
Efektifitas Expressive Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kelompok Remaja Putri di Panti Asuhan

Tiara Dewi Tualeka^{1*}, Faridah Ainur Rohmah²
Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

*tiara1907043017@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a time of storms and stress, resulting in emotional and behavioral upheaval, before reaching a more stable balance in adulthood. This condition makes adolescents vulnerable to psychological problems, one of which is anxiety. The purpose of this study was to test the effectiveness of expressive art therapy to reduce anxiety in adolescent girls who live in orphanages. This study uses a one group pre-test post-test design. The subjects of this study were 6 young women who lived in orphanage X, Yogyakarta. Expressive art therapy activities include, psychoeducation, emotion painting, brain dump, dear myself, and affirmation poster. The measuring instrument used is the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), to measure the level of anxiety. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed a significant decrease in anxiety levels ($p=0.028 < 0.05$) after following therapy. The conclusion is expressive art therapy is effective for reducing anxiety in adolescents who live in orphanages.

Keywords: expressive art therapy, anxiety, orphanage youth.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa badai dan stres, sehingga muncul pergolakan emosional dan perilaku, sebelum mencapai keseimbangan yang lebih stabil di masa dewasa. Kondisi tersebut membuat remaja rentan mengalami masalah psikologis, salah satunya kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektifitas expressive art therapy untuk menurunkan kecemasan pada kelompok remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Pada penelitian ini menggunakan desain one group pre-test post-test. Subjek penelitian ini adalah 6 remaja putri yang tinggal di panti X kota Yogyakarta. Kegiatan expressive art therapy meliputi, psikoedukasi, emotion painting, brain dump, dear myself, dan affirmation poster. Alat ukur yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan ($p=0,028 < 0,05$) setelah mengikuti terapi. Kesimpulannya adalah expressive art therapy efektif untuk mengurangi kecemasan pada kelompok remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kata kunci: expressive art therapy, kecemasan, remaja panti.

Pendahuluan

Remaja adalah individu yang bukan termasuk anak-anak lagi tapi belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa (Moshman, 2011). Hall (dalam Arnett, 2006) menegaskan bahwa masa remaja merupakan masa badai dan stres, dengan mengalami beberapa tingkat pergolakan emosional dan perilaku, sebelum membangun keseimbangan yang lebih stabil di masa dewasa. Hurlock (dalam Sobur, 2011) juga sepakat dengan pendapat Hall bahwa, pada masa remaja terjadi ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal, individu akan mencari identitas diri dan selalu ingin menonjolkan diri, bersemangat, dan memiliki energi yang besar disamping perkembangan fungsi-fungsi tubuh, terutama seks dan perubahan fisik yang sangat cepat. Selain itu, masa remaja adalah fase risiko untuk pengembangan gejala dan sindrom kecemasan, yang dapat berkisar dari gejala ringan sementara, hingga menjadi gangguan kecemasan yang parah (Beesdo, Knappe, & Pine, 2009).

WHO sebagai organisasi kesehatan dunia memperkirakan 20% dari populasi dunia, mengalami masalah mental berupa kecemasan, dan sebanyak 48% terjadi pada kelompok remaja (Kaplan, Sadock, & Grabb, 2010). Sementara di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan dialami oleh individu yang berusia 15 tahun ke atas, mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.

Pada umumnya remaja sebenarnya membutuhkan keluarga yang lengkap, guna membantu melewati fase kehidupan yang penuh gejolak, namun kenyataannya tidak selalu sesuai harapan (Ntekane, 2018). Banyak remaja yang harus mengalami perpisahan dari orangtua dan keluarga besar, diantaranya ada yang harus tinggal di panti asuhan (Aspirilia & Abidin, 2021). Perubahan tempat tinggal, membuat remaja perlu melakukan adaptasi kembali seperti dalam pergaulan, interaksi sosial dengan pengasuh, sehingga rentan mengalami kecemasan sebagai reaksi atas keterkejutan perubahan kehidupan (Wahyudi, 2007).

