

---

## EFEKTIVITAS *ECO ART THERAPY* DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

Siti Kulsum  
Sitikulsum85@upi.edu  
MAN 2 Bandung  
Anne Hafina  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Eka Sakti Yudha  
Universitas Pendidikan Indonesia

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang melanda bumi menyebabkan berbagai aktivitas aspek kehidupan manusia dibatasi, tidak terkecuali pendidikan. Kebijakan pemerintah terkait pembelajaran jarak jauh sebagai salah satu upaya dalam mengatasi penyebaran virus Covid-19. Proses pembelajaran daring yang cukup panjang proses pembelajaran dalam ruangan dan depan layar digital yang cukup lama, keterbatasan kontak dengan alam, pada akhirnya menimbulkan beberapa kendala yang dihadapi oleh siswa yang menyebabkan berbagai gejala gangguan psikologis diantaranya stres akademik di kalangan pelajar masa pandemi covid-19 ini semakin meningkat. Kondisi tersebut jika dibiarkan akan menyebabkan dampak jangka panjang bagi individu siswa dan kualitas generasi bangsa Indonesia. Pemberian solusi yang tepat dengan cara yang sederhana dan menarik diantaranya dengan penerapan *Eco Art Therapy*. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas art therapy dengan bahan alam terhadap stres akademik siswa selama pandemi covid-19. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode eksperimental. responden siswa kelas XII MAN 2 Bandung. Pengambilan data dengan menggunakan angket Stres akademik ESSA yang disebar dalam bentuk *google form*.

**Kata kunci:** Eco Art Therapy, stress akademik, pandemi covid-19

### ABSTRACT

*The Covid-19 pandemic that hit the earth caused various activities in human life to be limited, including education. The government's policy regarding distance learning is one of the efforts to overcome the spread of the Covid-19 virus. The online learning process is quite long, the learning process indoors and in front of a digital screen that is quite long, the limited contact with nature, ultimately causes several obstacles faced by students which cause various symptoms of psychological disorders including academic stress among students during the COVID-19 pandemic. more increasing. This condition, if left unchecked, will have a long-term impact on individual students and the quality of the Indonesian generation. Providing the right solution in a simple and attractive way, including the application of Eco Art Therapy using natural ingredients. This*

---

*study aims to determine the effectiveness of art therapy with natural ingredients on students' academic stress during the covid-19 pandemic. This type of research is quantitative with experimental methods. respondent class XII MAN 2 Bandung. Data retrieval using the ESSA academic stress questionnaire distributed in the form of google form.*

*Keywords: Eco Art Therapy, academic stress, covid-19 pandemic.*

## **A. PENDAHULUAN**

Pelaksanaan tatap muka di kelas pada kalender pendidikan di tahun ajaran 2020/2021 dikoreksi total. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh, kebijakan belajar dari rumah dilakukan berdasarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau *on line*. Kebijakan belajar dari rumah dilakukan sebagai upaya pemerintah dalam penanganan penularan virus Covid-19.

Pembelajaran jarak jauh yang sudah terjadi dalam jangka waktu cukup panjang, secara statisik berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan, secara fisik siswa kurang aktif dan memiliki waktu yang lebih lama depan layar (Wang et al., 2020). Kondisi terkurung dan terputus dari lingkungan sosial seperti ini tidak mereka alami sebelumnya ketika pembelajaran secara tatap muka. Stres yang berkepanjangan, ketakutan akan infeksi, frustrasi dan kebosanan, informasi yang tidak memadai, kurangnya kontak langsung dengan teman sekelas, teman, dan guru, kurangnya ruang pribadi di rumah, (Wang et al., 2020). Penutupan sekolah yang lama dan pengurungan di rumah selama wabah penyakit (pandemi) menimbulkan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental anak-anak. Hasil penelitian selama pandemi covid-19 di negara China menunjukkan sebanyak 35% dari 52.730 total responden mengalami gangguan mental secara psikologi (Qiu et al., 2020). Hasil penelitian lainnya menunjukkan, sebanyak 23, 8% dari 1.210 total responden

---

mengalami gejala kecemasan dan 8,1% mengalami stres berat selama pandemi covid-19 (Wang et al., 2020).

