIM. 1800006

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas Berkah karunia dan kuasa-Nya penulis dapat menempuh dan menyelesaikan skripsi hingga tuntas. Penulis menyadari selama proses penyusunan skripsi tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak yang telah membimbing, mendoakan serta memberikan semangat berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Amin Budiamin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan sehingga membuat penulis bersemangat untuk terus berusaha mencapai hasil yang optimal dalam penyusunan skripsi. Terimakasih atas ilmu dan setiap proses yang menuntun penulis untuk berfikir secara terbuka melalui penguatan dan pemaknaan yang didapat dari diskusi.
2. Ibu Tri Lestari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing proses penyusunan skripsi. Terimakasih atas penerimaan, keterbukaan, dukungan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebaik mungkin.
3. Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan kepada penulis selama proses perkuliahan serta penyelesaian studi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala motivasi, ilmu, dan pengalaman yang begitu berharga bagi penulis.
5. Ibu Fiji dan Bapak Rahadian selaku staf tata usaha yang telah banyak membantu penulis dalam menyiapkan kepentingan administrasi selama perkuliahan.
6. Kepala Sekolah, Wakasek, Staff TU, Guru Mata Pelajaran dan khususnya Guru BK di SMA X.
7. Seluruh peserta didik kelas XII di SMA X Tahun Ajaran 2022/2023 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam proses penelitian.

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

*PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK  
PADA REMAJA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



8. Rekan-rekan seperjuangan BK angkatan 2018, terimakasih atas kebersamaan, dukungan, dan solidaritas selama menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
9. Kedua Orang tua dan anggota keluarga lainnya yang selalu memberi dukungan, nasehat, dan doa terbaik sehingga penulis mampu berjalan sejauh ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis selama perkuliahan hingga tuntasnya skripsi ini.

Semoga segala bentuk bantuan dari berbagai pihak yang telah disebutkan, menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Bandung, Agustus 2022

Hafsah Khoerunnisa Hanifa  
NIM. 1800006

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Stuktur Organisasi Skripsi.....	8
<b>BAB II PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Konsep Stres.....	10
2.2 Stres Akademik.....	13
2.3 Bimbingan Kelompok .....	21
2.4 Konsep <i>Art Therapy</i> .....	23
2.5 Peran Bimbingan Kelompok <i>Art Therapy</i> untuk Mereduksi Stres Akademik .....	35
2.6 Konsep Remaja .....	37
2.7 Penelitian Terdahulu .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Partisipan Penelitian.....	43
3.3 Populasi dan Sampel .....	44
3.4 Instrumen Penelitian.....	45
3.5 Prosedur Penelitian.....	54
3.6 Analisis Data .....	55

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK  
PADA REMAJA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
4.1 Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Remaja Kelas XII SMA X Tahun Ajaran 2022/2023.....	57
4.2 Program Bimbingan Kelompok <i>Art Therapy</i> untuk Mereduksi Stres Akademik pada Remaja di Kelas XII SMA X Tahun Ajaran 2022/2023..	73
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>83</b>
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Rekomendasi .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN PENELITIAN.....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Jumlah Peserta Didik Kelas XII SMA X .....	44
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik .....	46
Tabel 3.3 Uji Ketepatan Skala Instrumen Stres Akademik .....	47
Tabel 3.4 Kategori Koefisien Validitas .....	52
Tabel 3.5 Uji Validitas Instrumen Stres Akademik .....	53
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik (Setelah Uji Validitas) .....	53
Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Tes .....	54
Tabel 3.8 Skoring Instrumen Stres Akademik .....	55
Tabel 3.9 Kategorisasi Skor Stres Akademik .....	56
Tabel 3.10 Interpretasi Skor Kategori Stres Akademik .....	56
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Remaja Kelas XII di SMA X .....	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aspek Stressor Akademik .....	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Indikator Stres Akademik pada Aspek Stressor Akademik .....	61
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aspek Respon Terhadap Stressor Akademik .....	67
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Indikator Stres Akademik pada Aspek Respon Terhadap Stressor Akademik .....	68
Tabel 4.6 Deskripsi Kebutuhan Remaja Kelas XII SMA X .....	77
Tabel 4.7 Rencana Operasional Layanan (Action Plan) .....	80
Tabel 4.8 Rancangan Anggaran Biaya .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> .....	<b>95</b>
A. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing .....	96
B. Surat Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian .....	97
C. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	98
D. Judgment Program .....	99
E. Lembar Bimbingan Skripsi .....	101
F. Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme .....	104
G. Surat Rekomendasi Ujian Sidang .....	105
<b>Lampiran 2</b> .....	<b>106</b>
A. Kisi-kisi Instrumen .....	107
B. Instrumen Penelitian .....	108
<b>Lampiran 3</b> .....	<b>111</b>
A. Tabulasi Skor .....	112
B. Uji Validitas .....	123
C. Uji Reliabilitas .....	131
<b>Lampiran 4</b> .....	<b>133</b>
A. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok <i>Art Therapy</i> untuk Mereduksi Stres Akademik pada Remaja .....	134
<b>Lampiran 5</b> .....	<b>179</b>
A. Dokumentasi Kegiatan .....	180
B. Riwayat Hidup .....	182