Hasil riset telah membuktikan bahwa kecemasan pada remaja muncul, karena ketidakseimbangan emosional dalam diri remaja, yang sedang mengalami masa badai dan stres (Casey dkk, 2010), disebabkan sikap atau perilaku tertentu seperti melakukan perbandingan sosial, dan akibat penggunaan media sosial secara aktif atau pasif (Keles, McCrae, & Grealish, 2019). Selain itu, kecemasan juga disebabkan oleh faktor internal berupa, persepsi tentang bentuk tubuh dan masa depan, dan faktor eksternal yaitu kasih sayang orang tua, teman, dan media sosial (Nauli, 2015).

Penelitian dari Sari, Jannah, dan Afriyanti (2020) menemukan gejala kecemasan yang dialami anak-anak panti adalah ketika diminta untuk maju kedepan kelas keringat dingin keluar, badan gemeteran, selain itu juga merupakan pribadi yang pemalu, kurang percaya diri, merasa tidak memiliki kemampuan, kaku dalam bergaul, mudah marah dan belum memiliki pandangan terhadap masa depannya. Kemudian berdasarkan hasil wawancara di lapangan, ditemukan data bahwa beberapa anak mengalami masalah dari segi kognitif, emosi, dan perilaku. Hal itu berupa pikiran kacau, sedih, khawatir, dan menarik diri karena ada ketakutan akan masa depan, masalah biaya pendidikan, keluarga, dan teman.

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan dalam diri remaja, tanpa menggunakan farmakologi adalah *expressive art therapy* (Dwivedi, 1993). Atkins dan Williams (2007) mendefinisikan *expressive art therapy* adalah pendekatan interdisipliner, integratif, berbasis seni untuk konseling dan psikoterapi. *Expressive art therapy* melibatkan penggunaan pengalaman artistik dalam pelayanan kesehatan, penyembuhan, serta pertumbuhan dan perkembangan manusia. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin menguji

efektifitas *expressive art therapy* dalam menurunkan kecemasan pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Penelitian ini menguji hipotesis berupa *expressive art therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan pada kelompok remaja putri yang tinggal di panti asuhan.

Subjek penelitian berjumlah 6 remaja putri dengan rentang usianya 15-23 tahun, yang tinggal di panti X kota Yogyakarta, dan mengalami kecemasan.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* untuk mengukur tingkat kecemasan. Alat ukur DASS dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. DASS adalah suatu alat ukur psikologi yang terdiri dari tiga skala, dan masing-masing memiliki 14 item, dengan jumlah total sebanyak 42 aitem, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat depresi, kecemasan, dan stress individu. Pada penelitian ini tidak digunakan DASS-42 melainkan DASS-21, karena pertimbangan keadaan para responden yang dikhawatirkan akan mengalami kejenuhan untuk menjawab 42 aitem, yang dapat membuat jawaban menjadi tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya. Hasil pengujian oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dengan menggunakan *formula cronbach's alpha*, ditemukan bahwa tes ini reliabel dengan koefisien *Cronbach's α* = 0,9483.

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah uji wilcoxon untuk mengukur perbedaan tingkat kecemasan dari keenam peserta. Pemilihan analisis SPSS menggunakan uji Wilcoxon untuk data non-parametrik karena jumlah sampel tergolong sedikit <100 orang.

Hasil

Hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, tingkat depresi semua subjek berada di kategori normal. Sementara tingkat kecemasan berada di kategori ringa hingga sedang. Sedangkan tingkat stres 4 orang subjek berada di kategori normal, namun 2 orang subjek berada di kategori ringan.

Tabel 1. Hasil Skor Pre-test Menggunakan DASS

No.	Nama	Depression	Anxiety	Stress
1.	AUK	8 (normal)	12 (sedang)	10 (normal)
2.	DL	5 (normal)	9 (ringan)	9 (normal)
3.	NLS	4 (normal)	10 (sedang)	13(normal)
4.	APA	5 (normal)	9 (ringan)	9 (normal)
5.	A	8 (normal)	13 (sedang)	17 (ringan)
6.	BP	9 (normal)	15 (sedang)	15 (ringan)

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan dan stres. Pada aspek kecemasan, 5 orang subjek mengalami penurunan skor, hingga level kecemasannya termasuk dalam kategori normal. Sementara 1 orang subjek mengalami ada penurunan skor kecemasan, namun tetap berada dalam kategori cemas ringan. Kemudian pada aspek stress, 4 orang subjek tetap memiliki kategori stres normal. Sementara 2 orang subjek dengan tingkat stres ringan, salah satu subjek mengalami perubahan tingkat stres menjadi normal. Sedangkan

seorang subjek lainnya tetap berada dalam kategori stres ringan, namun ada penurunan skor stres.

