LAPORAN
PENELITIAN

ART COUNSELING SEBAGAI STRATEGI PROMOTIF MENTAL HEALTH MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI: ANALISIS TANGGAPAN PESERTA LAYANAN

Tim Pengusul:

Ketua: Nurul Zikri Filina, M.Pd
Anggota:
1. Putri Fakhrina Sari, M.Pd
2. Ahmad Nasriadi, M.Pd
3. Dededamaisya
4. Fattahir Muhammad
5. Ade Merisa
6. Isfi Rosima
7. Minjaya

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026

UNIVERSITAS
BINA BANGSA GETSEMPENA
UBBG
Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No.34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia bbg.ac.id info@bbg.ac.id +62 823-2121-1883

SURAT TUGAS

No. 095 /131013/RKT.LPPM/ST.1/VI/2026

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Prodi	Peran
1.	Nurul Zikri Filina, M.Pd	4361778679230073	Dosen	Ketua
2.	Putri Fakhrina Sari, M.Pd	5945772673230342	Dosen	Anggota
3.	Ahmad Nasriadi, M.Pd	9455765667110023	Dosen	Anggota
4.	Dededamaisya	24108125	Mahasiswa	Anggota
5.	Fattahir Muhammad	24108070	Mahasiswa	Anggota
6.	Ade Merisa	24108235	Mahasiswa	Anggota
7.	Isfi Rosima	24108173	Mahasiswa	Anggota
8.	Minjaya	24108216	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melaksanakan Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang **Penelitian** rincian kegiatan :

Judul Kegiatan	:	Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Analisis Tanggapan Peserta Layanan
Lokasi Pelaksanaan	:	Universitas Bina Bangsa Getsempena
Waktu pelaksanaan	:	24 s.d 26 Juni 2026
Keterkaitan dengan SDGs	:	Penelitian ini mendukung SDGs 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) melalui pemanfaatan Art Counseling sebagai strategi promotif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada SDGs 4 (Pendidikan Berkualitas) dengan mendukung terciptanya lingkungan pendidikan tinggi yang sehat, nyaman, dan mendukung perkembangan sosial-emosional mahasiswa. Penelitian ini juga mendukung SDGs 10 (Berkurangnya Kesenjangan) melalui pemberian akses layanan promotif kesehatan mental yang dapat dimanfaatkan oleh seluruh mahasiswa secara inklusif tanpa membedakan latar belakang individu.
Nama Mitra	:	Universitas Bina Bangsa Getsempena

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 19 Juni 2026
Rektor UBBG,

Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
NIDN. 0117126801

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran Surat Tugas
No. 895 /131013/RKT.LPPM/ST.1/VI/2026

Deskripsi Kegiatan

Judul Kegiatan	:	Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Analisis Tanggapan Peserta Layanan
Ketua Pelaksana	:	Nurul Zikri Filina, M.Pd
Anggota Dosen	:	3 orang
Anggota Mahasiswa	:	5 orang
Luaran yang direncanakan	:	Publikasi Pada Jurnal Bereputasi Sinta
Integrasi Matakuliah	:	Psikologi Belajar
Mitra Kegiatan	:	Universitas Bina Bangsa Getsempena
Bentuk Mitra	:	-
Dasar Kerja Sama	:	-
Nomor Dokumen Kerja Sama	:	-
Bentuk Implementasi Kerja Sama:	:	Bentuk implementasi dilaksanakan melalui penelitian mengenai pemanfaatan Art Counseling sebagai strategi promotif kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Kegiatan meliputi persiapan dan pelaksanaan layanan Art Counseling, pengumpulan data tanggapan peserta layanan menggunakan instrumen penelitian yang telah disusun, serta analisis data untuk mengidentifikasi persepsi, pengalaman, dan manfaat yang dirasakan mahasiswa setelah mengikuti layanan. Hasil penelitian digunakan sebagai bahan rekomendasi bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program promotif kesehatan mental yang inovatif, preventif, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Keterkaitan dengan SDGs