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnihotri, A. (2018). *Stress and Student*. United State: Laxmi Book Publication.
- Aiyuda, N. (2019). Art Therapy. *Nathiqiyah - Jurnal Psikologi Islam Vol 2 No 1*.
- Albana, J. (2007). *Sulit belajar (langkah praktis mengatasi stres belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Ang, R., & Huan, V. (2006). Academic expectations stress inventory: development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement, Vol. 66 No. 3*, 522-539.
- Anggara, O. (2016). Pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Dimensi Psychological Well Being pada Anak Jalanan di Jaringan XYZ. *Tesis. Surabaya: Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A., & Fardani, A. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan, Vol. 22, No. 2*, 134-140.
- Azmy, A., Nurihsan, A., & Yudha, E. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling Volume 1 No. 2*, 197-208.
- Barseli, M., Ifdi, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 5, No 3*, 143-148.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia Volume 5 Nomor 2*, 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 8 No 2*, 72-78.
- Brown, S., Teufel, J., Birch, D., & Kancherla, V. (2006). Gender, age, and behavior differences in early adolescents worry. *Journal of School Health, 76*, 430-437.
- Buchalter, S. (2009). *Art Therapy Techniques and Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Case, C., & Dalley, T. (1992). *Handbook of Art Therapy*. Britain: Taylor & Francis Routledge.
- Chibbaro, J., & Camacho, H. (2011). Creative Approaches to School Counseling: Using the Visual Expressive Arts as an Intervention. *Georgia School Counselors Association*, 41-43.
- Chyu, E., & Chen, J.-K. (2022). The Correlates of Academic Stress in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-19.

- Cohen-Liebman, M. (2017). Drawing and Disclosure of Experienced Events in an Art Therapy Investigative Interview Process with School Aged Children: A Qualitative Comparative Analogue Study. *Drexel University ProQuest Dissertations Publishing*, 1-24.
- Creswell, J. (2015). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research Fifth Edition*. United States of America: Pearson.
- Creswell, J. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- D'Mello, L., & Govindaraju, B. (2016). Implication of Academic Stress In Adolescents. *International Journal of Scientific Research and Modern Education (IJSRME) Volume 1 Issue 1*, 320-327.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Sleman: Deepublish Publisher.
- Edjah, K., Ankomah, F., Domey, E., & Laryea, J. (2020). Stress and Its Impact on Academic and Social Life of Undergraduate University Students in Ghana: A Structural Equation Modeling Approach. *Open Education Studies (2)*, 37–44.
- Edwards, D. (2004). *Art Therapy: Creative Therapies In Practice*. London: SAGE Publications Ltd.
- Fauquet, A., & Boucherand, A. (2017). The Pathological Cycle of Stress: Insights of Psychological, Biological and Genetic Aspects. *Understanding Stress at Work*, 22-27.
- Fauziyyah, R., Awinda, R., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Bikfokes. Vol. 1, Edisi 2*.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior Handbook of Stress Volume 1*. London: Elsevier Inc.
- Fitri, E., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET) Volume 2 Nomor 2*, 19-24.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education Eighth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Fuentes, M., Ros, R., González, F., & Sancerni, D. (2019). Effects of Parenting Styles on Self-Regulated Learning and Academic Stress in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

