

Art Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA yang Mengalami Permasalahan Keluarga

Eva Noorlatifah^{1*}, Libbie Annatagia¹, Yofhi Rio Nicha Dewi²

¹Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

²Puskesmas Imogiri I, Yogyakarta

[*evanoorlatifahmapro@gmail.com](mailto:evanoorlatifahmapro@gmail.com)

ABSTRACT

Adolescence is a period that is vulnerable to anxiety due to various stressors experienced. One of the factors causing anxiety in adolescents is family. Home or family conditions that have conflict can cause discomfort and anxiety in children. Children who are raised in families that are not harmonious or disharmonious tend to experience emotional disorders including anxiety. Family problems increase the risk of anxiety so that intervention is needed to reduce the level and symptoms of anxiety in individuals. The purpose of this study was to determine whether art therapy intervention can reduce anxiety experienced by adolescents. The subjects of this study were high school students who experienced family problems. This research method used quantitative experimental research with one group pretest posttest design. The data analysis used was paired sample t-test. The results of this study showed a significance of $p = 0.002$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a significant difference in the pretest and posttest scores of participants. These results also indicate that art therapy can reduce the level and symptoms of anxiety felt by high school students who experience family problems.

Keywords: art therapy, anxiety, family problems, teenagers

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang rentan mengalami kecemasan karena berbagai stressor yang dialami. Salah satu faktor penyebab munculnya kecemasan pada remaja adalah keluarga. Keadaan rumah atau keluarga yang memiliki konflik dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak. Anak yang dibesarkan dalam keluarga yang tidak harmonis atau disharmoni cenderung mengalami gangguan emosional termasuk kecemasan. Permasalahan keluarga meningkatkan risiko kecemasan sehingga diperlukan intervensi untuk mengurangi tingkat dan gejala kecemasan pada individu. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah intervensi art therapy dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh remaja. Subjek penelitian ini ialah siswa menengah atas yang mengalami permasalahan keluarga. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan one group pretest posttest design. Analisis data yang digunakan yaitu paired sample t-test. Hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya signifikansi sebesar $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor pretest dan posttest partisipan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa art therapy dapat menurunkan tingkat dan gejala kecemasan yang dirasakan pada siswa menengah atas yang mengalami permasalahan keluarga.

Kata kunci: art therapy, kecemasan, permasalahan keluarga, remaja

Pendahuluan

Siswa merupakan sentral dalam proses pendidikan yang harus dikembangkan potensinya melalui sekolah (Idzhar, 2016). Seseorang dapat dikatakan siswa jika berada dalam masa pendidikan dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Siswa pada jenjang sekolah atas berada pada masa perkembangan remaja madya sekitar usia 15 – 18 tahun. Remaja ialah salah satu tahapan seorang individu yang mana ia berada di fase anak-anak menuju dewasa dan pada masa remaja ini terjadi beberapa perubahan pada dirinya seperti perubahan fisik, perilaku, biologis, kognitif, dan emosional (Effendi & Makhfudli, 2009). Pada masa remaja, siswa memiliki banyak potensi munculnya permasalahan-permasalahan yang dialami baik secara emosional dan perilaku yang beragam (Istiantoro, 2018). Orang tua sejatinya dapat menjadi teladan untuk anak-anaknya dalam terbentuknya perilaku mereka. Sesuatu yang dilakukan oleh orang tua baik itu perilaku atau emosional menjadi contoh untuk anak-anaknya dan berdampak ke masa depan anak (Ahmad, et.al, 2021). Penelitian Marmin (2013) menjelaskan bahwa anak-anak yang dibesarkan dengan keluarga yang tidak harmonis/disharmoni, maka anak tersebut akan mengalami gangguan emosional (frustasi) dan gangguan perilaku (delinkuen). Gangguan emosional yang dialami salah satunya mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari beberapa perasaan emosi yang dialami pada individu yang merasakan tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) (Kamila, 2020). Freud mendefinisikan bahwa kecemasan ialah kondisi afektif yang tidak menyenangkan dan diikuti oleh sensasi fisik sehingga memperingatkan seorang individu akan bahaya yang mengancam. Berdasarkan penelitian Rinera & Retnowati, (2020), masa remaja rentan mengalami kecemasan yang tinggi karena berbagai stressor yang dialami. Perasaan cemas yang dirasakan masa remaja seperti rasa takut, mudah tersinggung, bersikap irasional, rasa terkejut bahkan trauma (Adelia, et.al., 2013). Faktor penyebab kecemasan berdasarkan dari Clark & Beck (2012), terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal (kognitif dan biologis) dan faktor eksternal (dipengaruhi oleh faktor luar individu). Salah satu faktor munculnya kecemasan pada remaja salah satunya ialah dari keluarga. Keadaan rumah/keluarga dengan kondisi yang memiliki konflik akan menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak (Musfir Az-Zahrani, 2005). Permasalahan keluarga berdampak signifikan terhadap kecemasan pada anak, yang ditandai oleh munculnya berbagai simtom. Simtom suasana hati seperti mudah marah dan mudah tersinggung seringkali terlihat. Selain itu, simtom kognitif seperti kesulitan fokus untuk belajar dan badan yang lebih lemas juga sering dialami. Tidak hanya itu, simtom motorik seperti kaget secara tiba-tiba, jari-jari kaki yang mengetuk-ngetuk, serta tangan yang bergemetar (Semiun, Y. 2006).

Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan praktikan terhadap 81 siswa kelas X dan XI di SMA X Imogiri, ditemukan sebanyak 7 siswa yang mengalami kecemasan baik kategori sedang, atau tinggi berdasarkan hasil skrining menggunakan alat ukur Beck Anxiety Inventory (BAI). Setelah memperoleh data tersebut, praktikan melakukan wawancara kepada beberapa siswa sebagai perwakilan untuk mengerucutkan permasalahan psikologis yang dialami. Setelah dilakukan wawancara, diketahui bahwa permasalahan yang paling banyak dialami ialah rasa khawatir, sering gugup, mudah marah, mudah tersinggung dan takut tanpa alasan. Selain itu, terdapat reaksi fisik yang dialami oleh beberapa siswa seperti sering merasa pusing, sulit untuk

tidur, tangan gemetar, sulit untuk konsentrasi sehingga menyebabkan terhambatnya aktivitas mereka sehari-hari.

Selain itu, praktikan juga melakukan wawancara singkat dengan guru bimbingan konseling (BK) dan kemahasiswaan mengenai 7 peserta yang mengalami kecemasan. Menurut guru, siswa tersebut memang tampak berbeda dengan siswa yang lain di sekolah. Meskipun guru kurang mengetahui secara persis seluruh siswa, akan tetapi beberapa siswa memang berasal dari permasalahan keluarga seperti siswa yang berasal dari anak *broken home*, orang tua yang melakukan kekerasan fisik pada anak, orang tua yang mengabaikan anaknya, orang tua yang menelantarkan anaknya, dll yang berhubungan dengan permasalahan keluarga. Siswa tersebut tampak lebih pendiam, mudah gelisah dan berbeda dari siswa yang lain. Ketika datang ke guru, beberapa siswa menceritakan permasalahan yang ia alami terkait dengan keluarga. Kemudian, tidak banyak siswa yang bersedia untuk bercerita karena lebih cenderung tertutup sehingga enggan untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami. Berdasarkan wawancara singkat dengan perwakilan siswa dan guru tersebut gejala didapat mengarah pada kecemasan jika dilihat dari dampak kecemasan menurut Semiun, Y. (2006) yaitu munculnya simtom suasana hati seperti mudah marah, mudah tersinggung, sensitif, munculnya simtom kognitif seperti sulit untuk konsentrasi sehingga menyebabkan terhambatnya aktivitas mereka sehari-hari, munculnya simtom motor seperti sering merasa pusing, sulit untuk tidur, tangan gemetar.

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada siswa sekolah menengah atas(SMA). Jenis intervensi yang akan dilakukan ialah *art therapy*. Terapi ini merupakan salah satu terapi yang efektif untuk seseorang yang mengalami gangguan emosi dan kecemasan (Persada & Agustina 2019). Ellingson (1991) memaparkan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan individu serta bagaimana *art therapy* dengan segala aktivitas di dalamnya dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Salah satu sumber yang dapat menimbulkan kecemasan adalah hal-hal yang berkaitan dengan kebebasan individu. Dalam pandangan psikologis klinis, secara filosofis kebebasan dapat diartikan sebagai sebuah pengalaman yang melibatkan kesadaran individu, karena melalui kebebasan individu dapat melakukan konstruksi dunianya sendiri. Seseorang dapat secara bebas membentuk dunianya sendiri secara sadar. Ketika anak mulai berelasi satu dengan yang lain, mereka terstimulasi, mendapatkan ide, menunjukkan usaha, membantu satu sama lain, dan terkadang memutuskan secara spontan untuk bekerja sama dalam tugas gabungan (Rubin, 2010). Pada beberapa kelompok, dapat berfokus pada topik atau masalah tertentu, terutama untuk ruang lingkup yang singkat dan terbatas. Aktivitas kelompok sebaiknya mengarah kepada tema utama yang dibutuhkan (Cohn dalam Rubin, 2010).