Di Indonesia sendiri stres di kalangan siswa semakin menggejala dalam masa pandemi dengan pembelajaran jarak jauh. Stres akademik terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke Pembelajaran daring pembelajaran secara daring secara cepat (Andiarna & Kusumawati, 2020) yang dilakukan selama masa pandemi covid-19 menimbulkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa siswa kecemasan tersebut muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil survei Ikatan Psikolog Klinis (IPK) yang dilakukan pada bulan oktober 2020, 27,2 % siswa usia remaja mengalami hambatan belajar dengan masalah psikologis yang paling banyak ditemukan yaitu stres sebesar 23,9%.

Stres akademik yang dialami siswa seringkali dianggap hal sepele, padahal mampu memberikan dampak negatif apabila terus dibiarkan. Tingkat stres yang tinggi bukan hanya mengganggu jalannya proses belajar siswa di madrasah, namun juga dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan.

Situasi serupa terjadi pada siswa MAN 2 Bandung yang menjalani proses pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi covid-19. Hal tersebut didukung dengan hasil *interview* kepada beberapa peserta didik yang menunjukkan bahwa kegiatan yang berhubungan dengan belajar jarak jauh membuat mereka tertekan. Hasil analisis angket dari Waka Bidang Kurikulum menunjukkan angka kehadiran siswa dalam pembelajaran jarak jauh melalui *zoom meeting* sebesar 40%.

Dewasa ini peran pendidik termasuk Guru Bimbingan dan Konseling didalamnya berada pada masa yang sangat penting dalam sejarah manusia, yang ditandai dengan kemungkinan besar dan kebutuhan manusia (scheirich, 2020). Untuk membantu mencapai tugas-tugas perkembangan siswa terdapat tiga bidang penting di sekolah/madrasah yang salah satunya adalah bidang bimbingan dan konseling.

Sebagaimana dalam (Permendikbud No 111 Tahun, 2014) bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling secara sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/ konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Suherman (2010) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan kepada individu (konseli) sebagai bagian dari program pendidikan yang dilakukan oleh tenaga ahli (konselor) agar individu (konseli) mampu memahami dan mengembangkan potensinya secara optimal sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Untuk dapat mewujudkan siswa sebagaimana di atas diperlukan suatu strategi. Berdasarkan jumlah siswa yang diberi bimbingan terdapat dua strategi utama dalam Oleh karena itu terdapat strategi individual yang terwujud dalam konseling individual, terdapat strategi kelompok yang terwujud dalam bimbingan dan konseling kelompok dan strategi kelompok dalam jumlah besar yaitu bimbingan klasikal.

Bimbingan dan konseling adalah upaya pedagogis untuk memfasilitasi perkembangan individu dari kondisi apa adanya kepada kondisi bagaimana seharusnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Kartadinata, 2011). Melalui bimbingan dan konseling, diharapkan siswa dapat berkembang secara optimal.

Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah pada masa pembelajaran jarak jauh mengacu pada mekanisme pembelajaran kurikulum darurat yang tertuang dalam (SK Dirjen Pendis Nomor 2791, 2020), Setidaknya ada 5 (lima) poin penting yang perlu diterapkan terkait materi, metode, media, pengelolaan kelas dan pengaturan jadwal. Salah satu poin penting terkait dengan penggunaan media sebagaimana tercantum dalam kurikulum darurat madrasah, guru diharapkan kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan media/sumber pembelajaran yang ada di lingkungan sekitar.

---

Konseling dengan berbagai layanan yang diberikan dapat membantu siswa dalam mengatasi dampak psikologis yang dialami selama belajar di rumah. Konseling dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa agar orang tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno dan Amti, 2004)

Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah menggunakan *Art* (seni). *Art* sebagai media yang ampuh dapat digunakan sebagai sarana komunikasi (Malchiodi, 2014). Penggunaan berbagai *art* seperti gerakan, menggambar, mewarnai, memahat, musik, menulis, suara, dan improvisasi dalam kondisi mendukung untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan disebut *expressive art therapy*.