- Gadzella, B. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Report (74)*, 395-402.
- Gadzella, B., & Masten, W. (2005). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1-10.
- Ganntt, L. C. (1998). Using Art in conseling: Ethical Consideration. *Journal of counseling and development*, 76.
- Gaol, N. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi Vol. 24, No. 1*, 1-11.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2015). Kesulitan Belajar Pada Anak: Identifikasi Faktor yang Berperan. *Elementary Vol. 3 No. 2*, 297-310.
- Gibson, R., & Mitchell, M. (2011). *Bimbingan dan Korseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gladding, S. (1992). *Counseling as an Art: The Creative Arts in The Creative Arts in*. United States of Amerika: American Association for Counseling and Development.
- Glozah, F. (2013). Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana. *Journal of Medical Psychology*, 143-150.
- Gómez, M., Chiapas, J., Bervena, A., Cisneros, A., Pérez, V., Rodrigues, C., & Novack, K. (2018). Stress in High School Students: A Descriptive Study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy Vol-1 Issue 1*, 1-10.
- Harjuna, R., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai Volume 5 Nomor 3*, 10791-10798.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Korseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Haryono, R., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *urnal Biomedika Dan Kesehatan, 1(1)*, 75–84.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura Vol XIII, No. 1*, 104-116.
- Hidayah, R. (2014). Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak. *Makara Hubs-Asia*, 89-96.
- Hidayati, K., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Vol. 5, No. 02*, 137-144.
- Hidayati, L., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen, Volume 18, Nomor 1*, 20-30.



- Huang, C.-Y., Su, H., Cheng, S.-M., & Tan, C.-S. (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 10, 5-6.
- Izzati, I., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study For Academic Stress In Senior High School. *European Journal of Education Studies Volume 7 Issue 7*, 153-168.
- Jain, G., & Singhai, M. (2018). Academic Stress Amongst Students: A Review Of Literature. *Prestige e-Journal of Management and Research Volume 5 Issue 1*, 58-67.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia Vol. 1 No. 1*, 243-256.
- Jayanthi , P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar , R. (2015). Academic Stress and Depression among Adolescents: A Cross-sectional. *Indian Pediatrics Volume 52*, 217-219.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring Relationship Between Academic Hardiness, Accademic Stressor and Achievment In University Under Graduates. *Journal Of Applied Educational and Policy Research (1)*.
- Karkou, V. (2010). *Arts Therapies in Schools: Research and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kaur, S. (2014). Impact of Academic Stress on Mental Health : A Study of School going Adolescents. *Global Journal For Research Analysis Volume 3 Issue 5*, 27-29.
- Khasanah, S., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Volume 4 No 1*, 107–116.
- Kim, Y. (2017). Academic Stress In High School and Collage Students In The United States . In S. Wadhwa, *Stress in the Modern World: Understanding Science and Society [2 Volumes]* (pp. 203-210). USA: Greenwood Publishing Group.
- Kramer, E. (2000). *Art as Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Apparsial and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups A handbook of themes and exercises Second Edition*. USA: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group.
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences, Elsevier Inc.*, 1-4.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi Volume 10 No. 1* , 31-39.
- Lundgren, H. (2016). Academic and General Stress among Students: The Role of Implicit Theory of Intelligence and Gender. *Master Thesis in Psychology*, 1-16.
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry* 67 (4), 397–399.
- Mahardika, B. (2017). Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Siswa. *Jurnal Kependidikan* , 114-125.
- Malchiodi, C. (2003). *Handbook of Art Therapy*. London: The Guilford Press.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Miller, T. (2010). *Handbook of Stressful Transitions Across the Lifespan*. USA: Springer.
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Depresi Pada Warga Binaan di Rumah Tahanan Kelas IIB Rembang. *Jurnal Psikoislamika, Vol.8, No.1*.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, Vol. 5, No. 3*, 110-116.
- Nguyen, M.-A. (2015). Art Therapy – A Review of Methodology. *Dubna Psychological Journal*, 29-43.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres akademik siswa dengan menggunakan. *Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3*, 273-282.
- Oktavia, W., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Oster, G., & Crone, P. (2004). *Using Drawings in Assessment and Therapy A Guide for Mental Health Professionals Second Edition*. New York: Brunner-Routledge Taylor & Francis Group.
- Pascoe, M., Hetric, S., & Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 104-112.
- Pradhana, G., & Khoirunnisa, R. (2021). Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Jurusan X yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 9 No. 1*, 76-84.

