

EFEKTIVITAS ART THERAPY MENGGAMBAR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

Oleh:

Farah Fairuz^{1*}

Sendi Satriadi²

*Corresponding Author: Farah.Fairuz73@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent who live in orphanages face many problems, especially the most dominant ones, namely the transition to residence, how to socialize and behave. Teenager who live in orphanages have different backgrounds, from poor economic conditions to parents who have died. The aim of this research is to determine the effectiveness of art therapy in reducing anxiety in adolescent living in orphanages. This research uses a quasi experimental method with a pre - post test approach with control group design. The number of samples in this study were 16 teenagers who lived in an orphanage. Analysis using dependent t test data and independent t test. Paired sample t-test DASS in the intervention group, the results obtained with a P value of 0.000. Paired sample t-test DASS in the control group, the result obtained with a P value 0.017. Independent t-test of pre anxiety based on DASS in the intervention and control groups, the results obtained with a P value of 0.091. Independent t-test of post anxiety based on DASS in the intervention and control groups, the results obtained with P value 0.000. This indicates that there was a very significant change before and after the intervention in terms of anxiety.

Keywords: art therapy, anxiety, teenagers, orphanage

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan banyak menghadapi masalah khususnya masalah peralihan tempat tinggal, bagaimana cara bergaul, dan bersikap. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki perbedaan latar belakang masing-masing, mulai dari perekonomian yang kurang mampu hingga orang tua yang sudah meninggal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan pre post test with control group desain. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 16 orang remaja yang tinggal di panti asuhan. Analisis menggunakan data t depedent test dan t independent test. Uji paired sample T-Test DASS pada kelompok intervensi, didapatkan hasil dengan nilai P value 0.000. Uji paired sample t-test DASS pada kelompok kontrol, didapatkan hasil dengan nilai P value 0.17. Independent t-test kecemasan pre test berdasarkan DASS pada kelompok intervensi dan kontrol, didapatkan hasil dengan P value 0.091. Independent t-test kecemasan post berdasarkan DASS pada kelompok intervensi dan kontrol, didapatkan hasil dengan P value 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi dalam hal kecemasan. *Art therapy* digunakan oleh anak remaja di panti asuhan sebagai efektivitas menurunkan kecemasan.

Kata kunci : *art therapy*, kecemasan, remaja, panti asuhan

¹Farah Fairuz, Universitas Gunadarma, Indonesia, Farah.Fairuz73@gmail.com

²Sendi Satriadi, Universitas Gunadarma, Indonesia, senboldy.82@gmail.com

PENDAHULUAN

Panti asuhan adalah sebuah lembaga sosial yang bertanggung jawab dalam memberikan layanan kesejahteraan kepada anak-anak yang terlantar. Fungsinya mencakup penyantunan dan pengentasan anak-anak tersebut dengan memberikan penggantian atau perwalian, serta memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial mereka. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang luas, sesuai, dan memadai bagi perkembangan kepribadian anak-anak asuh tersebut. Pemenuhan ini diharapkan dapat membantu mereka menjadi bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan berperan aktif dalam pembangunan nasional. (Departemen Sosial Republik Indonesia, 2005).

Lima remaja yang tinggal di panti asuhan mengungkapkan kecemasan mereka terhadap masa depan, perasaan terpisah dari keluarga, kesulitan dalam berinteraksi dengan remaja lain yang tinggal bersama orang tua mereka, serta ketidakpastian terkait kehidupan di luar panti. Data dari Komnas Perlindungan Anak (2002) menunjukkan adanya 20 kasus bunuh diri pada anak usia 13-17 tahun, dimana delapan kasus terkait masalah cinta, tujuh kasus akibat masalah ekonomi, empat kasus karena disharmoni dalam keluarga yang mencakup perasaan kecemasan, dan satu kasus terkait masalah sekolah. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan, terutama terkait perubahan tempat tinggal dari rumah bersama keluarga ke panti asuhan. Faktor-faktor lain yang terkait dengan kecemasan mereka meliputi ketidakpastian akan masa depan, perasaan terpisah dari keluarga, adaptasi dengan lingkungan baru, dan dukungan keluarga yang ada.