Penelitian *Nature based Therapy* yang dilakukan di Denmark terhadap 84 peserta dewasa yang mengalami penyakit berhubungan dengan stres dengan sampel 84 peserta dewasa dipilih karena riwayat ketidakhadiran cuti sakit jangka panjang dalam waktu 3 bulan sebelum penelitian (Corazon et al., 2010). Praktik konselor yang menerapkan *eco therapy* sebagai modalitas pengobatan di ruang konsultasi. Tiga puluh peserta (dua puluh dua perempuan dan delapan laki-laki) dari enam negara menyelesaikan kuesioner terbuka (Kamitsis & Simmonds, 2017). Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana teknik berbasis alam dapat dimasukkan ke dalam pengaturan konseling dalam ruangan konvensional (Kamitsis & Simmonds, 2017).

Penggunaan bahan-bahan alam dalam pembuatan *art* akan memberikan pengalaman bagi siswa, untuk menciptakan sebuah karya seni yang dapat mengekspresikan ide dan emosi (Speert, 2016). Selain itu, koneksi ke alam memiliki implikasi psikospiritual (Caine, 2003) yang, pada gilirannya, berdampak pada kesehatan psikologis dan psikososial. Untuk

alasan ini, memasukkan alam dan bahan-bahan alami dalam penelitian ini, dan seberapa bermanfaat pendekatan ini, sebagai sebuah proses kreatif dan penyembuhan. Harapan penelitian ini untuk meningkatkan banyak hal mengetahui bahwa bahan alami dapat digunakan secara efektif dalam proses terapi sederhana, dan untuk menetapkan bukti awal dan memberikan wawasan khusus tentang bahan alami memiliki nilai yang berbeda di antara berbagai media *Art Therapy* dalam penerapan pada bimbingan dan konseling.

## B. KAJIAN TEORI/KAJIAN PUSTAKA

Berbagai pendekatan yang selama ini digunakan oleh Guru BK/konselor dilapangan dapat diidentifikasi sebagaimana berikut ini. (Karneli, 2018) menyatakan bahwa pendekatan yang sering digunakan oleh konselor di sekolah adalah pendekatan eklektik dimana dasar teori dan teknik yang masih perlu dikembangkan. Penelitian (Irhamni, 2018) terkait dengan penanaman disiplin dengan menggunakan pendekatan behavior menemukan kendala bahwa siswa merasa malu untuk berbicara, kurang percaya diri dan takut salah ketika sedang berbicara. (Diana, 2021) menggunakan Solution-Focused Brief Counseling (Sfbc). Sementara konseling dengan menggunakan *Eco Art Therapy* yang akan menjadi variable utama dalam penelitian ini masih sangat jarang ditemukan.

Penelitian yang dilakukan di sekolah-sekolah dengan program kelas luar ruangan menunjukkan bahwa paparan terhadap alam bebas berdampak positif bagi siswa yang ditunjukkan oleh peningkatan siswa dalam pelajaran IPS, sains, bahasa, dan matematika (Buzzell, 2010) penelitian lainnya telah menunjukkan bahwa *ecotherapy* dapat membantu pengembangan empati, keterampilan hubungan, dan konsep diri (Dimpel, 2019). Cutcher dan Boyd 2018, dalam (Miranda, 2021) menemukan bahwa kreativitas membantu proses belajar anak. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa praktik berbasis alam dan seni mempromosikan kreativitas, dan karenanya meningkatkan proses belajar.

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya yang telah di deskripsikan diatas, penelitian mengenai *eco art therapy* yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya masih belum banyak dilakukan. Mengingat hal tersebut perlu melanjutkan penelitian ini terutama di bidang bimbingan dan konseling, penerapan *eco art therapy* dalam sesi konseling belum banyak dieksplorasi oleh peneliti sebelumnya dengan populasi siswa di masa pandemi covid-19.