Dari penjelasan diatas, kecemasan pada siswa timbul karena salah satu faktor yaitu dari keluarga. Dengan demikian, terapis bertujuan untuk melihat apakah intervensi psikologis *art therapy* dengan pendekatan kelompok dapat menurunkan kecemasan pada siswa SMA yang memiliki permasalahan keluarga.

Metode Penelitian

Identitas Peserta

Peserta dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu siswa SMA yang mengalami kecemasan yang disebabkan karena permasalahan keluarga serta mengalami kecemasan dengan kategori sedang hingga berat. Pemilihan peserta dilakukan melalui skirining dengan pemberian skal BAI (Beck

Anxiety Inventory) pada seluruh siswa yang terdaftar di salah satu sekolah SMA di D.I Yogyakarta. Berdasarkan hasil skirining ditemukan terdapat 7 orang peserta yang mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang dan berat. Penentuan peserta juga berdasarkan kesediaan peserta untuk diberikan intervensi. Adapun pengisian *informed consent* oleh seluruh peserta sebagai bukti bahwa seluruh peserta mengikuti intervensi atas keinginan sendiri dan tanpa paksaan. Identitas seluruh peserta tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Identitas Peserta

Peserta	Usia	Pendidikan
ANS	16 tahun	SMA
NLS	16 tahun	SMA
ANJ	15 Tahun	SMA
SUS	15 tahun	SMA
VS	16 tahun	SMA
SHR	17 tahun	SMA
ANT	16 tahun	SMA

Instrumen Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti tetap mengoptimalkan pemilihan responden sebagai subjek penelitian untuk menggali data dengan cara menentukan kriteria sampel. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala Beck Anxiety Inventory (BAI) yang digunakan untuk mengukur *pre-test* dan *post-test* peserta selama mengikuti intervensi. Skala BAI berisi 21 aitem pernyataan dan dilakukan penilaian menggunakan metode *likert*, dimana skor kecemasan dari 0-3. Kategorisasi tingkat kecemasan pada skala BAI terbagi menjadi 4 kategori yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi BAI(Beck Anxiety Inventory)

Skor	Kategori
0 - 9	Kecemasan Normal
10 - 18	Kecemasan Ringan
19 - 29	Kecemasan Sedang
30 - 63	Kecemasan Berat

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* terhadap seluruh peserta, ditemukan bahwa seluruh peserta berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Pre-Test Peserta

Peserta	Skor	Kategori
ANS	47	Kecemasan Berat
NLS	42	Kecemasan Berat
ANJ	44	Kecemasan Berat
SUS	45	Kecemasan Berat
VS	38	Kecemasan Berat
SHR	22	Kecemasan Sedang
ANT	46	Kecemasan Berat

Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut ditemukan bahwa sebanyak 6 orang peserta mengalami kecemasan pada kategori berat dan 1 orang peserta mengalami kecemasan pada kategoridandang. Selain pemberian *pre-test*, pengumpulan data juga dilakukan melalui metode observasi, wawancara dan FGD (*focused group discussion*).

Hasil Asesmen

Wawancara

Hasil wawancara yang dilakukan pada guru mendapatkan hasil bahwa sebagian besar murid yang bersekolah di institusi pendidikan ini berasal dari latar belakang permasalahan keluarga yang kompleks, seperti orang tua yang bercerai dan sudah memiliki keluarga masing-masing, pengalaman pengabaian dari orang tua, serta anak yang mendapatkan kekerasan fisik dan verbal yang mungkin mereka alami. Selain itu, beberapa dari mereka yang juga mungkin menghadapi tuntutan yang berlebihan dari orang tua, yang dapat menciptakan tekanan tambahan dalam lingkungan keluarga. Pada tingkat yang lebih mendalam, kurangnya pemahaman orang tua terhadap kebutuhan dan perkembangan anak-anak mereka turut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap dinamika keluarga yang sulit ini. Semua aspek tersebut dapat memberikan dampak secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial-emosional para siswa di sekolah ini.