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga, hal ini disebabkan oleh struktur komunikasi sosial yang berbeda. Dalam konteks ini, mereka memiliki kebutuhan yang besar akan pengakuan dan dukungan, yang menjadi motivasi utama mereka dalam berkomunikasi secara pribadi (Avakyan, 2014). Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui *art therapy*. *Art therapy* dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengekspresikan berbagai emosi, seperti kemarahan, ketakutan ditolak, kecemasan, dan rasa rendah diri. Kegiatan menggambar dalam *art therapy* dianggap menyenangkan dan dapat dinikmati oleh siapa pun, bahkan oleh mereka yang mungkin tidak memiliki keterampilan gambar yang tinggi.

Art therapy adalah salah satu bentuk intervensi psikologis yang umum digunakan dalam berbagai kasus medis, baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa. Pendekatannya bukan hanya untuk menciptakan karya seni yang indah, tetapi lebih pada memberikan ruang kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik. Salah satu teknik dalam *art therapy* adalah melalui kegiatan menggambar, di mana membuat gambar dengan tema tertentu yang berkaitan dengan peristiwa atau kondisi tertentu dapat memengaruhi emosi dan pikiran seseorang. Menurut Sarah dan Hassant (2010), kekuatan *art therapy* bagi individu yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif yang memfasilitasi ekspresi diri dan eksplorasi emosi. Penurunan respons fisiologis terhadap gejala kecemasan juga menjadi bukti bahwa *art therapy* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Kelebihan *art therapy* dalam penelitian ini adalah *art therapy* dapat dilakukan dimana saja, biaya yang digunakan murah, dan mudah untuk dilakukan. *Art therapy* dapat mengungkapkan ekspresi pada remaja yang menjadi subjek penelitian karena *art therapy* menggambar, subjek dapat mengekspresikan gambarnya melalui gambar yang mereka buat. Dalam penelitian Moss, dkk. (2022) *art therapy* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang mengidap leukemia dengan menghasilkan perubahan yang positif

dalam kondisi mereka. *Art therapy* menyediakan cara yang aman bagi remaja untuk mengungkapkan berbagai emosi mereka, termasuk kemarahan, ketakutan, dan kecemasan. Aktivitas seperti menggambar dalam *art therapy* dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan. Melalui karya-karya gambar ini, terapis dapat lebih memahami pandangan dan perasaan remaja tentang pengalaman mereka serta menemukan solusi alternatif untuk masalah yang mereka hadapi.

METODE PENELITIAN

16 remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini (8 remaja dalam kelompok intervensi dan 8 remaja dalam kelompok kontrol). Delapan remaja telah menjalani proses screening terkait tingkat kecemasan mereka yang tinggal di panti asuhan menggunakan kuesioner yang mencakup informed consent, data identitas, serta skala-skala penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Kuesioner ini diawali dengan mengemukakan kriteria untuk partisipasi serta menyatakan bahwa individu dapat melewati tautan jika tidak ingin berpartisipasi. Populasi yang dituju dalam penyebaran kuesioner mencakup remaja usia 13-18 tahun yang tinggal di panti asuhan selama lebih dari satu tahun, mampu menulis, dan bersedia menjadi responden. Tidak ada paksaan untuk mengisi atau menyebarkan tautan kuesioner ini. Penelitian ini memiliki pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-post test dengan kontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh dari sebuah intervensi, yaitu penerapan *art therapy*. Penelitian ini membagi responden menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk analisis efek perlakuan yang dilakukan.