### **Stres Akademik**

Sarafino (2006) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi dimana transaksi antara individu dan lingkungannya mengarahkan individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang dimiliki individu. Lazarus (dalam Sarafino, 2006) menambahkan bahwa stres melibatkan stresor dan respon individu terhadap stresor berupa ketegangan (*strain*). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Seyle Seyle (dalam Sarafino, 2006) membagi stres menjadi dua tipe yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres* adalah tipe stres yang menguntungkan dan membangun. *Distres* adalah tipe stres yang merugikan atau tidak menyenangkan yang sifatnya mengancam. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi dalam diri individu yang diakibatkan adanya tuntutan fisik, psikologis, dan lingkungan yang menimbulkan kesenjangan antara tuntutan tersebut dengan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutannya.

### **Eco-Art Therapy**

*Art therapy* merupakan salah satu intervensi psikologis yang semakin berkembang dalam kurun waktu terakhir. *Art therapy* telah banyak digunakan dalam berbagai kasus medis baik pada anak maupun dewasa (Malchiodi, 2014). Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik, tetapi lebih menekankan kebebasan untuk berkomunikasi

---

melalui bentuk-bentuk artistik. Modalitas *art therapy* antara lain yaitu: menggambar, melukis, menempel, serta membuat bentuk dengan menggunakan plastisin.

Terlepas dari kenyataan bahwa mayoritas ahli *Art Therapy* sudah tahu manfaat bahan alami, belum banyak penelitian di bidang *Art Therapi* yang mengeksplorasi dan berusaha menjelaskan mengapa bahan alami (seperti seperti daun, biji, bunga, pasir, kerang, bulu, arang anggur, batu, kulit kayu, dll.) dapat bermanfaat dan efektif untuk konseli. Penelitian mengenai *Art Therapi* sebagai sarana mereduksi stres sudah banyak dilakukan peneliti-peneliti sebelumnya. dari fenomena tersebut peneliti akan menggunakan *Art therapy* dengan media alam atau disebut *Eco art therapy*.

*Eco Art Therapy* didefinisikan sebagai praktek kesehatan mental holistik, integratif dengan klien yang difasilitasi oleh terafis dengan menggunakan bahan dan pengaturan alam, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik dan emosi. American Art Therapy Association dalam (Pike, 2021).

Daya tarik pendekata *Eco Art Therapy* untuk manusia modern adalah bahwa metode ini terutama menggunakan cara-cara non-verbal ekspresi diri dan komunikasi. Belahan otak kanan secara aktif terlibat dalam proses kreativitas. Tetapi peradaban modern terutama melibatkan sistem komunikasi verbal dan otak kiri - "logis". *Eco Art Therapy* menarik sumber daya internal, penyembuhan diri sendiri dari seseorang, terkait erat dengan potensi kreatifnya (Babicheva 2013, Babina 2013, Cherdymova et al. 2013).

*Eco Art Therapy* memperluas kesadaran dan respons kreatif kepada klien di luar fokus pada individu / keluarga / kelompok / budaya untuk memasukkan sistem ekologi yang lebih besar sebagai sumber penderitaan dan penyembuhan (Gage & Speert, 1995). Jika kita ingin menjadi profesi yang vital dan terdepan, kita tidak boleh lagi mengabaikan

---

ikatan primal kita dengan alam dan kita harus memanfaatkan ekologi bawah sadar kita (Roszak.T, 1993)

Pendekatan *Eco Art Therapy* ditujukan pada kesadaran akan bahan mental yang tidak disadari, yang difasilitasi oleh kekayaan simbol dan metafora artistik. Ini, pada gilirannya, memungkinkan untuk studi yang lebih mendalam tentang reaksi fisiologis tubuh dalam menanggapi paparan seni dalam salah satu interpretasinya. Ketertarikan ini juga ditentukan oleh kemungkinan menggunakan *Eco Art Therapy* sebagai alat perawatan dan koreksi memastikan harmonisasi hubungan dalam triad Manusia - Alam - Masyarakat: menghilangkan stres dan kelelahan, memunculkan nada emosional dan pengembangan kebutuhan estetika melalui benda - benda alam (Sweeney, 2018).