No.	Tujuan SDGs	Bentuk Kontribusi
1.	SDGs Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera)	Penelitian ini berkontribusi pada pencapaian SDGs Tujuan 3 melalui pemanfaatan *Art Counseling* sebagai strategi promotif kesehatan mental mahasiswa. Kegiatan ini mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis, pengelolaan emosi, serta kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.
2.	SDGs Tujuan 4 (Pendidikan Berkualitas)	Penelitian ini mendukung SDGs Tujuan 4 melalui penguatan lingkungan pendidikan tinggi yang mendukung perkembangan sosial, emosional, dan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan layanan kemahasiswaan yang menunjang keberhasilan akademik dan kualitas pengalaman belajar mahasiswa.
3.	SDGs Tujuan 10 (Berkurangnya Kesenjangan)	Penelitian ini mendukung SDGs Tujuan 10 melalui penyediaan layanan promotif kesehatan mental yang inklusif dan dapat diakses oleh seluruh mahasiswa tanpa membedakan latar belakang sosial, ekonomi, maupun karakteristik individu, sehingga mendorong terciptanya kesempatan yang lebih setara dalam memperoleh dukungan psikologis.

Dipindai dengan CamScanner

Agenda/Rundown Rincian Pelaksanaan Kegiatan

NO	Nama Kegiatan	Jadwal		Pelaksana
		Hari/Tanggal	Waktu	
1.	Koordinasi dengan pihak Universitas Bina Bangsa Getsempena, penyusunan rencana penelitian, sosialisasi kegiatan, persiapan instrumen penelitian, serta penentuan peserta layanan *Art Counseling*.	Rabu, 24 Juni 2026	Pukul 09.00-11.00 WIB	1. Nurul Zikri Filina, M.Pd 2. Putri Fakhrina Sari, M.Pd 3. Ahmad Nasriadi, M.Pd 4. Dededamaisya 5. Fattahir Muhammad 6. Ade Merisa 7. Isfi Rosima 8. Minjaya
2.	Pelaksanaan layanan *Art Counseling* kepada mahasiswa, observasi keterlaksanaan layanan, serta pengumpulan data tanggapan peserta melalui angket dan wawancara.	Kamis, 25 Juni 2026	Pukul 09.00-11.00 WIB	1. Nurul Zikri Filina, M.Pd 2. Putri Fakhrina Sari, M.Pd 3. Ahmad Nasriadi, M.Pd 4. Dededamaisya 5. Fattahir Muhammad 6. Ade Merisa 7. Isfi Rosima 8. Minjaya
3.	Analisis data penelitian, penyusunan laporan hasil penelitian, perumusan rekomendasi pengembangan layanan promotif kesehatan mental di perguruan tinggi, serta persiapan artikel ilmiah untuk publikasi.	Jum'at, 26 Juni 2026	Pukul 09.00-11.00 WIB	1. Nurul Zikri Filina, M.Pd 2. Putri Fakhrina Sari, M.Pd 3. Ahmad Nasriadi, M.Pd 4. Dededamaisya 5. Fattahir Muhammad 6. Ade Merisa 7. Isfi Rosima 8. Minjaya

Banda Aceh, 19 Juni 2026

Menyetujui,
Rektor UBBG,

Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
NIDN. 0117126801

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. Judul	Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Analisis Tanggapan Peserta Layanan
2. Ketua Peneliti: a) Nama Lengkap dan Gelar b) NUPTK c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	 **Nurul Zikri Filina, M.Pd** 4361778679230073 Universitas Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Guru Sekolah Dasar
3. Nama Anggota Peneliti:	Dosen: Putri Fakhrina Sari, M.Pd (5945772673230342) Ahmad Nasriadi, M.Pd (9455765667110023) Mahasiswa: Dededamaisya 24108125) Fattahir Muhammad (24108070) Ade Merisa (24108235) Isfi Rosima (24108173) Minjaya (24108216)
4. Waktu Pelaksanaan	24 Juni – 26 Juni 2026
5. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah/Swasta c) Institusi Internal d) Mandiri	 Rp. - Rp. - Rp. - Rp. 26.500.000,-
Jumlah	**Rp 26.500.000,-**

Banda Aceh, 30 Juli 2026

Mengetahui
Ketua LPPM

Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd.I., M. A
NIDN. 1312038901

Ketua Tim Pengusul

Nurul Zikri Filina, M.Pd
NUPTK: 4361778679230073

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena

Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si.
NIDN.0117126801

UBBG

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga tim peneliti Universitas Bina Bangsa Getsempena dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Analisis Tanggapan Peserta Layanan" dengan baik.