Pada penelitian ini kecemasan diukur dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang berjumlah 42 item. DASS adalah alat ukur yang bisa digunakan untuk tiga sub bagian yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Setiap sub bagian pada DASS terdiri dari 14 aitem. Adapun aspek-aspek kecemasan yang dimaksud meliputi, rangsangan syaraf otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional, dan perasaan cemas yang subyektif. Setiap aitem memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu: tidak pernah (0), kadang-kadang (1), sering (2), dan hampir setiap hari (3). Rentang skor untuk kecemasan DASS yaitu 0-7 = Normal, 8-9 = Ringan, 10-14 = Sedang, 15-19 = Parah, >20 = Sangat Parah. Menurut Azwar (2017) validitas adalah sejauhmana akurasi dari suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu pengukuran dikatakan memiliki validitas yang baik apabila mampu menghasilkan data akurat mengenai variabel yang diukur agar sesuai dengan tujuan pengukuran.

Validitas penelitian menggunakan content validity atau validitas isi dalam penelitian ini. Menurut Azwar (2017), validitas isi diperoleh dengan menguji relevansi atau kecocokan setiap item melalui analisis rasional dari individu yang berkompeten atau melalui penilaian ahli. Azwar juga menyatakan bahwa sebuah item memiliki koefisien daya diskriminasi yang baik jika melebihi 0,3. Hadi (2016) menjelaskan bahwa koefisien daya diskriminasi item dapat ditentukan dengan merujuk pada tabel nilai *r Product Moment* sesuai dengan jumlah sampel yang digunakan. Untuk mengukur reliabilitas alat ukur, penelitian ini menggunakan jenis reliabilitas Alpha Cronbach yang diuji dengan bantuan *Statistical Packages For Social Science (SPSS)* versi 22.0 untuk Windows. Reliabilitas alat ukur dievaluasi dengan menghasilkan nilai alpha (α).

Pada penelitian ini *art therapy* menggunakan teknik *art therapy* menggambar (Buchlater, 2020). *Art therapy* menggambar yang berisi segala materi untuk 6 sesi terapi yang diberikan. *Art therapy* menggambar dilakukan selama 2 hari dalam satu minggu dengan 1 sesi per hari nya sehingga *art therapy* menggambar berlangsung selama tiga minggu dengan 6 sesi.

Pemilihan subjek pada panti kelompok intervensi terdapat 15 remaja. Setelah dilakukan pre test dengan skala DAAS didapatkan 8 orang remaja yang mengalami kecemasan sehingga 8 orang ini dijadikan subjek penelitian pada kelompok intervensi. Pada panti kelompok kontrol terdapat 20 remaja kemudian dilakukan pre test dan didapatkan 8 orang yang mengalami kecemasan. Remaja tersebut dijadikan subjek penelitian sebagai kelompok kontrol. Adapun rancangan *art therapy* menggambar yang dilakukan dalam penelitian ini adapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Kegiatan Pelaksanaan *Art Therapy* Menggambar

No	Sesi	Kegiatan	Uraian	Tujuan	Dialog
1.	1	a. <i>Scribbling</i>	Membuat bentuk bebas sesuai gerakan tangan subjek dengan mata tertutup kemudian menggambar.	Membuat klien semakin rileks dan bebas mengekspresikan gambar	Bagaimana perasaan kalian setelah melakukan scribbling? Ada gambar apa saja dalam kertas kalian?
		b. <i>Anxiety Expression</i>	Membayangkan rasanya kecemasan yang ada di dalam diri kalian lalu tuangkan dalam media seni	Klien mampu mengekspresikan kecemasan dengan bebas	Apa yang kamu rasakan setelah menggambar? Apa yang kamu lihat dari gambar itu? Kalau gambar itu bicara, ia akan mengatakan apa?
		c. Penutup	Melakukan pengulasan kegiatan di sesi 1 secara singkat	Klien mampu meresapi kegiatan yang dilakukan	Setelah kalian semua melaksanakan kegiatan <i>Art Therapy</i> , apa yang kalian rasakan?
2.	2	a. <i>Review</i>	Mengingat kembali kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya	Klien mampu mengulas kembali kegiatan dan mengingat prosesnya	Coba ceritakan kegiatan apa yang dilakukan di pertemuan sebelumnya?
		b. <i>Warm Up (Favorite song drawing)</i>	Mainkan lagu favorit, kemudian gunakan garis dan warna untuk mengekspresikan melodi yang anda rasakan	Menghubungkan perasaan dengan menggambar diri lewat gambar garis	Bagaimana perasaan kalian saat menggambar dan mendengarkan musik di waktu yang bersamaan?
		c. <i>Mind Mapping</i>	Klien menggambar <i>patern</i> kecemasan yang dirasakan	Klien mampu melihat derajat pikiran yang mengganggu,	Apa yang dirasakan setelah membuat mind mapping ini? Jika ingin memberi