Observasi

Hasil observasi secara keseluruhan kepada peserta yaitu para peserta mengalami berbagai kondisi emosional dan psikologis yang signifikan, dengan gejala umum berupa perasaan murung, cemas, dan sedih. Sebagian besar peserta menunjukkan tanda-tanda ketakutan dan kecemasan tanpa sebab yang jelas, serta trauma masa lalu yang masih mempengaruhi kondisi mereka saat ini, seperti kekerasan fisik dan perselingkuhan orang tua. Selain itu, banyak peserta yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Sensitivitas emosional yang tinggi juga terlihat, dengan beberapa peserta mudah marah dan tersinggung. Kondisi fisik seperti pusing dan lelah turut mendampingi gejala psikologis mereka.

FGD(*focused group therapy*)

Focus Group Discussion (FGD) ini dilakukan bersama 7 orang peserta. Peserta sebelumnya telah mengisi skala BAI yang ditujukan untuk mengetahui permasalahan psikologis yang lebih spesifik. Setelah diskusi terdapat hasil sebagai berikut:

- Peserta mengatakan bahwa akhir-akhir ini mereka sering merasa pusing/sakit kepala. Beberapa peserta merasakan sakit kepala karena memikirkan permasalahan keluarga seperti banyaknya tuntutan dari orang tua, mendapat kekerasan fisik ataupun verbal, dan adanya pengabaian dari orang tua.
- Peserta merasakan bahwa mereka sering merasakan takut/gugup tanpa alasan secara tiba-tiba. Hal tersebut terkadang sulit untuk mengontrolnya. Peserta merasakan sampai tangan dan anggota tubuh yang lain ikut gemetar. Selain itu, mereka merasakan tangannya berkeringat, detak jantung tidak beraturan, mudah lelah meskipun tidak melakukan apapun. Namun ada sebagian peserta mengatakan bahwa kondisi fisik tersebut semakin terasa ketika memikirkan keluarga.
- Beberapa peserta mengatakan bahwa cemas dan tertekan terasa ketika berada di rumah ataupun sekolah. Apabila di sekolah situasi yang membuat cemas itu pada saat disinggung mengenai keluarga. lalu ketika di rumah, peserta terkadang merasa bahwa orang tuanya akan memarahinya atau mengabaikannya. Peserta mengatakan bahwa terkadang mereka menangis saat merasa tertekan, namun pernah juga mereka menangis tanpa mengetahui penyebabnya.
- Peserta mengatakan bahwa ia sulit untuk tidur. Selain itu, mereka terkadang berpikir akan ada sesuatu yang buruk terjadi pada ia dan keluarganya seperti takut dimarahi, takut orang tuanya akan berpisah, takut orang tuanya bertengkar karenanya, dll.
- Adanya perasaan sedih dan cemas yang membuat peserta merasa kesulitan untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Peserta merasa ia sulit untuk mengontrol rasa khawatir, takut, dan cemas yang dialami.

- Peserta mengungkapkan bahwa mereka ingin menemukan cara untuk mengurangi perasaan cemas, takut, dan sedih yang dialami agar mereka dapat merasa lebih tenang.

Tipe Pendekatan Kelompok

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh peserta, maka diketahui bahwa beberapa peserta yang bersekolah di SMA X mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari beberapa perasaan emosi yang dialami pada individu yang merasakan tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) (Kamila, 2020). Berdasarkan penelitian Rinera & Retnowati (2020), masa remaja rentan mengalami kecemasan yang tinggi karena berbagai stressor yang dialami. Perasaan cemas yang dirasakan masa remaja seperti rasa takut, mudah tersinggung, bersikap irasional, rasa terkejut bahkan trauma (Adelia, et.al., 2013). Faktor penyebab kecemasan berdasarkan dari Clark & Beck (2012), terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal (kognitif dan biologis) dan faktor eksternal (dipengaruhi oleh faktor luar individu). Kecemasan pada remaja, bisa jadi salah satu faktor penyebabnya dari keluarga. Keadaan rumah/ keluarga dengan kondisi yang memiliki konflik akan menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak (Musfir Az-Zahrani, 2005).