Fungsi utama dari *Eco Art Therapy* adalah: *cathartic* (pemurnian, pembebasan dari kondisi negatif yang terkait dengan benda dan fenomena alam); *regulatory* (penghapusan ketegangan saraf-mental, regulasi proses psikosomatik, pemodelan kondisi psiko-emosional positif dalam kaitannya dengan benda-benda alami atau dengan bantuan benda-benda alami); komunikatif dan refleksif (menyediakan koreksi gangguan komunikasi dalam sistem Manusia-Manusia dan Manusia-Alam, membangun interaksi yang tepat antara manusia dan benda-benda alami, membentuk harga diri yang memadai) (Cherdymova et al., 2019).

*EcoArt Therapy* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk inovatif pekerjaan tutor dan guru untuk mengembangkan kesadaran lingkungan dalam batas waktu yang mungkin dihabiskan untuk itu. Semua metode *EcoArt Terapi* untuk membangun kesadaran lingkungan didasarkan pada asumsi bahwa setiap kali seseorang menggambar, memahat, menulis puisi, membuat dongeng, tarian, dll. Tanpa memikirkan tentang nilai artistik dari karya-karyanya, gambar-gambar yang diciptakan mencerminkan jati Diri dan, akibatnya, hubungan manusia dengan lingkungan menjadi harmonis (Cherdymova et al., 2019).

Penggunaan bahan alam dalam pembuatan karya seni dapat meningkatkan hasil terapi dari sudut pandang ilmu saraf tanpa meminta klien untuk memiliki keterampilan artististik. Proses pembuatan seni selama eco art therapy memicu pemulihan saraf, rileks dan mengurangi tekanan (William, 2016).

### C. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode *quasi eksperimental design* (Creswell, 2016) dengan populasi siswa kelas XII (tahun ajaran 2021-2022) Madrasah Aliyah di MAN 2 Bandung. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti.

Penelitian ini memiliki tiga prosedur utama antara lain persiapan, intervensi dan, pasca intervensi. Pengumpulan data kuantitatif menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia (Sun, 2011). Karakteristik sampel yaitu siswa kelas XII, minimal sudah dua tahun belajar di MAN yang memiliki skor Stres Akademik yang tinggi ( $< 48$ ) dari hasil pengerjaan kuisioner ESSA. Pengumpulan data kualitatif melalui wawancara dan dokumentasi selama intervensi eksplorasi. Data dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif.

### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap data stress akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandung, didapatkan data sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Variabel Stres Akademik siswa**

Variabel	N	skor Max	Skor Min	Mean	SD
Stres akademik	200	80	32	62,555	8,32688 3

Nilai rata-rata stress akademik siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandung tahun ajaran 2020 sebesar 63,34% dengan standar deviasi 7,55. Selanjutnya dilakukan kategorisasi terhadap skor total yang diperoleh responden dengan menggunakan rumus :

**Tabel 2 : Rumus Kategorisasi**

Kategori	Rumus	Interval
Tinggi	$M + 1SD < X$	70,88188
Sedang	$M - 1 SD < X < M + 1 SD$	55
Rendah	$X < M - 1 SD$	54,22812

Berdasarkan rumus tersebut kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni, tingkat stress rendah, sedang dan tinggi yang frekuensinya dapat dilihat pada table sebagai berikut :

**Tabel 3 : Deskripsi Stres Akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandung**

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	31	16%
Sedang	135	68%
Rendah	34	17%
	200	

Siswa pada kategori stress akademik tinggi yang diberi layanan bimbingan klasikal dan konseling kelompok berbasis eco art therapy sebanyak 31 orang siswa

**Tabel.4 : perolehan data stress akademik siswa pada kategori tinggi setelah mendapat layanan bimbingan dan konseling berbasis *Eco Art Therapy***

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	0	0 %
Sedang	11	35%
Rendah	20	65%
	31	

Penelitian Penerapan *eco art therapy* dalam bimbingan dan konseling kepada siswa kelas XII dilakukan berdasarkan tahapan:

1. Persiapan, yaitu pengambilan data stress akademik terhadap siswa, pengembangan alat penelitian.
2. Penerapan *eco art therapy* dalam bimbingan klasikal dan konseling kelompok.
3. Analisis komparatif dari hasil sebelum dan sesudah penerapan bimbingan dan konseling berbasis *eco art therapy*.