Penelitian ini merupakan bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang penelitian, yang berfokus pada kajian terhadap pelaksanaan Art Counseling sebagai salah satu strategi promotif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini menganalisis tanggapan peserta layanan terhadap pengalaman mengikuti Art Counseling, manfaat yang dirasakan, perubahan yang dialami, serta pandangan mahasiswa terhadap keberlanjutan program Art Counseling di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Universitas Bina Bangsa Getsempena, para dosen, tenaga kependidikan, serta seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Tim peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan promotif kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya melalui pendekatan berbasis seni. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Universitas Bina Bangsa Getsempena dalam mengembangkan layanan Art Counseling yang berkelanjutan serta menjadi referensi bagi penelitian dan pengembangan layanan konseling mahasiswa pada masa mendatang.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, layanan konseling, dan upaya promotif kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

Banda Aceh, Agustus 2026

Tim Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR 2
DAFTAR ISI 7
BAB I 8
PENDAHULUAN 8
A. Latar Belakang 8
B. Tujuan Kegiatan 10
C. Sasaran Kegiatan 10
D. Tahapan Kegiatan 11
BAB II 13
PROGRAM KEGIATAN 13
A. Pelaksanaan Kegiatan 13
B. Jenis Kegiatan Ruang Cerita Siswa di SD Negeri 14 Banda Aceh 13
C. Mekanisme Pelaksanaan 14
D. Bentuk Kegiatan 15
E. Hasil yang Diperoleh 16
BAB III 21
PENUTUP 21
A. Kesimpulan 21
B. Saran 22

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan proses pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, personal, dan penyesuaian diri yang dapat memengaruhi kondisi psikologis selama menjalani pendidikan. Beban tugas akademik, tuntutan pencapaian, interaksi sosial, pengelolaan waktu, serta berbagai persoalan personal dapat memunculkan stres, kecemasan, ketidaknyamanan emosional, dan kesulitan dalam mengelola perasaan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola pengalaman emosional secara sehat.

Layanan kesehatan mental di perguruan tinggi perlu dikembangkan melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa. Layanan konseling pada umumnya menggunakan komunikasi verbal sebagai media utama dalam proses eksplorasi masalah dan perasaan. Sebagian mahasiswa dapat mengalami kesulitan mengungkapkan pengalaman emosional secara langsung melalui komunikasi verbal. Kondisi tersebut memerlukan alternatif pendekatan yang dapat memberikan ruang ekspresi secara lebih fleksibel, kreatif, dan nyaman.

Art Counseling merupakan salah satu pendekatan yang memanfaatkan aktivitas seni sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan pikiran, perasaan, pengalaman, dan kondisi psikologis. Aktivitas seperti menggambar, membuat karya seni, mengeksplorasi simbol, serta menjelaskan makna karya dapat menjadi media refleksi dan komunikasi. Art Counseling memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan pengalaman personal melalui bentuk visual atau karya kreatif yang kemudian dapat menjadi bagian dari proses refleksi diri dan interaksi konseling.

Pendekatan berbasis seni memiliki relevansi dalam upaya promotif kesehatan mental mahasiswa karena proses ekspresi kreatif dapat memberikan pengalaman yang lebih personal dan partisipatif. Mahasiswa tidak ditempatkan semata-mata sebagai penerima layanan, tetapi terlibat secara aktif dalam proses eksplorasi dan refleksi

terhadap dirinya. Aktivitas seni juga dapat memberikan pengalaman yang berbeda dari layanan konseling konvensional sehingga dapat menjadi alternatif dalam memperluas bentuk layanan kesehatan mental di perguruan tinggi.

Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab dalam mendukung perkembangan mahasiswa secara utuh, termasuk aspek akademik, sosial, emosional, dan psikologis. Upaya promotif kesehatan mental perlu diarahkan pada penyediaan layanan yang mudah diterima mahasiswa, memberikan rasa aman, serta mendorong mahasiswa untuk mengenali dan mengekspresikan kondisi dirinya. Art Counseling dapat dikembangkan sebagai salah satu alternatif layanan yang mendukung tujuan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan Art Counseling di UBBG memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengikuti aktivitas berbasis seni sebagai bagian dari layanan konseling. Pengalaman peserta menjadi sumber informasi penting untuk mengetahui sejauh mana layanan tersebut diterima dan dirasakan manfaatnya oleh mahasiswa. Tanggapan peserta dapat menggambarkan tingkat kenyamanan, keamanan dalam mengungkapkan perasaan, keterlibatan dalam kegiatan, kemampuan mengenali dan mengelola emosi, ketenangan psikologis, pemahaman diri, kepercayaan diri, serta pandangan terhadap keberlanjutan program.