No	Sesi	Kegiatan	Uraian	Tujuan	Dialog
				dapat melihat dengan jelas hal yang dipikirkan klien.	skala derajat 0 sampe 5, jika 0 derajatnya ringan dan 5 derajatnya berat.
		d. Penutup	Melakukan pengulasan kegiatan di sesi 2 secara singkat	Klien mampu meresapi kegiatan yang dilakukan	Setelah kalian semua melaksanakan kegiatan <i>Art Therapy</i> , apa yang kalian rasakan?
3.	3	a. <i>Review</i>	Mengingat kembali kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya	Klien mampu mengulas kembali kegiatan dan mengingat prosesnya	Apakah kalian mengingat kegiatan yang dilakukan sebelumnya?
		b. <i>Warmिंग Up (What's your name?)</i>	Memikirkan kata positif yang memiliki huruf pertama sama dengan nama anda. Tambahkan kata tersebut ke gambar di lokasi mana pun di atas kertas.	Menumbuhkan ekspresi	Bagaimana perasaan yang dirasakan setelah menggambar nama kalian?
		c. <i>How Anxiety Feels</i>	Gambar tubuhmu dalam kertas, gunakan warna yang telah ditentukan, rasakan sensasi pada tubuh saat kamu merasakan kecemasan. Merah: Panas, Biru: Kaku, Kuning: gemetar Hijau: terasa berat, Ungu: foggy	Klien mampu menegtahui kecemasan yang dirasakan dalam tubuh mereka	Apakah perasaan yang mengganggu kalian? Berapa warna yang dirasakan oleh kalian di tubuh? Kecemasan apa yang meliputi dalam tubuh kalian?
		d. Penutup	Melakukan pengulasan kegiatan di sesi 3 secara singkat	Klien mampu meresapi kegiatan yang dilakukan	Setelah kalian semua melaksanakan kegiatan <i>Art Therapy</i> , apa yang kalian rasakan?
4.	4	a. <i>Review</i>	Mengingat kembali kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya	Klien mampu mengulas kembali kegiatan dan mengingat prosesnya	Coba ceritakan kegiatan apa yang dilakukan di pertemuan sebelumnya?
		b. <i>Warmिंग</i>	Melakukan inhale	Klien mampu	Bagaimana perasaan