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada siswa sekolah menengah atas(SMA). Jenis intervensi yang akan dilakukan ialah *art therapy*. Terapi ini merupakan salah satu terapi yang sangat baik bagi seseorang yang mengalami gangguan emosi dan kecemasan. Hal ini sudah dibuktikan pada beberapa penelitian salah satunya dari Persada & Agustina, (2019) bahwa *art therapy* dengan pendekatan kelompok dapat secara efektif membantu menurunkan kecemasan pada individu. Pelatihan *art therapy* yang dilakukan secara berkelompok alam memberikan kepada peserta untuk menyadari bahwa mereka tidak sendiri dan ada orang lain yang memiliki pengalaman yang serupa. Terapi kelompok sendiri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menguji kenyataan, membangkitkan motivasi seseorang, membentuk sosialiasi, dan meningkatkan fungsi psikologis seseorang (Hidayati, et al, 2021). Rancangan intervensi *art therapy* mengacu berdasarkan konsep dari Persada & Agustina (2019). Pada intervensi ini, setiap peserta mempunyai hak dan kesempatan yang sama. Rancangan intervensi yang akan dilakukan sebagai berikut:

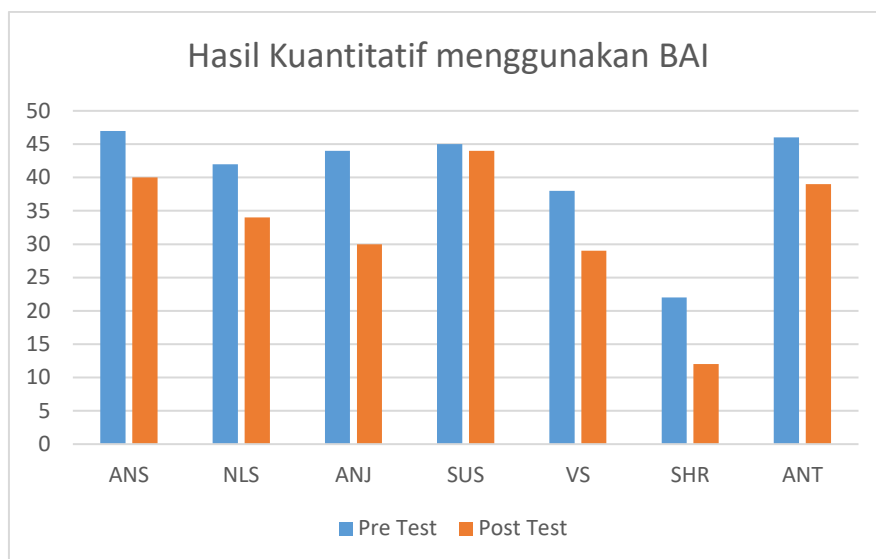
Pertemuan	Sesi	Bentuk Kegiatan	Durasi	Tujuan
1	I	Pendahuluan(<i>Building rapport dan Informed consent</i>)	15'	<ul style="list-style-type: none"> – Membangun rapport dengan peserta dan menimbulkan rasa saling percaya antar praktikan dan sesama peserta. – Peserta kelompok mengetahui tujuan dan manfaat dari terapi yang dilaksanakan. – Menjelaskan mengenai kontrak terapi. Menyampaikan hak dan kewajiban masing-masing anggota. Menyampaikan hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama kegiatan berlangsung
	II	<i>Art Therapy I</i> (menggambar bebas) Diskusi	40'	Peserta dapat mengekspresikan diri secara bebas dan belajar untuk berdiskusi serta berkomunikasi satu sama lain.
	III	<i>Art Therapy II</i> (menggambar perasaan saat ini) Diskusi	40'	Peserta dapat mengenal dan memahami perasaan yang sedang dirasakan terkait kecemasan yang dialami.
2	I	<i>Art Therapy III</i> (menggambar satu sisi kertas A3 sebagai kecemasan utama,	40'	Peserta dapat memahami kecemasan yang dialami dan mencari cara untuk memecahkan masalah yang peserta alami.