Analisis terhadap tanggapan peserta juga penting untuk mengidentifikasi perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan, bagian layanan yang dianggap paling membantu, kendala yang dialami, serta harapan mahasiswa terhadap pengembangan program Art Counseling. Informasi tersebut dapat menjadi dasar evaluasi untuk meningkatkan kualitas layanan dan merancang program Art Counseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis tanggapan mahasiswa terhadap pelaksanaan Art Counseling di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Analisis dilakukan melalui data kuantitatif dan tanggapan terbuka peserta yang mencakup pengalaman mengikuti layanan, manfaat yang dirasakan, perubahan kondisi psikologis, bagian kegiatan yang paling membantu, kendala, serta saran pengembangan program. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai penerimaan mahasiswa

terhadap Art Counseling serta potensinya sebagai salah satu strategi promotif kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

B. Tujuan Kegiatan

Tujuan penelitian **"Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Analisis Tanggapan Peserta Layanan"** adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tanggapan mahasiswa terhadap pelaksanaan layanan Art Counseling di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
2. Menganalisis pengalaman mahasiswa terkait kenyamanan, keamanan, keterlibatan, dan penerimaan selama mengikuti kegiatan Art Counseling.
3. Mengidentifikasi manfaat Art Counseling yang dirasakan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosi, mengurangi tekanan, meningkatkan ketenangan psikologis, dan memahami diri.
4. Mendeskripsikan perubahan yang dirasakan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan Art Counseling.
5. Mengidentifikasi bagian kegiatan Art Counseling yang dianggap paling membantu oleh peserta.
6. Mengidentifikasi kendala yang dialami mahasiswa selama mengikuti kegiatan Art Counseling.
7. Menganalisis tanggapan mahasiswa terhadap keberlanjutan Art Counseling sebagai salah satu strategi promotif kesehatan mental di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
8. Merumuskan masukan pengembangan program Art Counseling berdasarkan pengalaman dan kebutuhan peserta layanan.

C. Sasaran Kegiatan

Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah mengikuti kegiatan Art Counseling. Peserta berasal dari beberapa program studi yang mengikuti layanan Art Counseling dalam rangka memperoleh pengalaman layanan berbasis seni untuk mendukung ekspresi diri, refleksi, dan pengelolaan kondisi emosional.

Peserta penelitian memberikan tanggapan mengenai pengalaman selama mengikuti Art Counseling melalui instrumen yang mencakup aspek kenyamanan, keamanan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan, keterlibatan dalam aktivitas seni, penerimaan terhadap layanan, pengenalan dan pengelolaan emosi, ketenangan psikologis, pemahaman diri, kepercayaan diri, kesiapan menghadapi tantangan akademik, serta persepsi terhadap keberlanjutan program.

Tanggapan terbuka peserta juga digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai manfaat yang dirasakan, perubahan setelah mengikuti kegiatan, aktivitas yang paling membantu, kendala yang dialami, pengalaman yang paling berkesan, serta saran pengembangan Art Counseling di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

D. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan penelitian mengenai Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan penelitian, meliputi penyusunan instrumen penelitian, penentuan peserta, koordinasi pelaksanaan kegiatan, serta penyiapan kebutuhan layanan Art Counseling.
2. Pelaksanaan kegiatan Art Counseling, yaitu pemberian layanan berbasis aktivitas seni yang memberikan ruang kepada mahasiswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, pengalaman, dan refleksi diri.
3. Pengumpulan data tanggapan peserta, dilakukan setelah mahasiswa mengikuti kegiatan Art Counseling melalui instrumen yang memuat pernyataan tertutup dan pertanyaan terbuka.
4. Pengumpulan data pengalaman peserta, meliputi informasi mengenai manfaat yang dirasakan, perubahan kondisi psikologis, aktivitas yang paling membantu, kendala selama kegiatan, serta pengalaman yang paling berkesan.
5. Pengolahan data kuantitatif, dilakukan dengan menghitung distribusi skor, persentase, dan rata-rata tanggapan peserta pada setiap indikator layanan.
6. Analisis data kualitatif, dilakukan dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan jawaban peserta berdasarkan tema-tema yang muncul dari pengalaman mengikuti Art Counseling.