Hasil pengukuran pertama terhadap stres akademik siswa ditunjukkan pada tabel 3. Selanjutnya dilakukan bimbingan secara klasikal dan konseling kelompok dengan metode *eco art therapy* pada siswa yang memiliki kategori stres akademik tinggi, setelah penerapan metode *eco art therapy* tes kedua dilakukan untuk mencatat dan mengidentifikasi perubahan kondisi stress akademik yang dialami oleh siswa.

Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa jumlah siswa yang mengalami stress akademik tinggi dapat menurun. Pengukuran berulang menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengurangan stress akademik yang dialami oleh siswa pada kategori stres akademik tinggi.

Pada masa pembatasan sosial skala besar karena dampak pandemi Covid-19, praktek *eco art therapy* bisa dilakukan melalui sesi virtual (*Virtual and in Home Eco Art Therapy Practice*); mempertimbangkan sesi konseling secara virtual dari rumah, seorang pendidik dapat menggunakan bahan yang mudah di dapat dan mudah dikemas sewaktu melakukan praktek *eco art therapy*, seperti benda-benda mentah sehari-hari (Pike, 2021). Penggunaan bahan-bahan dapur seperti buah, sayur dan bumbu rempah-rempah bisa menjadi alternatif. Dalam praktek art therapy terdapat bentuk komunikasi khusus yang melibatkan interaksi dialogis antara terapis dan klien. Memotret dengan karya seni selama proses penciptaan dapat memberikan kesimpulan ke pekerjaan, memungkinkan untuk dihargai secara tidak langsung dan dipahami selama fase yang berbeda dari perubahan dialogis (Ruth, 2020).

---

Latihan *eco art therapy* yang digunakan dalam bimbingan dan konseling sebagai berikut:

### **Model yang digunakan dan bahan yang diperlukan**

**Aromatic Mandala:** bertujuan untuk affective, menenangkan diri dan mendorong harapan siswa untuk memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi stressor pembelajaran jarak jauh di masa pandemic covid-19. Bahan yang digunakan: kertas, lem, rempah-rempah, jamu, teh dan bahan-bahan herbal kering lainnya.

**Organic Colage:** Bertujuan interpersonal, pengambilan keputusan, relationship, tanggung jawab dan kepuasan hidup dalam situasi yang tidak menentu pada masa pandemic covid-19.

Bahan yang digunakan: kertas, lem, lumut-lumut, bunga-bunga kering, berbagai jenis daun dan tanaman.

Masalah hubungan manusia dan alam tidak pernah bisa terpisahkan, namun realitas dunia modern dan Pada tahun 2020, sebagian besar dunia diguncang oleh virus corona baru yang menyebar cepat, SARS-CoV-2 (COVID-19). Virus ini telah menyebabkan kehancuran dan kehancuran di semua populasi. Siswa dengan gangguan stress akademik tidak luput dari dampak virus ini pada kesehatan psikologis dan fisiologis mereka. Kondisi tersebut membawa kita secara langsung pada perubahan yang cepat.

Miller (2020) menjelaskan bahwa langkah-langkah physical distancing yang dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus selama pandemi COVID-19 telah mengakibatkan meluasnya isolasi sosial, yang mengarah pada kesepian, yang menurut Ranjan dan Yadav (2019) berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis.

Proses kreatif menghasilkan energi penyembuhan, alam dan bahan yang berasal dari alam merupakan aliran energi kreatif. Peserta terbuka dan bersedia untuk tumbuh secara mental, spiritual, dan emosional. Ekopsikologi memiliki keunikan yang serupa kapasitas untuk bergabung

bersama dengan art therapy dan menggabungkan sebagai alat yang sangat berguna.

Yang, Hoffman, Morrill, dan Gupta (2020) menjelaskan bahwa *Eco art therapy* menjadi sumber pemberdayaan selama krisis kesehatan COVID-19. *Art* dapat digunakan untuk memvisualisasikan masalah yang tidak terlihat dan untuk mengeksternalisasi, menahan, dan mengerjakannya dengan jarak yang aman.