		sisi kertas lainnya sebagai cara mengatasi kecemasan tersebut) Diskusi		
	II	Art Therapy IV (menggambar situasi yang membuat santai atau damai) Diskusi	40'	Peserta dapat mengurangi stres atau kecemasan yang dialami dan dapat mengeksplorasi kemampuan coping-nya.
3	I	Art Therapy V (menggambar hal positif dalam diri) Diskusi	40'	Meningkatkan kesadaran peserta akan hal positif yang ada pada dirinya saat ini. Hubungan antara kesehatan mental dan fisik dengan berpikir optimis.
	II	Art Therapy VI (menggambar kehidupan yang diinginkan dan mengarah sebagai orang yang "sehat") Diskusi	40'	Peserta diarahkan agar tetap fokus pada harapan dan rencana di masa yang akan datang untuk menjadi diri yang lebih sehat secara fisik, emosional dan psikologis.
4	I	Art Therapy VII (menggambar satu kertas dari satu peserta ke peserta yang lain) Diskusi	40'	Menyelesaikan gambar dan perasaan peserta tentang bekerja sama dengan orang lain. pemecahan masalah, sharing, dan sosialisasi.
	II	Terminasi	15'	Peserta mengetahui bahwa proses intervensi sudah selesai. Peserta dapat mengevaluasi proses <i>art therapy</i> yang telah dijalani. Mengetahui perubahan kecemasan yang dialami oleh peserta menggunakan <i>post-test</i>

Hasil

1. Hasil Kuantitatif

Peneliti memberikan pretest skala BAI (Beck Anxiety Inventory) untuk mengukur tingkat kecemasan pada partisipan sebelum terapi. Setelah pelaksanaan terapi, peneliti juga memberikan *post-test* berupa skala yang sama untuk mengukur kecemasan peserta setelah mendapatkan terapi.



Selanjutnya data diatas akan dianalisis dengan melakukan uji normalitas Shapiro Wilk menggunakan *software* SPSS. Hasil skor uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	,279	7	,105	,745	7	,071
Post test	,225	7	,200*	,897	7	,312

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, terdapat hasil kedua data terdistribusi dengan normal yaitu dengan skor 0,071 dan 0,312 ($>0,05$). Oleh karena itu, selanjutnya akan dilakukan uji *paired sample t-test*.

Tabel 5. Uji Paired Sample t-test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2 - tailed)
	Mean	Std. Dev	Std. Error	Lower	Upper			
Pretest - Posttest	8,000	3,916	1,480	4,379	11,621	5,405	6	,002

95% confidence interval of difference

Berdasarkan hasil analisis SPSS, didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,002$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor pretest dan

posttest tingkat kecemasan pada partisipan. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *art therapy* untuk menurunkan kecemasan pada siswa SMA yang diukur dengan skala BAI. Seluruh peserta adanya penurunan skor kecemasan setelah dilakukan intervensi.

2. Hasil Kualitatif

Tabel 6. Hasil Kualitatif

Partisipan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
ANS	“Sebelumnya saya merasakan mudah marah, sering tersinggung/sensitif, sering sedih, khawatir, gugup dan takut tanpa alasan”	“Alhamdulillah, saya sudah bisa mulai memahami bagaimana mengatasi kecemasan yang saya alami, kedepannya juga tahu apa yang akan saya lakukan”
NLS	“aku menjalani hidup dengan bingung, tidak tahu arah, dan sulit untuk menenangkan diri pada saat cemas. Kemudian, saya sebelumnya sering menyakiti diri(<i>self-harm</i>).	“saya sudah menemukan sedikit jalan, mulai dapat melangkah perlahan tapi pasti. Meyakini apapun yang sudah terjadi sesuai dengan takdir-Nya dan sudah dijalankan apa yang terbaik. Saya juga semakin bisa memahami diri sendiri ataupun orang lain yang mengganggu dalam hidup saya. Kemudian, sekarang saya mengetahui solusi agar tidak <i>self-harm</i> lagi. Dan Alhamdulillah saya tidak melakukan hal tersebut sampai sekarang.”
ANJ	“Saya suka memendam masalah sendiri, sulit untuk percaya dengan orang lain. Saya juga tidak bisa mengekspresikan kecemasan yang saya rasakan dan tidak dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi”	“Saya merasa senang, puas karena bisa mengungkapkan semua masalah saya, saya juga lebih bisa mengekspresikan dan mengontrol kecemasan yang dialami, sedikit demi sedikit saya bisa mempercayai orang lain terutama teman dekat dan keluarga. Kemudian, saya juga menjadi lebih nyaman dan damai setelah mengungkapkan itu semua”
SUS	“Belum bisa mengungkapkan dan memendam apa yang saya cemas, saya malu, dan takut jika orang lain mengetahui permasalahan saya”	“Ada sedikit perubahan yang terjadi di diri saya seperti lebih dapat mengungkapkan apa yang saya rasakan terutama mengenai kecemasan yang saya alami”
VS	“Merasa mudah lelah karena banyaknya kegiatan, Hal tersebut membuat saya cemas. Selain itu yang membuat saya merasa cemas ialah sering berselisih pendapat dengan keluarga”	“Sudah mulai bisa menerima dan memaafkan kesalahan keluarga. Mencoba untuk terbuka dan berkomunikasi lebih dekat dengan orang tua”
SHR	“Sebelumnya saya merasa isi kepala berisik, rasanya ingin sekali menangis karena keluarga	“Sekarang, aku merasa lebih nyaman, tenang, dan happy banget”
ANT	“Saya belum bisa mengontrol pikiran dan hal itu yang membuat saya cemas”	“Alhamdulillah sekarang pikiran jauh lebih tenang dari sebelumnya”