No	Sesi	Kegiatan	Uraian	Tujuan	Dialog
		<i>g Up: Meditati on</i>	exhale. Duduk ditempat yang nyaman kemudian mulai mengatur nafas dalam dengan baik.	fokus dan mereduksi rasa cemas yang dirasakan	kalian saat ini? Apakah kalian sudah mampu melakukan meditation?
		<i>c. You are safe</i>	Diamlah beberapa saat dan gambarlah sebuah tempat atau object atau kejadian yang membuat kamu merasa aman dan tenang lalu warnai	Klien mampu mengetahui dan mengimajinasi tempat yang dirasa membuat nyaman	Bagaimana rasanya setelah kalian menggambar tempat tersebut? Seperti apa tempat tersebut dimata kalian?
		d. Penutup	Melakukan pengulasan kegiatan di sesi 4 secara singkat	Klien mampu meresapi kegiatan yang dilakukan	Setelah kalian semua melaksanakan kegiatan <i>Art Therapy</i> , apa yang kalian rasakan?
5.	5	<i>a. Review</i>	Mengingat kembali kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya	Klien mampu mengulas kembali kegiatan dan mengingat prosesnya	Coba ceritakan kegiatan apa yang dilakukan di pertemuan sebelumnya?
		<i>b. Warmin g Up (Power Affirmat ion)</i>	Tulis afirmasi dengan pensil di atas kertas. Mengulangi afirmasi berulang-ulang akan membantu kebenaran itu terwujud	Menciptakan pola pikir yang positif dalam diri klien	Apakah afirmasi yang kalian rasakan setelah kalian tuliskan?
		<i>c. Write your fear</i>	Tuliskan ketakutan yang kalian rasakan menjadi bentuk yang kreatif, setelah selesai dengan rasa kesal sobek gambar tersebut dan buang ke tempat sampah, sambil mengatakan: "Selamat tinggal" pada ketakutan yang kamu gambar	Klien mampu mereduksi kecemasan yang dirasakan dan melepaskan rasa cemas yang mengganjal	Bias diceritakan ketakutan apa saja yang kamu tulis? Ceritakan apa yang kamu rasakan saat sobekan kertas tersebut dibuang ke tempat sampah?
		d. Penutup	Melakukan pengulasan kegiatan di sesi 5 secara singkat	Klien mampu meresapi kegiatan yang dilakukan	Setelah kalian semua melaksanakan kegiatan <i>Art Therapy</i> , apa yang kalian rasakan?
6.	6	<i>a. Review</i>	Mengingat kembali kegiatan yang	Klien mampu mengulas	Coba ceritakan kegiatan apa yang

No	Sesi	Kegiatan	Uraian	Tujuan	Dialog
			dilakukan pada sesi sebelumnya	kembali kegiatan dan mengingat prosesnya	dilakukan di pertemuan sebelumnya?
		b. <i>Free drawing</i>	Klien diminta untuk bebas menggambar apapun yang diinginkan	Klien mampu melepaskan semua perasaannya	Gambar apakah yang kalian gambar? Ceritakan bagaimana rasanya saat kalian menggambar gambar tersebut?
		c. Super hero	Gambar dirimu sebagai hero, apa kekuatan yang kamu miliki, apa kekuatan super yang kamu miliki?	Klien diajak untuk memahami kekuatan yang dimiliki.	Ceritakan gambar yang kalian buat.
		d. Penutup	Memberikan kuesioner DASS (post test) dan State trait anxiety inventory	Mengetahui efektivitas penurunan kecemasan dalam menggunakan art therapy	Bagaimana perasaan kalian saat melaksanakan art therapy dari sesi 1 hingga sesi ke 6? Apakah manfaat yang kalian rasakan?

Analisi Data

Teknik analisis data digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh maka sesuai dengan hipotesis dari penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data *t dependent test* dan *t independent test*. Adapun analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer berupa program Statistical Packages For Social Science (SPSS) for Windows release 22.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan tujuh hal yang dilihat yaitu melihat frekuensi responden berdasarkan usia, pendidikan, jenis kelamin, kecemasan DAAS pre dan post intervensi, uji paired sample t-test DASS pada kelompok intervensi, uji paired sample t-test DASS pada kelompok kontrol, independent t-test kecemasan pre dan post berdasarkan DASS pada kelompok intervensi dan kontrol, Adapun hasil uji dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2
Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan dan jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Sub variable	Jumlah	Persentase
Pendidikan Intervensi	SD	1	12.5
	SMP	3	37.5
	SMA	4	50.0
Kontrol	SD	0	0.0
	SMP	5	62.5
	SMA	3	37.5
Jenis kelamin Intervensi	Laki-laki	6	75.0
	Perempuan	2	25.0
Kontrol	Laki-laki	3	37.5
	Perempuan	5	62.5