Tabel 2. Hasil Skor Post-Test Menggunakan DASS-21

No.	Subjek	Depression	Anxiety	Stress
1.	AUK	6 (normal)	4 (normal)	6 (normal)
2.	DL	8 (normal)	8 (ringan)	11 (normal)
3.	NLS	2 (normal)	5 (normal)	4 (normal)
4.	APA	4 (normal)	5 (normal)	6 (normal)
5.	A	6 (normal)	7 (normal)	15 (ringan)
6.	BP	9 (normal)	4 (normal)	8 (normal)

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Kecemasan

Test Statistics ^b	
	post_test - pre_test
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ketentuannya, jika nilai $p < \alpha$ (0,05), maka artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji wilcoxon pada tabel 3, ditemukan data bahwa nilai Z hitung sebesar -2,201 dan nilai Asymp Sig (p) sebesar 0,028. Hal itu menunjukkan bahwa nilai $p = 0,028 < (\alpha) 0,05$. Artinya ada penurunan kondisi kecemasan yang signifikan, pada para peserta yang telah mengikuti kegiatan terapi kelompok. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan level kecemasan pada para peserta, sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok.

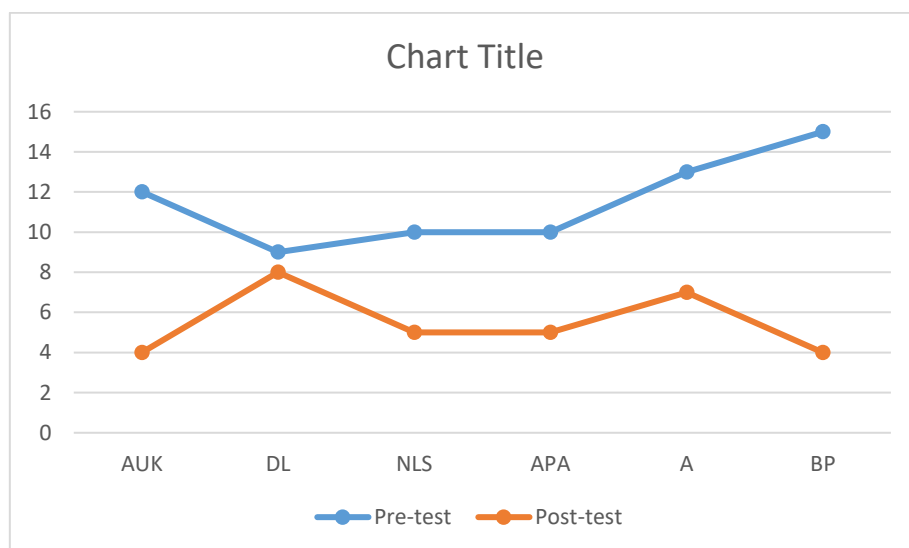
Untuk mengetahui kondisi mana yang lebih baik, dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Data Analisis Pre-test dan Post-test dari peserta yang mengalami kecemasan.

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_test	6	11.3333	2.42212	9.00	15.00
post_test	6	5.5000	1.64317	4.00	8.00

Pada tabel 4 diperoleh nilai rata-rata kecemasan para peserta sebelum mengikuti terapi kelompok adalah 11,33 sedangkan sesudah mengikuti terapi kelompok rata-rata sebesar 5,50. Hal tersebut menunjukkan nilai rata-rata sesudah diberi perlakuan, yaitu berupa terapi kelompok, lebih kecil dari nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan. Kemudian dari hasil grafil perbandingan, juga terlihat perubahan skor kecemasan seluruh peserta yaitu mengalami penurunan, meskipun satu peserta tidak mengalami penurunan

yang terlalu signifikan. Secara keseluruhan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian *expressive art therapy* memberikan pengaruh terhadap level kecemasan yang dialami para peserta.