Pembahasan

Hasil intervensi dari *art-therapy* kelompok menunjukkan adanya perubahan skor *pre-test* dan *post-test* setelah pelaksanaan intervensi. Terdapat penurunan skor pada semua peserta terapi kelompok. Selain itu, tujuh orang peserta kelompok mengalami perubahan tingkat kategori kecemasan. Terdapat hasil data kuantitatif dan kualitatif yang menunjukkan adanya perubahan pada peserta. Adanya penurunan gejala kecemasan yang dialami peserta setelah melaksanakan intervensi yaitu peserta merasakan perubahan-perubahan seperti mulai nyaman, dapat mengontrol emosi yang dirasakan, sudah mulai bisa menerima apa yang sudah terjadi sebelumnya, dan perilaku yang sebelumnya buruk menjadi baik. Kemudian peserta juga mencoba untuk membangun hubungan lebih baik lagi kepada orang lain terutama dengan keluarga. Peserta memahami bahwa menuju kehidupan masa depan yang lebih baik masih banyak yang perlu diperbaiki dan dipikirkan daripada memikirkan hal-hal yang buruk, terlebih hal tersebut memicu kecemasan pada peserta. Peserta memahami dan percaya bahwa pada diri masing-masing terdapat potensi, sehingga mereka akan menerapkan apa yang sudah dipelajari selama sesi intervensi kelompok berlangsung.

Pada masa remaja, siswa memiliki banyak potensi munculnya permasalahan-permasalahan yang dialami baik secara emosional dan perilaku yang beragam (Istiantoro, 2018). Gangguan emosional yang dialami salah satunya mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari beberapa perasaan emosi yang dialami pada individu yang merasakan tekanan perasaan (*frustrasi*) dan pertentangan batin (*konflik*) (Kamila, 2020). Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, penyebab dari cemas pada remaja berasal dari eksternal yaitu adanya permasalahan keluarga. Keadaan rumah/ keluarga dengan kondisi yang memiliki konflik akan menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak (Musfir Az-Zahrani, 2005).

Penyebab dari cemas lainnya yang dialami oleh peserta yaitu siswa yang berasal dari orang tua yang bercerai dan orang tua nya sudah memiliki keluarga masing-masing sehingga membuat siswa tersebut juga merasa diabaikan. Hal tersebut berdampak kepada siswa bersangkutan, termasuk dampak psikologis yang dirasakan seperti sering merasakan sedih, Penelitian Marmin (2013) menjelaskan bahwa anak-anak yang dibesarkan dengan keluarga yang tidak harmonis/disharmoni, maka anak tersebut akan mengalami gangguan emosional (*frustasi*) dan gangguan perilaku (*delinkuen*). Selanjutnya peserta menyampaikan bahwa penyebab adanya kecemasan ialah siswa yang mendapat kekerasan fisik oleh orang tua, yang membuat siswa tersebut merasa takut tanpa alasan, tangan bergemetar, merasakan pusing, dll. Anak yang mendapatkan kekerasan oleh orang tua akan menyebabkan anak mengalami gangguan mental (Lutfiyah, 2021).