Dari tabel diatas diketahui pada kelompok intervensi terbanyak berpendidikan SMA yaitu 4 orang (50%). Pada kelompok kontrol terbanyak berpendidikan SMP sebanyak 5 orang (62,5%). Pada kelompok intervensi subjek terbanyak berjenis kelamin laki-laki yaitu 6 orang (75%) sedangkan pada kelompok kontrol subjek terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 5 orang (62,5%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden pada kelompok kontrol dan intervensi

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimal-maksimal	95% CI
Umur				
Intervensi	15.5	1,51	13-17	14,24 – 16,76
Kontrol	15,0	1,07	13 - 16	14,11 – 15,89

Umur dari kelompok intervensi dengan rerata 15,5 tahun, standar deviasi 1,51 tahun, dengan minimal 13 tahun dan maksimal 17 tahun. Umur kelompok kontrol dengan mean 15,0 tahun, standar deviasi 1,07 tahun, dengan minimal 13 tahun dan maksimal 16 tahun.

Tabel 4
 Distribusi frekuensi berdasarkan kecemasan DAAS pre dan post intervensi

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimal-maksimal	95% CI
Kecemasan pre DASS				
Intervensi				
Kontrol	21,0	2,72	17-24	18,72-23,28
	23,0	1,15	20-25	21,74-24,26
Kecemasan post DASS				
Intervensi				
Kontrol	11,13	1,13	10-13	10,18-12,07
	23,50	1,41	21-26	22,32-24,68

Hasil analisis didapatkan rerata skor kecemasan pre DASS pada kelompok intervensi adalah 21,0 (95%CI : 18,72-23,28), dengan standar deviasi 2,72. Rerata skor kecemasan post DASS pada kelompok intervensi adalah 11,13(95%CI : 10,18-12,07), dengan standar deviasi 1,13.

Hasil analisis didapatkan rerata skor kecemasan pre DASS pada kelompok control adalah 23,0 (95%CI : 21,74-24,26), dengan standar deviasi 1,15. Rerata skor kecemasan post DASS pada kelompok kontrol adalah 23,50 (95%CI : 22,32-24,68), dengan standar deviasi 1,41.

Tabel 5
 Uji Paired Sample T-Test DASS pada kelompok Intervensi

Variabel	Mean	SD	SE	P value
KECEMASAN				
Kecemasan pre	21,00	27,26	0,964	
Kecemasan post	11,13	11,26	0,398	0,000

Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan skor kecemasan pre dan skor kecemasan post pada kelompok intervensi.

Table 6
 Uji Paired Sample T-Test DASS pada kelompok kontrol

Variabel	Mean	SD	SE	P value
KECEMASAN				
Kecemasan pre	23,00	1,51	1,51	
Kecemasan post	23,50	1,41	1,41	0,17

Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,17 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan skor kecemasan pre dan skor kecemasan post pada kelompok kontrol.

Table 7
Independent Sample T-Test pre DASS
Distribusi rerata kecemasan pre DASS menurut intervensi art therapy pada remaja di panti asuhan (n=8)

Pelaksanaan art therapy	Mean	SD	SE	P value
Kontrol (tidak dilakukan)	23,00	1,512	0,535	0,091
Intervensi (dilakukan)	21,00	2,726	0,964	

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,091 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan kelompok kontrol dengan skor kecemasan kelompok intervensi sebelum dilakukan *art therapy*.