Secara kolektif, dua bentuk terapi memungkinkan klien untuk mendapatkan kesadaran, kekuatan dan pemulihan melalui tahap perkembangan mereka saat ini. Selama aktivitas bimbingan dan konseling dengan *eco art therapy*, siswa belajar bagaimana mengembangkan keterampilan interpersonal, perhatian, berpikir, mengatasi ketakutan dan ketahanan terhadap stress. Mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain dengan bantuan alam, bebas mengekspresikan emosi, perasaan dan pikiran mereka. Selanjutnya siswa mampu mengembangkan kemampuan kreatif mereka, meningkatkan self esteem dan meningkatkan Kesehatan fisik serta mental mereka.

## E. PENUTUP

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu unsur pendidikan yang bertujuan untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan. Bimbingan dan konseling dapat mencegah siswa mengalami masalah dan bahkan dapat meringankan siswa dari masalahnya. Satu dari upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan efektivitas bimbingan dan konseling adalah pemberian layanan secara inovatif dan kreatif yang relevan dengan tujuan dan kompetensi bimbingan dan konseling.

*Eco art therapy* adalah metode yang dapat diintegrasikan dalam bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan psikologis melalui upaya *artistic*. Salah satu point penting penerapan *eco art therapy* penggunaan simbolis dan metafora yang memunculkan permasalahan psikologis dan konflik yang tidak dapat diungkapkan secara verbal oleh

siswa dan siswa dapat menemukan cara untuk menyelesaikannya. Proses konseling berbasis *eco art therapy* ini sendiri dinilai menyenangkan sehingga mengajarkan dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan perasaan lebih spontan dan langsung.

#### F. DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2020). *About us: Art Therapy definition*. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Cherdymova, E. I., Prokopyev, A. I., Karpenkova, T. V., Pravkin, S. A., Ponomareva, N. S., Kanyaeva, O. M., Ryazapova, L. Z., & Anufriev, A. F. (2019). Ecoart therapy as a factor of students' environmental consciousness development. *Ekoloji*, 28(107), 687–693.
- Creswell. (2016). *Research Design*. Pustaka Pelajar.
- Diana, L. W. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp Islam Al Amal. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(1), 26–34.
- Dimpel, J. (2019). *Making and Using Natural Art Materials and its Effect on Adolescents' Self-Concept*.
- Irhamni, M. Z. (2018). MENANAMKAN KEDISIPLINAN MELALUI PENDEKATAN BEHAVIOR OLEH GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMK BHAKTI BANGSA BANJARBARU. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 4.
- Karneli, Y. (2018). *Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional*.
- Kartadinata, S. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. UPI Perss.
- Malchiodi. (2014). *e book*. Guilford Press.
- Miranda, T. (2021). *Art and Eco Therapies : Benefits to Motor Development of Preschool-Age Children in the Screen Era DigitalCommons @ Lesley Art and Eco Therapies : Benefits to Motor Development of Preschool-Age Children in the Screen Era*. May.
- Permendikbud No 111 Tahun. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Pedoman Evaluasi Kurikulum*, 1–7. [simpuh.kemenag.co.id](http://simpuh.kemenag.co.id)
- Pike. (2021). *Eco-Art Therapy in Practice* (First edit). Rotledge.
- Prayitno dan Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide

- 
- survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1–4. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Roszak.T. (1993). *Awakening the ecological unconscious. Exploring our Interconnectedness*,.
- Ruth. (2020). PROCESS-ORIENTED APPROACH TO THE STUDY OF CREATIVE ACTS IN HUMAN INTERACTION WITH NATURE. *Ecopoiesis: Eco-Human Theory and Practice*.
- scheirich. (2020). *EXPLORING ART THERAPY FOR SUSTAINABLE MENTAL HEALTH*. June.
- SK Dirjen Pendis Nomor 2791, (2020).
- Speert, E. (2016). *Eco - Art Therapy : Deepening Connections with the Natural World*.
- Sun, J. et al. (2011). Educational stress scale for adolescent: development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*., 29(6).
- Sweeney, T. (2018). *Eco Art Therapy: Creative Activities That Let Earth Teach*.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945–947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)