7. Integrasi hasil analisis, dilakukan dengan memadukan hasil tanggapan kuantitatif dan temuan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penerimaan dan pengalaman mahasiswa terhadap layanan Art Counseling.
8. Perumusan kesimpulan dan rekomendasi, dilakukan berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui potensi Art Counseling sebagai strategi promotif kesehatan mental mahasiswa serta merumuskan rekomendasi pengembangan program di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

BAB II

PROGRAM KEGIATAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Art Counseling di Universitas Bina Bangsa Getsempena diarahkan sebagai salah satu bentuk layanan promotif yang memberikan ruang kepada mahasiswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman melalui aktivitas seni. Kegiatan dirancang secara interaktif, partisipatif, dan reflektif sehingga mahasiswa dapat mengikuti proses layanan dalam suasana yang nyaman dan aman.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan fasilitator layanan yang mendampingi mahasiswa selama proses Art Counseling. Pendampingan diberikan melalui aktivitas seni, eksplorasi pengalaman personal, proses refleksi, serta kesempatan bagi peserta untuk menjelaskan makna karya yang dihasilkan. Aktivitas tersebut memberikan ruang kepada mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman yang sulit disampaikan secara verbal sekaligus memperoleh kesempatan untuk didengarkan.

Peserta kegiatan berjumlah 9 mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena yang berasal dari Program Studi PGSD, Penipa, Pendidikan Bahasa Indonesia, dan Keperawatan. Berdasarkan frekuensi keikutsertaan, sebanyak 7 mahasiswa (77,8%) telah mengikuti Art Counseling sebanyak 2–3 kali, sedangkan 2 mahasiswa (22,2%) mengikuti kegiatan sebanyak satu kali.

Sarana yang digunakan dalam kegiatan disesuaikan dengan jenis aktivitas seni yang diberikan, meliputi ruang pelaksanaan kegiatan, alat dan bahan menggambar atau membuat karya seni, serta media pendukung kegiatan reflektif. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan perhatian terhadap kenyamanan peserta dan kesempatan yang cukup untuk melakukan ekspresi diri.

B. Jenis Kegiatan Art Counseling

Jenis kegiatan Art Counseling yang dilaksanakan mencakup aktivitas seni yang digunakan sebagai media ekspresi, refleksi, dan komunikasi dalam proses layanan. Berdasarkan tanggapan peserta, beberapa aktivitas yang memberikan pengalaman bermakna meliputi kegiatan menggambar, menjelaskan makna gambar, mengekspresikan

perasaan melalui karya seni, bercerita, bertukar pikiran dengan teman, serta kegiatan Eco Art Therapy.

Jenis kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

1. Kegiatan ekspresi seni, yaitu mahasiswa menuangkan pikiran, perasaan, pengalaman, atau kondisi dirinya melalui gambar maupun karya seni.
2. Kegiatan eksplorasi makna karya, yaitu mahasiswa menjelaskan makna atau pengalaman yang berkaitan dengan karya seni yang dibuat.
3. Kegiatan refleksi diri, yaitu mahasiswa melakukan pengenalan dan pemaknaan terhadap perasaan, pengalaman, serta kondisi dirinya.
4. Kegiatan berbagi cerita, yaitu mahasiswa memperoleh ruang untuk menyampaikan pengalaman dan perasaan dalam suasana yang aman dan suportif.
5. Kegiatan Eco Art Therapy, yaitu penggunaan benda atau material tertentu sebagai media untuk merepresentasikan pengalaman dan bagian dari kehidupan peserta.
6. Kegiatan interaksi kelompok, yaitu mahasiswa melakukan pertukaran cerita dan pengalaman dengan peserta lain sebagai bagian dari proses membangun dukungan sosial.

Rangkaian kegiatan tersebut memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk menggunakan seni sebagai media komunikasi dan refleksi. Aktivitas seni menjadi sarana yang membantu peserta mengekspresikan pengalaman yang sulit disampaikan secara langsung melalui komunikasi verbal.

C. Mekanisme Pelaksanaan

Pelaksanaan Art Counseling dilakukan melalui rangkaian kegiatan yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengikuti proses layanan secara aktif. Kegiatan diawali dengan pengarahan mengenai tujuan dan mekanisme Art Counseling. Peserta kemudian mengikuti aktivitas seni yang telah disiapkan sesuai dengan tahapan kegiatan.

Mekanisme kegiatan meliputi:

1. Pembukaan dan orientasi, yaitu penyampaian tujuan kegiatan serta pengenalan aktivitas Art Counseling kepada peserta.
2. Penciptaan suasana aman, yaitu pemberian ruang kepada mahasiswa untuk mengikuti kegiatan tanpa tekanan dan memberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya.
3. Pelaksanaan aktivitas seni, yaitu mahasiswa membuat gambar atau karya seni sebagai media untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman.
4. Eksplorasi dan pemaknaan karya, yaitu peserta menjelaskan makna karya dan menghubungkannya dengan pengalaman atau perasaan yang dimiliki.
5. Berbagi dan refleksi, yaitu peserta memperoleh kesempatan untuk bercerita, bertukar pengalaman, dan melakukan refleksi terhadap dirinya.
6. Penutupan, yaitu peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman selama mengikuti kegiatan.

Mekanisme tersebut memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam proses layanan. Berdasarkan tanggapan peserta, kegiatan menggambar dan menjelaskan makna gambar menjadi salah satu aktivitas yang dianggap paling membantu karena memberikan media alternatif untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman.

D. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan Art Counseling dalam penelitian ini terdiri atas beberapa aktivitas utama sebagai berikut:

1. Kegiatan Ekspresi melalui Seni

Peserta diberikan kesempatan untuk menuangkan perasaan dan pengalaman melalui gambar atau karya seni. Aktivitas ini menjadi media alternatif bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan menyampaikan perasaan secara verbal.

2. Kegiatan Refleksi dan Pemaknaan

Peserta diberikan kesempatan untuk menjelaskan makna karya yang dibuat. Proses tersebut membantu mahasiswa melakukan refleksi terhadap pengalaman dan kondisi dirinya.

3. Kegiatan Berbagi Cerita

Peserta memperoleh ruang untuk menyampaikan cerita dan pengalaman yang dirasakan. Beberapa peserta menyebutkan bahwa pengalaman didengarkan menjadi bagian yang paling berkesan selama kegiatan.

4. Kegiatan Eco Art Therapy

Kegiatan Eco Art Therapy menggunakan bentuk atau benda tertentu sebagai media untuk menghubungkan pengalaman peserta dengan kehidupan pribadi. Peserta Y_n menyatakan bahwa bagian ini memberikan pengalaman bermakna karena bentuk benda dapat dikaitkan dengan bagian dari kehidupannya.

5. Kegiatan Interaksi dan Tukar Pengalaman

Peserta memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dengan mahasiswa lain, bertukar cerita, dan membangun pengalaman sosial. Aktivitas ini dirasakan membantu beberapa peserta dalam mengenal teman dan meningkatkan keberanian untuk bersosialisasi.

E. Karakteristik Peserta Kegiatan

Pelaksanaan Program Talent Focus menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri 1 Peukan Bada dapat mengikuti proses asesmen dengan baik dan antusias. Seluruh siswa berhasil memperoleh profil kecerdasan berdasarkan pendekatan Multiple Intelligences yang menggambarkan kecenderungan potensi dan talenta yang dimiliki masing-masing peserta didik.

Peserta kegiatan berjumlah **9 mahasiswa** yang berasal dari empat program studi di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

No.	Program Studi	Jumlah	Persentase
1	PGSD	6	66,7%
2	Penipa	1	11,1%
3	Pendidikan Bahasa Indonesia	1	11,1%
4	Keperawatan	1	11,1%
Total		**9**	**100%**

Berdasarkan frekuensi mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta telah mengikuti Art Counseling sebanyak 2–3 kali.

No.	Frekuensi Keikutsertaan	Jumlah	Persentase
1	1 kali	2	22,2%
2	2–3 kali	7	77,8%
Total		**9**	**100%**

Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengalaman mengikuti Art Counseling lebih dari satu kali sehingga dapat memberikan tanggapan berdasarkan pengalaman mengikuti layanan.

F. Hasil yang Diperoleh

Pelaksanaan Art Counseling memberikan sejumlah pengalaman berdasarkan tanggapan mahasiswa. Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa dari **171 respons** terhadap 19 pernyataan, terdapat **111 respons (64,9%) dengan skor 1, 42 respons (24,6%) dengan skor 2, dan 18 respons (10,5%) dengan skor 3**. Rata-rata skor keseluruhan adalah **1,46**.

Data kuantitatif tersebut kemudian diperkuat dengan jawaban terbuka peserta. Analisis jawaban menunjukkan beberapa manfaat utama kegiatan Art Counseling.

Pertama, Art Counseling memberikan **ruang ekspresi diri**. Peserta menyatakan bahwa kegiatan membantu mereka mengeluarkan keluh kesah, mengekspresikan perasaan, serta menyampaikan pengalaman yang sebelumnya sulit diungkapkan. HK menyatakan bahwa kegiatan memberikan kesempatan untuk mengeluarkan semua keluh kesah tanpa merasa malu. D juga menyatakan bahwa kegiatan memberikan ruang untuk meluapkan perasaan yang selama ini dipendam.

Kedua, kegiatan memberikan **kelegaan emosional dan ketenangan psikologis**. Lastri menyatakan bahwa pikirannya menjadi lebih lega dan dirinya kembali bersemangat serta ceria. Aulia juga menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan dirinya merasa lebih lega. Sky menyatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan.

Ketiga, Art Counseling mendukung **pemahaman diri**. Aulia menyebutkan bahwa kegiatan membantu memahami diri sendiri dengan lebih baik. Peserta A juga menyampaikan bahwa memahami diri sendiri merupakan manfaat penting yang diperoleh dari kegiatan.

Keempat, kegiatan memberikan pengalaman **didengarkan dan diterima**. Beberapa peserta menyebutkan bahwa bagian yang paling membantu adalah ketika mereka dapat bercerita dan memperoleh kesempatan untuk didengarkan. D menyatakan bahwa pengalaman paling berkesan adalah ketika ceritanya didengarkan. Y_n juga menekankan pengalaman ketika ceritanya didengarkan sebagai pengalaman yang berkesan.

Kelima, Art Counseling berkaitan dengan **peningkatan kepercayaan diri dan interaksi sosial**. HK menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih percaya diri untuk bersosialisasi dengan teman. Peserta juga menyebutkan pengalaman mengenal teman, bertukar cerita, dan berinteraksi selama kegiatan.

G. Kendala Pelaksanaan Kegiatan

Sebagian besar peserta menyatakan tidak mengalami kendala selama mengikuti Art Counseling. Namun, terdapat beberapa masukan yang perlu menjadi perhatian dalam pengembangan kegiatan.

Peserta Sky menyampaikan bahwa **durasi kegiatan dirasakan cukup singkat**, sehingga belum semua perasaan dapat dieksplorasi dan diungkapkan secara mendalam. Peserta A menyatakan mengalami **kesulitan menuangkan perasaan ke dalam gambar**.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan Art Counseling perlu memperhatikan durasi kegiatan dan memberikan variasi teknik ekspresi seni. Peserta yang mengalami kesulitan mengekspresikan perasaan melalui gambar dapat diberikan alternatif media seni lain sehingga proses ekspresi tetap dapat berlangsung secara nyaman.

H. Tanggapan Peserta terhadap Pengembangan Program

Tanggapan peserta menunjukkan adanya harapan agar Art Counseling tetap dilaksanakan dan dikembangkan di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Peserta mengharapkan kegiatan dilakukan secara lebih rutin, menyediakan variasi aktivitas seni, dan memberikan waktu yang lebih panjang.

Sky menyarankan agar program dilaksanakan secara lebih rutin, dengan penambahan variasi kegiatan seni dan waktu yang lebih panjang. Peserta A juga

mengharapkan adanya variasi kegiatan seni yang lebih beragam. Peserta Y_n berharap kegiatan semakin berkembang dan tidak dianggap sepele oleh mahasiswa lain.

Salah satu tanggapan yang relevan dengan pengembangan program disampaikan Aulia yang mengusulkan agar UBBG mengembangkan **"UBBG Art-Based Counseling Model"** sebagai identitas layanan yang khas. Usulan tersebut menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan Art Counseling sebagai salah satu inovasi layanan promotif kesehatan mental mahasiswa di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

I. Dokumentasi Penerapan Art Counseling

Dokumentasi kegiatan menggambarkan penerapan Art Counseling kepada mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena. Dokumentasi difokuskan pada proses mahasiswa mengikuti aktivitas seni sebagai media ekspresi, refleksi, dan pengungkapan perasaan.

Gambar 2.1. Pelaksanaan Kegiatan Art Counseling
Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2026

Gambar 2.2. Aktivitas Ekspresi Diri melalui Art Counseling

Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2026.

Gambar 2.3. Proses Refleksi dan Pengungkapan Perasaan
Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2026.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa Art Counseling memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam mengekspresikan diri, melakukan refleksi, mengungkapkan perasaan, serta berinteraksi dengan peserta lain. Temuan pelaksanaan kegiatan tersebut menjadi dasar untuk menganalisis tanggapan peserta layanan secara lebih mendalam pada bagian hasil dan pembahasan penelitian.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian “Art Counseling sebagai Strategi Promotif Mental Health Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Analisis Tanggapan Peserta Layanan” dilaksanakan di Universitas Bina Bangsa Getsempena dengan melibatkan 9 mahasiswa dari Program Studi PGSD, Penipa, Pendidikan Bahasa Indonesia, dan Keperawatan. Sebanyak 7 peserta telah mengikuti kegiatan Art Counseling sebanyak 2–3 kali, sedangkan 2 peserta mengikuti kegiatan sebanyak satu kali. Pelaksanaan Art Counseling memberikan ruang kepada mahasiswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman melalui aktivitas seni serta proses refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Art Counseling memberikan pengalaman yang bermakna bagi peserta, terutama dalam hal ekspresi diri, kelegaan emosional, ketenangan psikologis, pemahaman diri, pengalaman didengarkan, dan peningkatan kepercayaan diri. Aktivitas menggambar, menjelaskan makna karya, bercerita, bertukar pengalaman, dan Eco Art Therapy menjadi bagian kegiatan yang dirasakan membantu peserta dalam mengekspresikan perasaan dan memahami pengalaman personal.

Tanggapan terbuka peserta menunjukkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan. Beberapa peserta menyatakan merasa lebih lega, tenang, bersemangat, ceria, percaya diri, dan lebih mampu mengelola emosi. Pengalaman memperoleh kesempatan untuk bercerita dan didengarkan juga menjadi salah satu pengalaman yang paling berkesan bagi peserta.

Sebagian besar peserta tidak mengalami kendala selama mengikuti kegiatan. Kendala yang muncul berkaitan dengan durasi kegiatan yang dirasakan masih singkat serta kesulitan sebagian peserta dalam menuangkan perasaan ke dalam bentuk gambar. Peserta mengharapkan Art Counseling dilaksanakan secara lebih rutin, menggunakan variasi aktivitas seni yang lebih beragam, serta menyediakan waktu yang lebih memadai untuk proses ekspresi dan refleksi.

Berdasarkan keseluruhan temuan, Art Counseling memiliki potensi sebagai salah satu strategi promotif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di Universitas Bina Bangsa Getsempena. Art Counseling dapat menjadi alternatif layanan yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, melakukan refleksi diri, memperoleh pengalaman didengarkan, dan membangun kepercayaan diri. Temuan penelitian juga menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan Art Counseling secara lebih sistematis sebagai bagian dari layanan promotif kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan Art Counseling di Universitas Bina Bangsa Getsempena perlu diarahkan pada pelaksanaan layanan yang lebih rutin dan berkelanjutan. Program dapat dilaksanakan secara periodik sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan mental mahasiswa serta disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta.

Variasi aktivitas seni perlu dikembangkan untuk memberikan alternatif ekspresi kepada mahasiswa. Aktivitas menggambar, Eco Art Therapy, kolase, seni visual, serta bentuk aktivitas kreatif lainnya dapat digunakan secara bergantian agar mahasiswa memiliki pilihan media dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

Durasi pelaksanaan juga perlu diperhatikan. Waktu yang lebih memadai dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan eksplorasi, ekspresi, dan refleksi secara lebih mendalam. Pendampingan fasilitator perlu tetap mengedepankan suasana yang aman, nyaman, tidak menghakimi, dan menghargai pengalaman setiap peserta.

Universitas Bina Bangsa Getsempena dapat mempertimbangkan pengembangan UBBG Art-Based Counseling Model sebagai salah satu inovasi layanan promotif kesehatan mental mahasiswa. Pengembangan model tersebut perlu didukung dengan prosedur layanan yang sistematis, instrumen evaluasi, fasilitator yang kompeten, serta evaluasi berkala terhadap efektivitas dan penerimaan mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan karakteristik program studi yang lebih beragam. Pengukuran sebelum dan sesudah

pelaksanaan Art Counseling juga dapat digunakan untuk memperoleh gambaran perubahan kondisi psikologis peserta secara lebih terukur. Pengembangan penelitian dengan desain yang lebih kuat dapat memberikan bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai efektivitas Art Counseling sebagai strategi promotif kesehatan mental mahasiswa.