Table 8
Independent Sample T-Test post DASS
Distribusi rerata kecemasan post DASS menurut intervensi art therapy pada remaja di panti asuhan (n=8)

Pelaksanaan art therapy	Mean	SD	SE	P value
Kontrol (tidak dilakukan)	23,50	1,414	0,500	0,000
Intervensi (dilakukan)	11,13	1,126	0,398	

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,00 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan kelompok kontrol dengan skor kecemasan kelompok intervensi sebelum dilakukan *art therapy*.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti ingin menguji efektivitas *art therapy* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Adapun aspek-aspek kecemasan yang dimaksud meliputi, rangsangan syaraf otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional, dan perasaan cemas yang subyektif. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi dalam hal kecemasan.

Secara fisiologis situasi kecemasan akan mengaktifasi hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke dalam aliran darah (Corwin, 2017). Ketika seseorang mengalami kecemasan maka hipotalamus akan aktif dan system saraf memberikan reaksi seperti kelenjar keringat pada tangan yang keluar secara berlebihan, serta salah satu anggota tubuh yang nampak gemetar. Hal ini sejalan dengan Nevid, dkk (2014) yang menjabarkan bahwa gemetar, gugup, gelisah merupakan salah satu perilaku yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan. Gejala psikis dan motorik yang berhubungan dengan gangguan yang terjadi adalah wajah merona merah, panas, gemetar,

berkeringat, kaku, sakit kepala, dan tidak dapat berkata-kata. Dalam proses berlangsungnya *art therapy*, remaja yang tinggal di panti asuhan mengatakan bahwa tubuh mereka ikut merespon rasa cemas yang mereka rasakan. Dalam tahapan *art therapy* dilakukan salah satu proses yang menjabarkan rasa kecemasan yang dirasakan salah satunya yaitu *how anxiety feels*, pada sesi tersebut partisipan diminta untuk merasakan semua rasa cemas yang ada di dalam tubuh sehingga mereka. *Art therapy* mampu meningkatkan rasa kebahagiaan dalam diri seseorang sehingga hormon dopamine dalam tubuh akan meningkat, sejalan dengan adanya kebahagiaan dan tubuh tidak mengeluarkan respon kecemasan. Menurut Moss, dkk. (2022) *art therapy* dapat membuat kebahagiaan bagi individu.

Art therapy mampu mengurangi kecemasan, stress, ataupun gangguan mental yang dirasakan oleh remaja (Putri, D., Fillianto, A., & Iriyanto, J, 2021). Salah satu upaya mengurangi dan menanggulangi kecemasan melalui *art therapy*. *Art therapy* adalah seni terapi yang mendefinisikan seni sebagai alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukkan dalam kata-kata. *Art therapy* juga dapat untuk membantu semua orang dalam berbagai usia untuk mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres seperti memikirkan masa depan yang akan dijalani, menyelesaikan masalah dan konflik. Salah satu hal yang menyebabkan remaja di panti asuhan merasa cemas adalah masa depan. Mereka mengkhawatirkan dan mencemaskan bagaimana masa depan mereka nantinya di kemudian hari. Hal ini juga terungkap melalui proses *art therapy* yang dilakukan oleh partisipan. Mereka memikirkan bagaimana kehidupan mereka di kemudian hari. Mereka memikirkan bagaimana mereka bisa mampu memiliki masa depan yang baik. Keinginan mereka memiliki masa depan yang baik juga dituangkan saat wawancara di panti asuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyanti, E., Folastris, S., & Ferry, F (2020) menunjukkan bahwa *art therapy* bisa menjadi metode yang efektif untuk mengekspresikan berbagai emosi seperti kemarahan, ketakutan akan penolakan, kecemasan, dan perasaan rendah diri. Aktivitas menggambar dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan yang dapat dinikmati oleh semua orang, bahkan oleh individu yang mungkin tidak memiliki keterampilan gambar yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Akbar (2017) yang menyatakan bahwa terapi melalui menggambar efektif dalam mengurangi emosi negatif. *Art therapy* juga diartikan sebagai proses menciptakan karya seni untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional individu, terlepas dari kemampuan seni mereka. Terkadang, mengungkapkan perasaan, emosi, dan keinginan melalui kata-kata tidaklah mudah bagi semua orang. Hal ini seringkali mengakibatkan penekanan emosi dan penahanan perasaan untuk diri sendiri, yang dapat berdampak pada perilaku masa kini maupun masa depan, khususnya dalam hal emosi yang negatif.