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Putri, A., & Hariastuti, R. (2020). Tingkat Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Peserta Didik SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Unnesa*, 512-522.
- Putri, D., Fillianto, A., & Iriyanto, J. (2021). Implementasi Art Therapy untuk Meningkatkan Copping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi Volume XVI Nomor 2*, 35-43.
- Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama Volume 17, Nomor 1*, 25-32.
- Rasimin, & Hamdi, M. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. *High Educ (56)*, 735–746.
- Rozanov, V. (2017). Evolution of the Concept of Stress. *Understanding Stress at Work*, 17-21.
- Rubin, J. (2005). *Child Art Therapy 25th Anniversary Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Sleman: Deepublish Publisher.
- Rumiani. (2010). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, vol. 3, no. 2*, 37 - 48.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Klompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. Bandung : UPI Press.
- Safira, L., & Hartati, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling 8 (1)*, 125-136.
- Sajani, V., & Manickam, L. (2000). Integrative Art Therapy in Adolescents: An Experiential Study. *Teens Journal of Teenage Care & Premarital Counseling*, 35-40.
- Santrock, J. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, A., Kartasasmita, S., & Subroto, U. (2018). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Gejala Depresi pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol 2 No. 1*, 181-188.

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarah, & Hasanat, N. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi*, 29-35.
- Schouten, K., Niet, G., Knipscheer, J., Kleber, R., & Hutschemaekers, G. (2015). The Effectiveness of Art Therapy in the Treatment of Traumatized Adults: A Systematic Review on Art Therapy and Trauma. *Trauma, Violence, & Abuse Vol. 16 (2)*, 220-228.
- Setiana dkk. (2017). Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 192-202.
- Setianingsih, E., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling 3 (2)*, 76-82.
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal Fundamentals of Mental Health*, 87-98.
- Sharma , M., & Kaur, G. (2011). Gender Differences In Procrastination And Academic Stress Among Adolescence . *Indian Journal of Social Science Research 8(1)* , 122-127.
- Sheperis, C., Drummond, R., & Jones, K. (2020). *Assessment procedures for Counselors and helping professionals*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Sitompul , D. (2015). Pengaruh Penerapan Bimbingan Layanan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa dalam Menolong Teman di SMA Negeri 1 Rantau Utara. *Jurnal EduTech Vol .1 No 1*, 1-12.
- Soeli, Y., Yusuf, M., & Lakoro, D. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal Vol. 3 No 1*, 1-11.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sun , J., Dunne, M., Hou, X.-Y., & Xu, A.-q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescent. *Journal of psychoeducational Assesment. Vol. 29, No.6*, 534-546.
- Suseno, A., Hartati, S., & Astuti, T. (2013). Kecenderungan Perilaku Agresif Ditinjau dari Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Pematang. *Jurnal EMPATI, 2(3)*, 222-231.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES

Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9, No.3, 173-189.

- Tasalim, R., & Cahyani, A. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Bogor: GUEPEDIA.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Tohmiya, N., Tadaka, E., & Arimoto, A. (2018). Cross-sectional study of cognitive stress appraisal and related factors among workers in metropolitan areas of Japan. *BMJ Open*, 1-9.
- Truch, T., Sun, J., Kim, X., Nguyen, D., Jason, D., & Michael, P. (2015). Validation of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in Vietnam. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. Vol. 27 (2).
- Vick, R. (2012). A Brief History of Art Therapy. In C. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy Second Edition* (p. 5). New York: The Guilford Press.
- Wirastania, A. (2016). Penggunaan Clay Therapy Dalam Program Bimbingan Untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Fokus Konseling Volume 2 No. 1*, 68-75.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*. Volume 2, No. 1, 39-43.
- Wuthrich, V., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 986–1015.
- Yan, Y.-W., Lin, R.-M., Su, Y.-K., & Liu, M.-Y. (2018). The Relationship Between Adolescent Academic Stress and Sleep Quality: A Multiple Mediation Model. *Social Behavior and Personality* 46(1), 63–78.
- Yu, Y., Ming, C., Yue, M., Li, J., & Ling, L. (2016). House–Tree–Person drawing therapy as an intervention for prisoners’ prerelease anxiety. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(6), 987–1004.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zhao, X., Selman, R., & Haste, H. (2015). Academic stress in Chinese schools and a proposed preventive intervention program. *Cogent Education*, 1-14.
- Zhao, X., Selman, R., & Haste, H. (2015). Academic stress in Chinese schools and a proposed preventive intervention program. *Cogent Education Vol 2 No. 1*, 1-14.
- Zuroida, A., & Grahani, F. (2022). Art Therapy dalam Upaya Menurunkan Kecenderungan Agresi pada Remaja Awal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4 Nomor 1*, 1212-1218.

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu