



THE INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan | Universitas Mathla'ul Anwar

Website: <https://ijec.ejournal.id> | Email: ijecunma@gmail.com | ISSN : 2541-2779 (print) | ISSN : 2541-2787 (online)

LETTER OF ACCEPTANCE (LOA)

Nomor: 714/IJEC/XI/2026

Kepada Yth.

Bapak/Ibu **Cut Hanum Salsabila**
Beserta Co-authors
Di Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan hasil review, evaluasi kelayakan naskah, dan keputusan dewan editor *Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC)*, kami menyatakan bahwa artikel berjudul: **"Penerapan Konseling Kelompok Melalui Eco-Art Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan"**, dengan penulis **Cut Hanum Salsabila, Fatimah Idda**.

Dinyatakan **DITERIMA (ACCEPTED)** untuk dipublikasikan pada *Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC)* **Volume 10, Nomor 01, Edisi Januari 2027**.

Selanjutnya, naskah akan diproses pada tahap *copyediting* (penyuntingan tata bahasa dan substansi), *layouting*, serta *final proof/final check* sebelum diterbitkan secara resmi pada edisi yang ditentukan.

Kami mengucapkan terima kasih atas kontribusi Bapak/Ibu dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling melalui publikasi di IJEC. Semoga kerja sama ini dapat terus berlanjut pada kesempatan berikutnya.

Demikian LOA ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,



Elfi Churnia

Elfi Churnia, M.Pd

Editor in Chief

Indonesian Journal of Educational Counseling

Penerapan Konseling Kelompok Melalui *Eco-Art Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan

Cut Hanum Salsabila¹, Fatimah Ibda²

¹ Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Abstract

This study aimed to examine the changes in students' anxiety levels following the implementation of group counseling through Eco-Art Therapy at MAN 3 Banda Aceh. A quantitative approach with a pre-experimental method and One Group Pretest-Posttest Design was employed. The participants were eight students selected through purposive sampling based on their high levels of anxiety. Data were collected using a Likert-type anxiety scale with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.834. The intervention was conducted through group counseling sessions integrated with Eco-Art therapy activities. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, Paired Samples Test, and N-Gain analysis. The findings revealed a decrease in the mean anxiety score from 85.875 at the *pre-test* to 60.875 at the post-test. The Paired Samples Test indicated a statistically significant difference between the *pre-test* and *post-test* scores ($t = 8.557$, $p < 0.001$). Furthermore, The N-Gain score of 0.44 indicated a moderate level of improvement in students' anxiety scores. Therefore, the findings indicate that group counseling through Eco-Art Therapy may serve as an alternative guidance and counseling intervention to support the reduction of students' anxiety in school settings.

Correspondence Email:

220213022@student.ar-raniry.ac.id
fatimahibda@ar-raniry.ac.id

Keywords

Group Counseling, Eco-Art Therapy, Anxiety, Students.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh anak dan remaja serta dapat memengaruhi fungsi emosional, sosial, dan akademik. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan dan tuntutan, sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami permasalahan emosional. Meta-analisis menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja menjadi permasalahan penting dan memerlukan intervensi psikologis yang sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka (Baker et al., 2021), (Dickson et al., 2022). Selain itu, kecemasan juga dapat berkaitan dengan keterbatasan fungsi dan kualitas hidup anak serta remaja (Dickson et al., 2024).

Secara teoritis, kecemasan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Cognitive Appraisal Theory* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa respons emosional individu tidak hanya ditentukan oleh peristiwa yang terjadi, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan memaknai peristiwa tersebut. Proses penilaian kognitif meliputi *primary appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap suatu situasi sebagai ancaman, tantangan, atau sesuatu yang tidak relevan, serta *secondary appraisal*, yaitu penilaian terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut. Dalam konteks peserta didik, kecemasan dapat muncul ketika tuntutan atau situasi tertentu dipersepsikan sebagai ancaman dan individu merasa memiliki keterbatasan dalam menghadapi situasi tersebut. Perspektif *appraisal* juga relevan dalam memahami kecemasan karena proses penilaian kognitif berkaitan dengan cara individu merespons dan mengelola pengalaman emosional (Lazarus & Folkman, 1984), (Dawel et al., 2024), (Cui et al., 2024).

How to cite this article: Author 1., Author 2., Author 3. (Year). Title manuscript. *Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC)*, 10(1), xx-xx. <https://doi.org/10.xxxxx/xxxx>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

Dalam konteks peserta didik, kecemasan dapat muncul ketika tuntutan akademik, sosial, maupun perkembangan dipersepsikan sebagai ancaman dan individu merasa memiliki keterbatasan dalam menghadapi situasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga membantu peserta didik mengenali dan mengelola pengalaman emosionalnya. Intervensi psikologis yang diberikan kepada anak dan remaja telah menunjukkan potensi dalam membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan fungsi psikologis (Baker et al., 2021), (Dickson et al., 2022).

Lingkungan sekolah menjadi salah satu *setting* yang strategis dalam pemberian intervensi kesehatan mental karena memungkinkan peserta didik memperoleh bantuan secara lebih mudah dan terintegrasi dengan proses pendidikan. Intervensi kesehatan mental berbasis sekolah terbukti memiliki potensi dalam mengurangi permasalahan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik (Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, 2023), (Cohen et al., 2024). Sekolah juga menjadi lingkungan yang penting untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. (Pedrini et al., 2022) menjelaskan bahwa intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada regulasi emosi merupakan salah satu upaya preventif yang menjanjikan dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam membantu peserta didik mengelola permasalahan emosional adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok. Pendekatan berbasis kelompok juga telah digunakan dalam intervensi kecemasan pada anak dan remaja. Meskipun efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh bentuk dan karakteristik *treatment*, berbagai kajian menunjukkan bahwa intervensi psikologis memiliki peran penting dalam membantu mengurangi gejala kecemasan pada remaja (Guo et al., 2021). Keterlibatan lingkungan sekolah dan dukungan sosial juga menjadi aspek penting dalam pelaksanaan intervensi bagi remaja dengan kecemasan (Bertelsen et al., 2022).

Selain konseling kelompok, terapi seni dapat menjadi pendekatan alternatif dalam membantu peserta didik mengekspresikan dan mengelola emosi. Terapi seni memberikan kesempatan kepada individu untuk menggunakan aktivitas kreatif sebagai media ekspresi. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki efek positif dalam menurunkan gejala kecemasan pada anak dan remaja (Zhang et al., 2024). Aktivitas seni juga dapat memberikan pengalaman yang lebih fleksibel dan menarik bagi peserta didik karena proses ekspresi tidak hanya dilakukan melalui komunikasi verbal.

Pendekatan berbasis alam juga mulai mendapat perhatian dalam kajian kesehatan mental anak dan remaja. Paparan terhadap ruang hijau dan ruang biru telah dikaji dalam kaitannya dengan pencegahan kecemasan dan depresi pada kelompok usia muda (Bray et al., 2022). Meta-review terbaru juga menunjukkan bahwa alam memiliki potensi memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak serta remaja, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat bukti kausalitasnya (Lomax et al., 2024). Dengan demikian, penggabungan aktivitas seni dan unsur alam dalam *Eco-Art therapy* memiliki landasan konseptual yang relevan untuk dikembangkan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

Landasan teoritis *Eco-Art Therapy* dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan *ecological art therapy* yang dikembangkan oleh Beverley A'Court (Ice et al., 2021), (Davenport, n.d.). A'Court memandang bahwa proses terapi seni dapat dikembangkan melalui keterhubungan antara tubuh, proses penciptaan seni, dan lingkungan ekologis. Dalam pendekatan ini, alam tidak hanya diposisikan sebagai latar tempat kegiatan, tetapi menjadi bagian dari pengalaman terapeutik yang berinteraksi dengan proses kreatif individu. Penggunaan material alam dan keterlibatan langsung dengan lingkungan memberikan pengalaman sensorik dan reflektif yang dapat mendukung proses ekspresi emosional.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa berbagai pendekatan psikologis dan kreatif telah digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan pada anak dan remaja. (Guo et al., 2021) melalui meta-analisis menemukan bahwa terapi kognitif perilaku, baik secara individual maupun kelompok, menunjukkan hasil yang positif dalam membantu menangani gangguan kecemasan. Selanjutnya, (Baker et al., 2021) menunjukkan bahwa terapi

psikologis menunjukkan hasil yang positif dalam membantu mengurangi kecemasan pada remaja. Penelitian (Zhang et al., 2024) juga menemukan bahwa *art therapy* dikaitkan dengan penurunan kecemasan pada anak dan remaja. Sementara itu, (Bray et al., 2022) dan (Lomax et al., 2024) menunjukkan bahwa interaksi dengan alam memiliki potensi dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan anak serta remaja. Penelitian berbasis sekolah yang dilakukan oleh (Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, 2023) dan (Cohen et al., 2024) juga menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental di lingkungan sekolah dapat membantu meningkatkan kondisi psikologis peserta didik.

Selain itu, (Brandão et al., 2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengalaman yang melibatkan interaksi dengan lingkungan maupun makhluk hidup dapat memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan pada anak dan remaja. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa pendekatan yang mengombinasikan pengalaman langsung, aktivitas kreatif, dan keterhubungan dengan lingkungan memiliki potensi sebagai intervensi psikologis yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa berbagai bentuk terapi kreatif terus berkembang sebagai pendekatan pendukung kesehatan mental remaja. Systematic review yang dilakukan oleh (Hartanto et al., 2025) menjelaskan bahwa *art therapy*, termasuk yang diterapkan dalam lingkungan pendidikan maupun berbasis teknologi, berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, penurunan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media seni merupakan pendekatan yang fleksibel dan dapat diadaptasi sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil positif dari penerapan konseling kelompok, *art therapy*, dan pendekatan berbasis alam secara terpisah, penelitian yang mengintegrasikan ketiga unsur tersebut dalam bentuk *Eco-Art Therapy* melalui konseling kelompok masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan *Eco-Art therapy* sebagai pendekatan kreatif berbasis alam yang diintegrasikan ke dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan peserta didik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok melalui *Eco-Art therapy* dalam menurunkan kecemasan peserta didik di MAN 3 Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang kreatif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan emosional peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen* dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok penelitian yang diberikan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum *treatment* dan pengukuran akhir (*post-test*) setelah *treatment*. Perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan peserta didik setelah diberikan *treatment*.

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh peserta didik kelas XI MAN 3 Banda Aceh yang berjumlah 30 peserta didik. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan tingkat kecemasan peserta didik. Berdasarkan hasil identifikasi awal, kelas XI-3 menunjukkan rata-rata skor kecemasan tertinggi, yaitu 77,5, dibandingkan kelas lainnya. Selanjutnya, sebanyak 8 peserta didik dipilih sebagai sampel penelitian berdasarkan kriteria peserta didik yang mengalami kecemasan dan membutuhkan bantuan dalam mengelola kondisi emosionalnya.

Instrumen penelitian menggunakan angket kecemasan berbentuk skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen disusun berdasarkan tiga aspek kecemasan, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Uji validitas dilakukan terhadap 54 butir pernyataan. Berdasarkan hasil uji validitas, sebanyak 30 butir dinyatakan valid dan 14 butir dinyatakan tidak valid.

Uji reliabilitas instrumen menggunakan *Cronbach's Alpha* dan memperoleh nilai sebesar 0,834 dengan 54 item, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Treatment diberikan melalui layanan konseling kelompok yang diintegrasikan dengan *Eco-Art Therapy*. Kegiatan *treatment* dirancang untuk membantu peserta didik mengenali dan mengekspresikan perasaan cemas melalui aktivitas kreatif berbasis unsur alam. Proses intervensi juga memanfaatkan dinamika kelompok sebagai ruang untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan antaranggota kelompok.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50. Selanjutnya, perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah *treatment* dianalisis menggunakan *Paired Samples Test*. Perubahan skor kecemasan setelah *treatment* juga dianalisis menggunakan *N-Gain* untuk mengetahui tingkat peningkatan perubahan skor kecemasan setelah intervensi.. Kriteria pengambilan keputusan pada *Paired Samples Test* didasarkan pada nilai signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

HASIL

Deskripsi Skor Pre-test dan Post-test

Hasil pengukuran tingkat kecemasan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui konseling kelompok dengan penerapan *Eco-Art therapy* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test. Kecemasan Peserta Didik MAN 3 Banda Aceh

No.	Responden	Pre-Test	PostTest
1.	IN	91	59
2.	NU	79	64
3.	AZ	91	59
4.	NA	88	63
5.	AAS	91	62
6.	DMA	92	57
7.	AN	78	61
8.	FA	77	62
JUMLAH		687	487

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta didik menunjukkan penurunan skor kecemasan setelah diberikan *treatment*. Skor *pre-test* tertinggi adalah 92, sedangkan skor *post-test*. tertinggi adalah 64. Secara keseluruhan, jumlah skor kecemasan menurun dari 687 pada *pre-test* menjadi 487 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy*.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Data	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.774	8	.375
POST TEST	.952	8	.728

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi data *pre-test*. sebesar 0,375 dan data *post-test*. sebesar 0,728. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data *pre-test*. dan *post-test*. berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan skor dapat dilanjutkan menggunakan analisis parametrik melalui ***Paired Samples Test***.

Paired Samples Test

Hasil statistik deskriptif skor *pre-test*. dan *post-test*. disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Paired Samples Statistics

Data	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TEST	85.8750	8	6.64267	2.34854
POST TEST	60.8750	8	2.35660	.83318

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor kecemasan peserta didik mengalami penurunan dari 85,8750 pada *pre-test*. menjadi 60,8750 pada *post-test*. . Selisih rata-rata skor *pre-test*. dan *post-test*. adalah 25,0000 poin.

Tabel 4. Hasil Paired Samples Test

Data	Mean Difference	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PRE TEST POST TEST	25.00000	8.26352	8.557	7	<.001

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai $t = 8,557$ dengan $df = 7$ dan nilai signifikansi $< 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok melalui *Eco-Art therapy* secara statistik berkaitan dengan penurunan skor kecemasan peserta didik.

Analisis N-Gain

Analisis N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat perubahan skor kecemasan peserta didik setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai **N-Gain sebesar 0,44**. Nilai tersebut berada pada kategori **sedang**. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan skor kecemasan peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy* berada pada tingkat sedang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan peserta didik setelah diberikan *treatment*. Penurunan rata-rata skor sebesar 25 poin, hasil *Paired Samples Test* dengan nilai signifikansi $< 0,001$, serta nilai N-Gain sebesar 0,44 menunjukkan bahwa *treatment* memberikan perubahan terhadap tingkat kecemasan peserta didik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan peserta didik setelah penerapan konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy* di MAN 3 Banda Aceh. Rata-rata skor kecemasan peserta didik mengalami penurunan dari 85,875 pada *pre-test* menjadi 60,875 pada *post-test*. Hasil *Paired Samples Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai $t = 8,557$ dan signifikansi $< 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti *treatment*, tingkat kecemasan peserta didik mengalami perubahan yang signifikan secara statistik.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui *Cognitive Appraisal Theory* Lazarus dan Folkman. Berdasarkan perspektif teori tersebut, kecemasan berkaitan dengan cara individu menilai situasi yang dihadapi serta menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, proses konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy* memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali dan merefleksikan pengalaman emosionalnya. Aktivitas kreatif dan proses berbagi dalam kelompok dapat membantu peserta didik mengungkapkan pengalaman yang sebelumnya sulit disampaikan secara verbal. Dengan demikian, perubahan skor kecemasan setelah *treatment* dapat dipahami sebagai perubahan pada pengalaman emosional peserta didik setelah mengikuti proses intervensi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat membantu mengurangi kecemasan pada anak dan remaja. (Baker et al., 2021) menunjukkan bahwa terapi psikologis efektif dalam menangani kecemasan remaja, sedangkan (Dickson et al., 2022) menemukan bahwa psikoterapi dapat memberikan dampak positif terhadap fungsi global dan aspek kehidupan anak serta remaja dengan kecemasan. Dalam konteks penelitian ini, konseling kelompok melalui *Eco-Art therapy* memberikan bentuk intervensi yang disesuaikan dengan lingkungan sekolah dan karakteristik peserta didik.

Penurunan kecemasan peserta didik juga dapat dipahami melalui proses konseling kelompok. Interaksi dalam kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, menyampaikan perasaan, dan memperoleh dukungan dari anggota kelompok. Proses tersebut dapat membantu peserta didik membangun rasa aman serta meningkatkan keterbukaan selama proses konseling. Hasil penelitian (Bertelsen et al., 2022) menunjukkan bahwa keterlibatan lingkungan dan pelaksanaan intervensi dalam konteks komunitas dapat menjadi bagian penting dalam pemberian intervensi kecemasan kepada remaja.

Penerapan *Eco-Art Therapy* dalam penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan pendekatan *holistic eco-art therapy* A'Court. A'Court menekankan keterhubungan antara tubuh, proses art-making, dan lingkungan sebagai bagian dari pengalaman terapeutik. Penggunaan material alam dalam kegiatan *Eco-Art Therapy* memberikan pengalaman langsung yang melibatkan proses sensorik dan kreatif. Dalam penelitian ini, keterlibatan peserta didik pada aktivitas kreatif berbasis alam memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan pengalaman emosional melalui proses nonverbal. Dengan demikian, pendekatan *Eco-Art Therapy* dapat dipahami sebagai

proses yang menggabungkan aktivitas seni dan keterhubungan dengan lingkungan dalam mendukung pengalaman reflektif peserta didik.

Penerapan *Eco-Art therapy* dalam penelitian ini juga memiliki peran penting dalam memberikan media ekspresi alternatif bagi peserta didik. Kecemasan tidak selalu mudah disampaikan secara verbal. Oleh karena itu, aktivitas seni dapat membantu peserta didik mengekspresikan pengalaman emosional melalui proses kreatif. Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis (Zhang et al., 2024) yang menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pada anak dan remaja. *Art therapy* dapat menjadi media yang membantu peserta didik menyalurkan perasaan melalui aktivitas yang lebih fleksibel dan kreatif.

Aktivitas kreatif dalam penelitian ini juga dapat dipahami sebagai media yang mendukung keterlibatan emosional peserta didik. Keterlibatan dalam aktivitas seni dan kreatif memiliki hubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Hugh-jones et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, aktivitas seni tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan kreatif, tetapi juga menjadi media bagi peserta didik untuk mengembangkan proses refleksi dan ekspresi emosional.

Penggunaan unsur alam dalam *Eco-Art therapy* menjadi karakteristik khusus dalam penelitian ini. Aktivitas yang memanfaatkan unsur alam memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan aktivitas seni konvensional. Peserta didik tidak hanya melakukan proses kreatif, tetapi juga berinteraksi dengan unsur alam sebagai bagian dari kegiatan *treatment*. Hal ini sejalan dengan kajian (Bray et al., 2022) mengenai hubungan paparan ruang hijau dan ruang biru dengan kesehatan mental kelompok usia muda. Selain itu, meta-review (Lomax et al., 2024) menunjukkan bahwa alam memiliki potensi memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak serta remaja.

Kombinasi antara konseling kelompok, aktivitas seni, dan unsur alam dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung perubahan tingkat kecemasan peserta didik setelah mengikuti *treatment Eco-Art Therapy*. Konseling kelompok menyediakan dukungan sosial, aktivitas seni memberikan media ekspresi, sedangkan unsur alam memberikan konteks pengalaman yang lebih dekat dengan lingkungan peserta didik. Dengan demikian, *Eco-Art therapy* dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai aktivitas seni, tetapi sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan proses konseling dan aktivitas kreatif berbasis alam.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan kajian mengenai intervensi kesehatan mental berbasis sekolah. (Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, 2023) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental yang dilaksanakan di sekolah memiliki potensi dalam mengurangi kecemasan dan permasalahan kesehatan mental peserta didik. (Cohen et al., 2024) juga menemukan bahwa intervensi psikososial berbasis sekolah dapat memberikan perbaikan pada hasil kesehatan mental dan kesejahteraan peserta didik. Temuan tersebut memperkuat bahwa sekolah merupakan setting yang relevan untuk pelaksanaan intervensi kecemasan. - R A N I R Y

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami secara hati-hati. (Grande et al., 2023) menunjukkan bahwa efektivitas intervensi kesehatan mental berbasis sekolah dapat berbeda berdasarkan jenis intervensi dan karakteristik penelitian. Selain itu, penelitian mengenai pendekatan berbasis alam juga masih memiliki keterbatasan bukti pada populasi tertentu (Lomax et al., 2024). Dalam penelitian ini, keterbatasan utama terletak pada jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu delapan peserta didik, serta penggunaan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Hasil analisis *N-Gain* sebesar 0,44 menunjukkan bahwa tingkat perubahan skor kecemasan setelah *treatment* berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan peserta didik setelah mengikuti *treatment*, dengan tingkat perubahan yang berada pada kategori sedang. Namun, hasil penelitian perlu dipahami secara hati-hati karena penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat memberikan kesimpulan kausal secara mutlak bahwa perubahan kecemasan hanya disebabkan oleh *Eco-Art Therapy*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy* dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mendukung perubahan tingkat kecemasan peserta didik. Penelitian ini memberikan kontribusi melalui integrasi aktivitas seni dan unsur alam dalam konseling kelompok di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, *Eco-Art Therapy* perlu dipahami sebagai pendekatan yang masih memerlukan pengembangan dan pengujian lebih lanjut melalui desain penelitian yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy* pada peserta didik MAN 3 Banda Aceh. Rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan dari 85,875 pada *pre-test* menjadi 60,875 pada *post-test*, dengan hasil *Paired Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$. Nilai *N-Gain* sebesar 0,44 menunjukkan bahwa tingkat perubahan skor kecemasan berada pada kategori sedang. Dengan demikian, penerapan konseling kelompok melalui *Eco-Art Therapy* menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kecemasan peserta didik setelah *treatment*. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian belum dapat digunakan untuk menyatakan hubungan sebab-akibat secara mutlak. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, dan durasi *treatment* yang lebih panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak MAN 3 Banda Aceh yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian serta kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan selama penyusunan artikel ini.