Grafik Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test kecemasan para peserta, sebelum dan setelah diberikan *expressive art therapy*

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa tingkat kecemasan yang diukur menggunakan DASS 6 orang subjek, sebagian besar berada pada kategori ringan hingga sedang. Bahkan ada yang juga mengalami cemas dan disertai stress yang berada dalam kategori ringan, walaupun hanya dialami oleh 2 orang subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa para remaja putri yang tinggal di panti asuhan, mengalami masalah emosional yang cukup signifikan dan termanifestasi dalam kecemasan dan stres. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suntiawati dan Westa (2015) di Bali, yang menemukan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami kecemasan yang bergerak dari kategori ringan, hingga sangat berat. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan dari Alfiani, dkk (2020) di Bogor, yang menunjukkan bahwa para remaja yang harus menetap di panti asuhan, mengalami masalah emosional berupa kecemasan dan penyesuaian diri, dengan kategori yang bervariasi dari ringan, sedang, hingga berat.

Penanganan atas masalah emosional berupa kecemasan yang dialami oleh para remaja putri yang tinggal di panti asuhan, pada penelitian ini telah dilakukan kegiatan *expressive art therapy*. *Expressive art therapy* adalah salah satu jenis terapi seni ekspresif yang melibatkan individu berkreasi dalam menciptakan karya atau produk seni (Case & Dalley, 1992). Green dan Drewes (2014) menjelaskan bahwa dalam terapi seni ekspresif kombinasi gambar, simbol, cerita, ritual, musik, tari, drama, puisi, gerakan, mimpi atau seni visual digunakan bersama-sama, untuk memberikan bentuk dan bentuk pada pengalaman manusia, untuk menahan dan mengekspresikan pengalaman emosional dan reflektif, dan untuk memperluas dan memperdalam pemahaman dan makna pribadi.

Ada banyak teknik dalam *expressive art therapy*, penelitian ini menggunakan beberapa teknik yaitu *emotion painting* (Hinz, 2020), *brain dump* (Buchalter, 2015), *dear myself* atau *a letter to my future self* (Richardson, 2016), dan *affirmation poster or card* (Buchalter, 2015).

Pelaksanaan intervensi, menggunakan media gambar dan menulis, yang dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan.

Pertemuan I dimulai dengan sesi I yang berisi tentang penyampaian hasil asesmen. Tujuannya untuk menjelaskan temuan data kepada partisipan, agar dapat mengetahui dan memahami kesimpulan masalah yang sedang dihadapi, mengajak partisipan untuk melakukan seleksi masalah yang akan diberikan intervensi, dan mengidentifikasi harapan yang dimiliki selama mengikuti kegiatan intervensi. Kemudian Sesi II berisi psikoedukasi tentang kecemasan, strategi *coping*, dan *expressive art therapy*. Tujuannya adalah partisipan dapat memahami dinamika permasalahan yang sedang terjadi dalam diri masing-masing, memahami tentang kecemasan dari sisi (pengertian, gejala, bentuk-bentuk, penyebab, tingkat keparahan dan strategi *coping* atau upaya) yang dapat dilakukan untuk mengatasinya, dan mendapatkan pengetahuan terkait *expressive art therapy* untuk mengatasi kecemasan.

Pertemuan II berisi kegiatan *emotion painting*. Tujuannya untuk mengajak partisipan mengenal macam-macam emosi yang ada dalam diri manusia; dapat mengenal, mengidentifikasi dan menguraikan emosi yang ada dalam diri masing-masing secara mandiri; sebagai sarana katarsis untuk menurunkan tekanan emosional yang dialami partisipan. Pada tahap ini, partisipan diperdengarkan musik yang berisi kumpulan lagu dari berbagai *genre*, yang masing-masing diputar secara singkat. Partisipan kemudian disuruh menggambar garis emosi dengan *crayon* di lembar kertas HVS kosong secara bebas, yang mewakili emosi yang dirasakan para peserta saat mendengarkan musik. Setelah selesai, partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat menggambar garis emosi sambil mendengarkan musik.

Pertemuan III berisi kegiatan *brain dump*. Tujuannya untuk mengajak partisipan untuk membersihkan banyaknya pikiran, yang menyebabkan kecemasan dalam diri setiap peserta; partisipan dapat menguraikan dan mengekspresikan berbagai hal yang mengganggu pikirannya; membantu partisipan untuk menyadari pikiran-pikiran atas hal-hal kecil yang dipandang secara berlebihan dan membuat pikiran penuh. Pada tahap ini, partisipan diminta menggambar menggunakan pulpen di selebar kertas HVS kosong. Gambar yang dibuat adalah gambar lingkaran secara bebas yang mewakili bentuk otak dalam diri manusia. Partisipan kemudian disuruh menuliskan berbagai macam pikiran yang menimbulkan kecemasan dalam diri setiap peserta dalam waktu 5 menit. Partisipan diminta menyampaikan pikiran yang telah dituliskan dalam *brain dump* dan menilai penting atau remeh pikiran-pikiran yang ada tersebut terhadap kesejahteraan diri setiap peserta. Setelah selesai, partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat menggambar dan mengisi *brain dump*.

Pertemuan IV dimulai dengan sesi I yang berisi kegiatan *dear myself*. Tujuannya adalah mengajak partisipan untuk mengapresiasi diri masing-masing atas segala hal yang telah dialami selama ini; membantu partisipan mengekspresikan harapan dan keinginan, yang ada dalam diri untuk masa depan dengan bebas tanpa batasan; membantu partisipan memahami betapa penting mengenali dirinya dan memandang dirinya secara positif, berdasarkan kelebihan yang dimiliki bukan hanya berdasarkan kekurangan yang ada dalam diri. Pada tahap ini, partisipan diminta menuliskan surat untuk dirinya dimasa depan dalam sebuah *post card*. Surat yang ditulis berisi apresiasi kepada kekurangan dan kelebihan diri masing-masing, beserta keinginan dan harapan yang ingin dipenuhi dimasa mendatang, 5 tahun dari sekarang. Setelah selesai, partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat menulis surat tersebut.

Sesi II berisi kegiatan *affirmation poster*. Tujuannya adalah mengajak partisipan untuk mengapresiasi sisi positif dari teman-teman sesama anggota kelompok, yang telah menjadi keluarga kedua selain keluarga kandung selama berada di panti; memunculkan kesadaran dalam diri partisipan bahwa dirinya berharga bagi teman-temannya sesama anggota kelompok. Pada tahap ini, partisipan diminta untuk menuliskan kata-kata motivasi dalam kolom-kolom dari kartu kecil, sebagai *affirmation poster* kepada teman-teman sesama kelompok dan diri sendiri. Setelah selesai, partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat menulis *affirmation poster* tersebut.

Pertemuan V berisi kegiatan *follow up*. Tujuannya adalah mengetahui sejauhmana perkembangan kondisi partisipan selama mengikuti proses terapi yang telah berlangsung; mengetahui pendapat partisipan terhadap proses terapi yang telah berlangsung. Pada tahap ini, partisipan diminta untuk menceritakan pengalaman yang dialami selama mengikuti proses intervensi, serta kemajuan maupun kendala yang dihadapi setelah mempraktekkan kegiatan-kegiatan terapi tersebut; mengevaluasi perkembangan kondisi partisipan setelah diberikan terapi ekspresif dan praktek secara mandiri, serta pandangan partisipan terkait terapi kelompok; meminta para peserta untuk mengisi form *post-test DASS*; meminta para peserta untuk menyampaikan *insight* dari pertemuan yang telah dilakukan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan *expressive art therapy* sejak awal, sebelum dan setelah diberikan intervensi dapat berjalan sesuai harapan. Kecemasan yang dialami para partisipan telah terjadi sejak lama sebelum munculnya pandemi, namun adanya situasi pandemi covid-19 juga memperparah kecemasan pada salah seorang peserta. Sementara untuk peserta lainnya, situasi pandemi covid-19 tidak berdampak apapun, pada kecemasan yang dialami.

Proses kegiatan yang dimulai dari asesmen hingga intervensi, juga dapat memunculkan dinamika dalam kelompok partisipan ini. Pada awal asesmen dilakukan, para partisipan terlihat masih enggan dan canggung, namun bisa ikut terlibat aktif, berkat inisiatif dari subjek APA dan BP dalam memulai jalannya diskusi. Subjek AUK yang awalnya terlihat malu-malu dan takut-takut, juga menjadi lebih berani untuk menyampaikan pendapatnya. Sementara subjek DL dan subjek A yang awalnya tampak kurang dapat bersabar, untuk mendengarkan cerita atau komentar para peserta, terutama saat giliran subjek AUK, menjadi lebih toleran untuk menunggu dan menyadari bahwa subjek AUK membutuhkan waktu yang cukup lama, untuk mengungkapkan pendapat atau ceritanya.

Seluruh partisipan juga tampak semakin menghargai setiap anggota kelompok, dan mampu menunjukkan rasa simpatinya kepada sesama anggota. Rangkaian kegiatan proses intervensi juga dapat berjalan lancar, karena komitmen para partisipan untuk ikut menghadiri setiap pertemuan. Selama proses terapi berlangsung, setiap partisipan saling mendukung satu sama lain, seperti mendengarkan hingga selesai cerita peserta lain, hadir tepat waktu, memberikan saran, dan saling memberikan motivasi. Sikap semua partisipan juga positif dan membantu para partisipan, yang awalnya enggan menceritakan secara jujur keadaan dirinya, seperti subjek A, DL, dan APA menjadi mau bercerita. Selain itu para partisipan juga membantu subjek AUK untuk tidak segan, dan malu-malu menyampaikan pendapatnya.

Terapi kelompok yang diberikan melalui psikoedukasi dan rangkaian *expressive art therapy*, berkontribusi secara positif kepada para partisipan. Para partisipan menyatakan bahwa, muncul pemahaman terkait cara atau upaya yang bisa dilakukan, untuk mengatasi kecemasan dalam diri sehingga menjadi lebih rileks atau tenang. Ada kelegaan yang muncul dengan pikiran yang lebih tenang, dan mereka tidak menolak keadaan tersebut, melainkan menerimanya sebagai bagian dari diri, yang dapat menjadi pelajaran untuk menjadi lebih baik dimasa mendatang. Selain itu, ungkapan-ungkapan yang disampaikan oleh para partisipan di

sesi *follow up*, juga menunjukkan bahwa para partisipan memperoleh manfaat yang positif dari kegiatan *expressive art therapy*.

Penelitian ini membuktikan bahwa *expressive art therapy* memberikan dampak positif pada kondisi emosional, yaitu pada aspek kecemasan yang dialami kelompok remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut sejalan dengan temuan Kheibari, dkk (2014) yang menunjukkan bahwa *expressive art therapy* membantu menurunkan kecemasan pada anak-anak panti asuhan, dan membantu melakukan mekanisme *coping* yang positif saat menghadapi stres.

Penelitian dari Kim, Kim, dan Ki (2014) juga menunjukkan bahwa kelompok remaja yang mengalami kecemasan dan depresi, dapat menurun tingkat gangguan emosional yang dialami, setelah mengikuti kegiatan *expressive art therapy*. Selain itu, temuan dari Kryvenko (2017) juga membuktikan bahwa *expressive art therapy* membantu mengurangi kecemasan pada remaja yang mengalami PTSD, karena menjadi korban perang.

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *expressive art therapy* terbukti efektif, untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami kelompok remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Hanya saja, pemberian terapi namun masih perlu ditingkatkan karena ada peserta yang kategori kecemasannya, masih tergolong sama seperti saat *pre-test* meskipun skornya menjadi menurun.

Saran kepada para partisipan, diharapkan untuk konsisten menerapkan teknik *expressive art therapy*, saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya sehari-hari, terutama pada hal yang menimbulkan kecemasan. Partisipan dapat memanfaatkan kelompok yang telah terbentuk sebagai *support group* untuk saling membantu satu sama lain. Subjek DL diharapkan bersedia mencari bantuan profesional untuk melakukan pelayanan psikologis secara individu agar lebih optimal, jika kecemasan yang dialami tidak semakin berkurang ataupun semakin parah.

Saran kepada pengurus panti asuhan, pengurus diharapkan bersedia menciptakan iklim yang suportif bagi setiap anak asuh. Pengurus dapat menjadi penengah antar anak asuh yang memiliki permasalahan dengan bijak. Pengurus dapat memahami keberagaman latar belakang setiap anak asuh. Pengurus dapat memfasilitasi kegiatan rutin bersama untuk membangun rasa saling percaya dan komunikasi yang efektif.

