

ABSTRAK

Diyah Isti Khomah. 2026. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Media *Mandala Art Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing: Handita Widhi Atma, M.Pd.

Kata Kunci: konseling kelompok, mandala art therapy, stres akademik.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Siswa kelas IX SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti persiapan ujian, penyelesaian hafalan Al-Qur'an, kegiatan tasmi', serta tuntutan prestasi belajar yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan media *Mandala Art Therapy* dalam menurunkan stres akademik siswa kelas IX SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experimental design) menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian terdiri atas siswa kelas IX A dan IX C SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung yang dipilih berdasarkan pertimbangan tingginya tuntutan akademik yang dihadapi siswa kelas IX. Instrumen penelitian berupa skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba kepada 34 siswa kelas IX. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan Independent Sample T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan media *Mandala Art Therapy*. Kegiatan mewarnai mandala yang disertai refleksi diri membantu siswa mengekspresikan emosi, memperoleh ketenangan, meringankan beban pikiran, meningkatkan kesiapan menghadapi tugas sekolah, serta memperkuat kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Hasil Uji Independent Sample

T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,039 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan media *Mandala Art Therapy* efektif untuk menurunkan stres akademik siswa kelas IX SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung.

ABSTRACT

Diyah Isti Khomah. 2026. *The Effectiveness of Group Counseling Using Mandala Art Therapy Media to Reduce Academic Stress among Ninth-Grade Students at SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung*. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University of Tulungagung. Supervisor: Handita Widhi Atma, M.Pd.

Keywords: group counseling, Mandala Art Therapy, academic stress.

Academic stress is a condition of psychological pressure experienced by students when academic demands are perceived to exceed their ability to cope with them. Ninth-grade students at SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung face various academic demands, including examination preparation, completing Qur'an memorization, participating in *tasmi'* activities, and achieving academic performance targets, all of which have the potential to cause academic stress. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling using Mandala Art Therapy media in reducing academic stress among ninth-grade students at SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The research sample consisted of students from classes IX A and IX C of SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung, selected based on the high level of academic demands experienced by ninth-grade students. The research instrument was an academic stress scale that had been tested for validity and reliability through a pilot study involving 34 students. Data were analyzed using the normality test, homogeneity test, and Independent Samples *t*-Test.

The results showed a decrease in the level of academic stress among students in the experimental group after receiving group counseling using Mandala Art Therapy media. The mandala coloring activity, accompanied by self-reflection,

helped students express their emotions, achieve a sense of calm, reduce mental burden, improve their readiness to complete school assignments, and strengthen their spiritual closeness to Allah SWT. The results of the Independent Samples *t*-Test indicated a significance value of 0.039 ($p < 0.05$), demonstrating a statistically significant difference between the experimental group and the control group. Therefore, it can be concluded that group counseling using Mandala Art Therapy media is effective in reducing academic stress among ninth-grade students at SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung.

الملخص

ضياء إستي حُماه. ٢٠٢٦م. فاعلية الإرشاد الجماعي باستخدام العلاج بالفن القائم على الماندالا في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الصف التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية الأزهر. تولونغونغ.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجماعي، العلاج بالفن القائم على الماندالا، الضغوط الأكاديمية.

تُعَدُّ الضغوط الأكاديمية إحدى المشكلات النفسية التي يتعرض لها الطلبة عندما يدركون أن المتطلبات الأكاديمية المفروضة عليهم تفوق قدراتهم وإمكاناتهم في التعامل معها، مما يؤدي إلى شعورهم بالضغط والقلق والتوتر. ويواجه طلبة الصف التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية الأزهر تولونغونغ متطلبات أكاديمية متعددة، من أبرزها الاستعداد للامتحانات، وإتمام حفظ القرآن الكريم، والمشاركة في أنشطة التسميع، فضلاً عن السعي إلى تحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي، وهو ما قد يسهم في ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لديهم. وانطلقت هذه الدراسة بهدف التعرف إلى فاعلية الإرشاد الجماعي باستخدام العلاج بالفن القائم على الماندالا في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الصف التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية الأزهر تولونغونغ.

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الكمي، واستخدمت التصميم شبه التجريبي وفق تصميم المجموعة الضابطة ذات القياسين القبلي والبعدي. وتكونت عينة الدراسة من طلبة الصف التاسع (أ) والصف التاسع (ج)، وتم التحقق من صدق وثبات مقياس الضغوط الأكاديمية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من ٣٤ طالباً. واستُخدمت اختبارات التوزيع الطبيعي، وتجانس التباين، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين لتحليل البيانات.

وأظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أسهمت أنشطة تلوين الماندالا في تعزيز الهدوء النفسي والتعبير عن المشاعر وتقوية الصلة بالله تعالى. وأظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين أن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت ٠,٠٣٩، وهي أقل من ٠,٠٥، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. وبناءً على ذلك

خلصت الدراسة إلى أن الإرشاد الجماعي باستخدام العلاج بالفن القائم على الماندالا فعال في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الصف التاسع بالمدرسة المتوسطة الإسلامية الأزهر تولونغونغ