REFERENSI

- Baker, H. J., Lawrence, P. J., Karalus, J., Creswell, C., & Waite, P. (2021). The Effectiveness of Psychological Therapies for Anxiety Disorders in Adolescents: A Meta-Analysis. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 24, Number 4, pp. 765–782). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00364-2>
- Bertelsen, T. B., Wergeland, G. J., Nordgreen, T., Himle, J. A., & Håland, Å. T. (2022). Benchmarked effectiveness of family and school involvement in group exposure therapy for adolescent anxiety disorder. *Psychiatry Research*, 313(April), 114632. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114632>
- Brandão, C., Sampaio, M., Sousa-Gomes, V., Fávero, M., & Moreira, D. (2025). Effects of Animal-Assisted Therapy for Anxiety Reduction in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jcm14010287>
- Bray, I., Reece, R., Sinnett, D., Martin, F., & Hayward, R. (2022). Exploring the role of exposure to green and blue spaces in preventing anxiety and depression among young people aged 14–24 years living in urban settings: A systematic review and conceptual framework. *Environmental Research*, 214. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114081>
- Cohen, K. A., Ito, S., Ahuvia, I. L., Yang, Y., Zhang, Y., Renshaw, T. L., Larson, M., Cook, C., Hill, S., Liao, J., Rapoport, A., Smock, A., Yang, M., & Schleider, J. L. (2024). Brief School-Based Interventions Targeting Student Mental Health or Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 732–806. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00487-2>
- Cui, X., Ding, Q., Yu, S., Zhang, S., & Li, X. (2024). The deficit in cognitive reappraisal capacity in individuals with anxiety or depressive disorders: meta-analyses of behavioral and neuroimaging studies. *Clinical Psychology Review*, 114(16), 102480. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102480>
- Davenport, L. (n.d.). *Ecopoiesis*.
- Dawel, A., Mewton, P., Gulliver, A., Farrer, L. M., Cleave, A. L., Newman, E., & Cherbuin, N. (2024). For Whom and What Does Cognitive Reappraisal Help? A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*, 48(4), 687–703. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10407-3>
- Dickson, S. J., Lee, R., Cassie, K., & Ronald, H. L. (2022). Impact of Psychotherapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorders on Global and Domain - Specific Functioning : A Systematic Review and Meta - analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 720–736. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00402-7>
- Dickson, S. J., Oar, E. L., Kangas, M., Johnco, C. J., Lavell, C. H., Seaton, A. H., McLellan, L. F., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of Impairment and Quality of Life in Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(2), 342–356. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00484-5>
- Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-lacko, S., Ziebold, C., Miranda, C. T. De, Mcdaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2023). *Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries : A systematic review and meta-analysis*. (January). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012257>
- Guo, T., Su, J., Hu, J., Aalberg, M., Zhu, Y., Teng, T., & Zhou, X. (2021). Individual vs. Group Cognitive Behavior Therapy for Anxiety Disorder in Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Psychiatry*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.674267>
- Hartanto, D., Fauziah, M., Moog, R. C., Rizal, Y., Diki Herdiansyah, & Hanum, N. C. (2025). Virtual Art Therapy for Adolescence Mental Health Education: Systematic Literature Review and Future Perspectives. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 7(2), 233–251. <https://doi.org/10.23917/ijolae.v7i2.8200>

- Hugh-jones, S., Ray, S., Wilding, A., Sutton, M., Humphrey, N., & Munford, L. (2025). SSM - Population Health Does regular engagement with arts and creative activities improve adolescent mental health and wellbeing ? A systematic review and assessment of causality. *SSM - Population Health*, 31(May), 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2025.101845>
- Ice, P., Kopytin, A., & Israel, R. B. (2021). *Eco -human theory and practice 2021* . 2(2).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C>
- Lomax, T., Butler, J., Cipriani, A., & Singh, I. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: meta-review. *British Journal of Psychiatry*, 225(3), 401–409. <https://doi.org/10.1192/bjp.2024.109>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, J. (2023). School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety: A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(10), 1952–1968. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. In *Clinics* (Vol. 79). Universidade de Sao Paulo. Museu de Zoologia. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>