Saran kepada mahasiswa profesi psikologi/tenaga kesehatan lainnya, dapat menambahkan jumlah pertemuan atau sesi supaya mendapatkan hasil yang lebih efektif. Perlu memperhatikan kondisi peserta sebagai pertimbangan sebelum pemberian intervensi kelompok.

Daftar Pustaka

- Alfiani, V., Astuti, Y.S., Utami, T.W., & Wahyudi, U. (2020). Gambaran tingkat kecemasan dan penyesuaian diri remaja di panti asuhan candra naya paledang kota bogor tahun 2020. *Skripsi*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes.
- Arnett, J.J. (2006). G. Stanley Hall's adolescence: Brilliance and nonsense. *History of Psychology*, 9(3), 186-197 doi:10.1037/1093-4510.9.3.186.
- Asprilia, M.T., & Abidin, Z. (2021). Pola attachment dan kualitas hubungan sosial pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5(2), 80-92.

-
- Atkins, S., & Williams, L.D. (2007). *Sourcebook in expressive arts therapy*. Boone, North Carolina: Parkway Publishers, Inc.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D.S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescent: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483-524 doi:0.1016/j.psc.2009.06.002.
- Buchalter, S.I. (2015). *Raising self-esteem in adults: An eclectic approach with art therapy, CBT and DBT based techniques*. London UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Case, C., & Tessa, D. (1992). *the handbook of art therapy*. London: Routledge.
- Casey, B.J., Jones, R.M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., Soliman, F., & Somerville, L.H. (2010). The storm and stress of adolescence: Insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 225-235. doi:10.1002/dev.20447.
- Dwivedi, K.N. (1993). *Group work with children and adolescents: A handbook*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Green, E.J., & Drewes, A.A. (2014). *Integrating expressive arts and play therapy with children and adolescents*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Hinz, L.D. (2020). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy second edition*. New York: Routledge.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., & Grebb, J.A. (2010). *Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Edisi 2: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescent. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1-15 doi:10.1080/02673843.2019.1590851.
- Kheibari, S.Z., Anabat, A.M., Largany, S.F.H., Shakiba, S., & Abadi, M.E.H. (2014). The effectiveness of expressive group art therapy on decreasing anxiety of orphaned children. *Practice in Clinical Psychology*, 2(3).
- Kim, S., Kim, G., & Ki, J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 519-526.
- Kryvenko, Y. (2017). Evaluating effectiveness of expressive group art therapy on decreasing anxiety among adolescents with PTSD. *Journal of Sociology and Social Work*, 5(2), 182-187.
- Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stress Scale*. (2nd. Ed). Sydney: Psychology Foundation.
- Moshman, D. (2011). *Adolescent rationality and development: Cognition, morality, and identity 3rd edition*. New York: Psychology Press.
- Nauli, F.A. (2015). Analisis masalah kesehatan mental pada remaja di kota Pekanbaru: Faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah kecemasan pada remaja. *Repository University of Riau Research*, 24-33. <http://repository.unri.ac.id/xmlui/handle/123456789/7021>.
- Ntekane, A. (2018) *Parental Involvement in Education*, A dissertation/thesis of North-West University Vaal. Vanderbijlpark, South Africa. DOI:10.13140/RG.2.2.36330.21440.
- Richardson, C. (2016). *Expressive arts therapy for traumatized children and adolescents: A four-phase model*. New York: Routledge.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
-

- Sari, W.K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2020). Penggunaan asesment dalam mengidentifikasi kecemasan sosial remaja di panti asuhan kota bengkulu. *Seminar Nasional Daring IIBKIN*, 19-22.
- Sobur, A. (2011). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Suntiawati, N.P., & Westa, W. (2015). Prevalensi tingkat kecemasan remaja di panti asuhan wisma anak-anak harapan dalung bali tahun 2015. *Intisari Sains Medis*, 3(1), 88-92. <http://dx.doi.org/10.15562/ism.v3i1.72>.
- Wahyudi, A. (2007). *Penerimaan diri dengan kecemasan terhadap kecemasan masa depan pada remaja panti asuhan*. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.