Kecemasan yang terjadi pada remaja ini menunjukkan adanya gejala-gejala yang dirasakan seperti sering merasa khawatir/ gugup, takut tanpa alasan, sering merasa pusing, dan kesulitan untuk tidur. Selain itu, peserta juga mengatakan bahwa mereka masih kurang dapat mengontrol emosi yang dirasakan termasuk mengekspresikannya. Peserta memerlukan suatu hal untuk dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan. *Art therapy* salah satu cara untuk individu dapat mengekspresikan perasaannya/ emosinya melalui gambaran. *Art therapy* merupakan salah satu jenis terapi yang sangat baik untuk seseorang yang mengalami gangguan emosi dan kecemasan. Ellingson (1991) menjelaskan beberapa hal yang menjadi sumber kecemasan seseorang serta bagaimana *art therapy* dengan segala aktivitas didalamnya yang dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Melalui *art therapy* kelompok peserta mengalami penurunan pada kecemasan yang dialami. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Abbing et. al(2018), yang menjelaskan

bahwa *art-therapy* terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialami seseorang. Selain itu juga terdapat penelitian dari Wijaya, (2022), yang menyatakan bahwa intervensi *ar-therapy* efektif diterapkan pada anak remaja yang mengalami kecemasan. *Art therapy* dengan pendekatan kelompok dapat secara efektif membantu menurunkan kecemasan pada individu (Persada & Agustina, (2019). Pelatihan *art therapy* yang dilakukan secara berkelompok dalam memberikan kepada peserta untuk menyadari bahwa mereka tidak sendiri dan ada orang lain yang memiliki pengalaman yang serupa. Terapi kelompok sendiri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menguji kenyataan, membangkitkan motivasi seseorang, membentuk sosialiasi, dan meningkatkan fungsi psikologis seseorang (Hidayati, et al 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan metode *art-therapy* pada peserta siswa yang mengalami kecemasan terbukti cukup efektif. Efektivitas intervensi ini tercermin dalam perubahan signifikan yang diamati pada kondisi psikologis siswa, baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan intervensi. Intervensi ini mencakup berbagai teknik dan strategi yang dirancang untuk membantu peserta mengidentifikasi sumber-sumber kecemasan mereka, serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola respon emosional mereka secara lebih efektif. Proses Intervensi *art-therapy* ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial dari rekan-rekan sebaya, yang dapat memperkuat rasa empati dan solidaritas di antara mereka. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya fokus pada pengurangan gejala kecemasan secara individual, tetapi juga pada pembentukan lingkungan yang mendukung dan saling memahami di antara para siswa.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Abbing, A, et al. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PloS one*, (vol. 13). Di Unduh dari: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Adelia, Y., Taufik, T., & Nurfarhanah, N. (2013). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menarche dengan Kecemasan Siswi. *Konselor*, 2(1).
- Ahmad, H., Wurru, L. L., & Maharani, J. F. (2021). Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussibyan Nw Belencong Tahun Pelajaran 2019/2020. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1).
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012). *Anxiety and worry workbook: the cognitive behavioural solution*. New York: The Guilford Press
- Effendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan komunitas: teori dan praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Ellingson, M. (1991). A philosophy for clinical art therapy. In Landgarten, H. B., Lubbers, D (Ed). *Adult art psychotherapy: Issues and applications* (pp. 3-20). New York, NY: Brunner/Mazel.
- Hidayati, S., Baequny, A., & Fauziah, A. (2021). Intervensi TAKS (Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi) sebagai upaya menurunkan tingkat depresi lansia. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(2), 64-76.
- Idzhar, A. (2016). Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal office*, 2(2), 221-228.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 626-636.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 4(1), 40-49.

-
- Lutfiyah, N. U. (2021). Studi Kasus Dinamika Psikologis Penderita Depresi Mayor Dengan Riwayat Pengalaman Korban Kekerasan Oleh Orang Tua. *Ristendik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 251-258.
- Marmin. (2013). Kenakalan remaja sebagai permasalahan sosial dan upaya pengatasannya. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1, 1, 1-9.
- Musfir Az-Zahrani. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Persada, I. B., & Agustina, A. (2019). Penerapan *art therapy* dengan pendekatan kelompok untuk menurunkan kecemasan pada anak binaan di lpka tangerang. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 269-275.
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 6(2), 205-216.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to art therapy: Sources & resources*. New York, NY: Routledge
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2: Gangguan-gangguan Kepribadian, Reaksi-reaksi Simtom Khusus, Gangguan Penyesuaian Diri Anak-anak Luar Biasa, dan Gangguan Mental yang Berat*. Yogyakarta: Kanisius
- Wijaya, Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi *Art Therapy: Anxiety Treatment in Adolescence Using Art Therapy Interventions*. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(01), 21-28.