Setelah 1 bulan kemudian, peneliti melakukan evaluasi berupa wawancara tambahan kepada partisipan yang telah melakukan *art therapy*. Mereka mengatakan bahwa adanya efektivitas yang terjadi setelah melakukan *art therapy*. Mereka merasa terbantu dengan adanya *art therapy*. Saat rasa cemas muncul di dalam diri mereka, mereka mampu lebih tenang dalam menghadapi kecemasan. Saat ini mereka juga sudah mengetahui bagaimana melakukan *art therapy* sehingga rasa cemas yang mereka rasakan bisa tereduksi dengan baik dan efektif untuk dilakukan. Pada kelompok kontrol pengambilan data pre test dan post tes dilakukan. Post test dilakukan tanpa diberi intervensi. Post tes dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan setelah pre test. Setelah dilakukan post test, peneliti memberikan *art therapy* juga kepada kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa adanya efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan *art therapy* terbukti efektif dapat menurunkan kecemasan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Saran

Terdapat saran teoritis yaitu peneliti menambahkan analisa variabel lama gejala kecemasan pada data responden. Menganalisa data dengan perbedaan pada kualitas hidup. Peneliti menggunakan responden pada perusahaan swasta, *marketing*, atau diluar instansi besar. Demikian dengan praktis yaitu diadakannya *art therapy* menggambar di panti asuhan sehingga dapat menurunkan kecemasan remaja yang tinggal di panti. Membuat jadwal *sharing* peer group dalam 1 bulan sekali di panti dengan di fasilitasi. Melakukan konseling kecemasan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan dengan cara bekerja sama dengan tenaga profesional.

Kepustakaan

- Avakyan, T., & Volikova, S. (2014). Social anxiety in children. *Psychology in Russia: State of The Art*, 7(1).
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Buchalter, S. (2020). *Art therapy techniques*. Amerika: PESI Publishing & Media.
- Corwin, E. J. (2017). *Buku saku patofisiologi*. Jakarta. Edisi 3, EGC.
- Departemen Sosial RI. (2005). Petunjuk teknis pelayanan sosial anak terlantar didalam panti. Jakarta
- Fitriyanti, E., Folastri, S., & Ferry, F. (2020). PKM kelompok remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK UNINDRA: Penggunaan art therapy sebagai media ekspresi emosi. *Psychocentrum Review*, 2(1), 48-55.
- Hadi, S. (2016). *Metodologi research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales (2nd Ed)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Moss, M., Edelblute, A., Sinn, H., Torres, K., Forster, J., Adams, T., Morgan, C., Henry, M., Reed, K. (2022). The effect of creative arts therapy on psychological distress in health care professionals. *Am J Med*, 135(10):1255-1262.e5. doi: 10.1016/j.amjmed.2022.04.016
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2014). Psikologi abnormal. Jakarta: Erlangga
- Putri, D., Fillianto, A., & Iriyanto, J. (2021). Implementasi art therapy untuk meningkatkan coping stress terkait permasalahan perkembangan di usia remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16 (2), 35-43.
- Sarah., & Nida. (2010). Pengaruh *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker. *Buletin Psikologi*, 18(1), 29-35.
- Undang-Undang Perlindungan Anak. (2002). <http://209.85.175.132/custom?q=cache:vwSUyuJaskJ:www.bpkb.go.id/unit/hokum/uu/2002/23-02.pdf+undang-undang+perlindungan+anak&hl=en&ct=clnl&cd=3&client=pub-0973850977412846>. Diakses pada tanggal 4 Juli 2022.