

**PENGARUH INTERVENSI *ART THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA AKHIR**

SKRIPSI

**DELA FADHILAH
NPM: 2231060205**



**Program Studi Psikologi Islam
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

**PENGARUH INTERVENSI *ART THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada
Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intah Lampung



Program Studi: Psikologi Islam

**FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

ABSTRAK

PENGARUH INTERVENSI *ART THERAPY* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR

Kecemasan akademik merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akhir akibat tuntutan penyelesaian skripsi, revisi, dan tekanan akademik. Salah satu intervensi yang dapat digunakan membantu menurunkan kecemasan akademik adalah *art therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *art therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode *quasi experiment* dan desain *Pretest-Posttest control group design*. Sampel berjumlah 20 mahasiswa akhir dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, 10 partisipan kelompok eksperimen dan 10 partisipan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi *art therapy*, dan kelompok kontrol memperoleh psikoedukasi. Analisis data menggunakan *paired samples t-test* dan uji *gain score*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan akademik kelompok eksperimen menurun dari 87,00 menjadi 75,90. Uji *gain score* menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = -2,294$ $p = 0,035$) dan penurunan terbesar pada aspek psikologis. Dengan demikian, *art therapy* melalui teknik *Bare Hand Painting* dan *Neurographic* berpengaruh dalam membantu menurunkan kecemasan akademik mahasiswa akhir.

Kata kunci: *art therapy*, kecemasan akademik, mahasiswa akhir

ABSTRACT

Academic anxiety is a psychological problem commonly experienced by senior undergraduates due to the demands of completing their theses, revisions, and academic pressures. One intervention that can be used to help reduce academic anxiety is art therapy. This study aims to determine the effect of art therapy intervention on reducing academic anxiety among senior undergraduates at Raden Intan State Islamic University, Lampung.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method and a Pretest-Posttest control group design. A sample of 20 senior students was selected using purposive sampling, comprising 10 participants in the experimental group and 10 in the control group. The experimental group received art therapy intervention, while the control group received psychoeducation. Data analysis utilized a paired samples t-test and a gain score test.

The results showed that the average academic anxiety score in the experimental group decreased from 87.00 to 75.90. The gain score test indicated a significant difference in the reduction of academic anxiety between the experimental and control groups ($t = -2.294$ $p = 0.035$), with the greatest reduction observed in the psychological aspect. Thus, art therapy using the Bare Hand Painting and Neurographic techniques is effective in helping to reduce academic anxiety among senior students.

Keywords: *art therapy, academic anxiety, final-year students.*

SURAT PERNYATAAN

Assalammu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dela Fadhilah
NPM : 2231060205
Prodi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Intervensi *Art Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir”** Adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan dipersetujuan dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka penyusun akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat kiranya agar dapat dimaklumi.

Wasaalammu'alaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 19 Juni 2026
Yang menyatakan



Dela Fadhilah

NPM.2231060205



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 85819300

PERSETUJUAN

Judul Artikel : Pengaruh Intervensi *Art Therapy*
Terhadap Penurunan Kecemasan
Akademik Pada Mahasiswa Akhir
Nama : Dela Fadhillah
NPM : 2231060205
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi Islam

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Psikologi Islam Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Iin Yulianti, MA.

NIP.198012092023212015

Nugroho Arief Setiawan., M.Si, Psikolog

NIP.198702042023211018

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**

Annisa Fitriani, M.A

NIP. 1989011120180112001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 85819300

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **“Pengaruh Intervensi *Art Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir”** Disusun oleh Dela Fadhilah, NPM 2231060205, Program Studi Psikologi Islam. Telah di ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Hari/Tanggal : Senin, 29 Juni 2026.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Drs. Mohammad Nursalim Malay, M.Si


(.....)

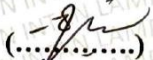
Sekretaris : Nedi Kurniadi, M.Pd


(.....)

Penguji Utama : Erwanto, M.Psi., Psikolog


(.....)

Penguji I : Iin Yulianti, MA


(.....)

Penguji II : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog


(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Islam



Dr. Ahmad Zarkasi, S.Ag., M.Sos.I

NIP. 197308291998031003

MOTTO

عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ
وَلَا أَدَى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةُ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رَوَاهُ
الْبُخَارِيُّ)

Dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, “Tidaklah menimpa seorang muslim berupa keletihan, penyakit, kecemasan, kesedihan, gangguan, dan kesulitan, sampai pun duri yang menusuknya, kecuali Allah akan hapuskan kesalahan-kesalahannya dengan sebab tersebut.”

(H.R Bukhori, No: 5.241)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati selalu tenteram."

(QS. Ar-Ra'd ayat 28)

“Kehidupan akan terus berjalan, sampai takdir memberimu cukup”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahiim

Rasa syukur tiada henti atas limpahan karunia Allah SWT, yang telah memberikan cinta, kasih sayang, kekuatan, kesabaran, kemudahan, ilmu, rezeki, serta kesehatan kepada peneliti. Shalawat serta salam tak lupa dilimpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah menganugerahkan orang-orang tercinta disekeliling saya, sehingga menjadi alasan saya menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu kripsi ini peneliti sembahkan untuk:

1. Ayah cinta pertama peneliti, trimakasih atas doa, kasih sayang, yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya, trima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau turaikan menjadi sebuah nafkah dan trima kasih juga sudah memperbolehkan anak keduanya ini memilih kebebasan jalan hidup yang peneliti cintai dan peneliti sukai menempuh cita-cita dan pendidikan setinggi-tinggi mungkin, serta memberikan tempat pulang apapun hasilnya.
2. Mamah tersayang, trima kasih atas doa, kasih sayang, cinta, pengorbanan hidup, tempat pulang dan rasa khawatir atas cinta seorang ibu pada anaknya, dan kepercayaan pada setiap keputusan hidup peneliti.
3. Kaka Diah tersayang dan keluarganya, trima kasih telah memberikan kasih sayang, dukungan, serta menjadi teman diskusi dan pendengar yang baik bagi peneliti.
4. Adik Ratu tersayang, trima kasih telah memberikan dukungan, dan semangat bagi peneliti. Tumbuh lebih baik dan menjadi versi yang paling hebat adikku.
5. Almamater tercinta, UIN Raden Intan Lampung, tempat di mana saya, belajar, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Semoga karya ilmiah ini menjadi langkah kecil menuju kebaikan yang lebih besar.

RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap Dela Fadhilah, lahir di kalianda, Lampung Selatan, tanggal 30 Maret 2003, anak kedua dari tiga bersaudara. Dengan Pengalaman bersekolah di TK Ashoofaati kalianda, Lampung Selatan, lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan sekolah di SDN 3 Kalianda, Lampung Selatan, lulus pada tahun 2015, melanjutkan sekolah menengah pertama di Al-Kamil *Islamic Boarding School*, kecamatan Jatiuwung, kota Tangerang, Banten, lulus pada tahun 2018, dan melanjutkansekolah menengah atas di Al-Kamil *Islamic Boarding School*, kecamatan Jatiuwung, kota Tangerang, Banten, lulus pada tahun 2021. Setelah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas peneliti melanjutkan pendidikan di salah satu perguruan tinggi di Provinsi Lampung sebagai mahasiswi S1 Psikologi Islam pada tahun 2022, Fakultas Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, peneliti aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan pengalaman profesional. Pada tahun 2023 sampai 2024 peneliti aktif berorganisasi di mahad UIN Raden Intan Lampung, kemudian pada tahun 2024 sampai 2025 peneliti dipercaya menjabat sebagai kepala divisi kaligrafi pada organisasi Himpunan Qori dan Qori'ah Mahasiswa (HIQMA) UIN Raden Intan Lampung. Selain aktif berorganisasi, peneliti juga memperoleh pengalaman profesional sebagai Asisten Psikolog sejak tahun 2025 sampai saat ini 2026. Pada tahun 2026, peneliti juga menjalankan peran sebagai Shadow Teacher di TK Inklusi Alam Kreasi Edukasi hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahiim

Alhamdulillah rabbil'alamiin, puji syukur yang hakiki milik Allah semata, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih-Nya untuk seluruh umat dan alam semesta. Shalawat dan salam teruntuk teladan sepanjang hidup, Nabi Muhammad SAW. yang perjuangannya telah mengantarkan seluruh umat manusia menuju ridha-Nya. Peneliti bersyukur dapat menyelesaikan skripsi ilmiah ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar sarjana Psikologi. Dalam proses penyelesaian skripsi ilmiah ini, peneliti menyadari bahwa karya yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Zarkasi, S.Ag., M.Sos.I selaku Dekan Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Prodi dan Ibu Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung, yang sudah senantiasa memberikan arahan, informasi, serta membimbing peneliti.
3. Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi selaku pembimbing akademik telah membimbing dan mendukung dalam masa perkuliahan.
4. Ibu Iin Yulianti, M.A. selaku pembimbing 1 dan Bapak Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 2 yang telah senantiasa meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan arahan, dan bimbingan selama penulisan skripsi.
5. Bapak Erwanto, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji utama trimakasih atas waktu, kritik, dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.

6. Bapak Mohammad Nursalim Malay, M.Si selaku dosen yang memberi kritik dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Maria Novianti, M.Psi., Psikolog selaku praktisi Enpos *Mental Health Center* yang telah membantu peneliti melaksanakan *art therapy*, dan juga selaku validator modul, beserta asisten psikolog yang membersamai penelitian Ka Dewi Santi S.Psi. dan Ka Dita Arta Pemia S.Psi.
8. Ibu Anggun Dwi Cahyani, M.Psi., Psikolog selaku validator modul, serta memberi masukan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
9. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik, membimbing serta memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
10. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung yang membantu peneliti proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti.
11. Kaka Suci Dea Krisma S.Ag yang telah memberi masukan dan semangat selama penyusunan skripsi.
12. Sahabatku Tafrikhatul Amalia yang telah menjadi teman diskusi, pendengar yang baik, dan memberi dukungan setiap langkah peneliti suka maupun duka.
13. Teman-temanku Izzati Ainun Nubuwwah, Syifa Salsabila, Dewi Solehatu Zahra, Anas Tasya Maulidia, Desti Lara Anjani, Yolanda Nadya Lovista, Felisha Virgie Nathanya, Rini Kurniasari, Iis Khoirunnisa, Nurhari Lestari, Latifah Nurahmah Dewi, Noviyanti Fitri, Ikhsan Prasetyo yang menemani selama perkuliahan, menjadi teman diskusi, menjadi keluarga selama di perantauan dan memberi warna selama perkuliahan.
14. Teman-teman seperjuanganku di Prodi Psikologi Islam angkatan 2022 khususnya kelas A yang telah saling berbagi ilmu, semangat, suka maupun duka, selama empat tahun peneliti menempuh pendidikan.
15. Semua pihak responden yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu, meluangkan waktu selama berjalannya pendidikan peneliti. Semoga semua

bantuan yang telah diberikan kepada peneliti akan mendapat imbalan dari Allah SWT.

16. Miss-miss TK Alam Kreasi Edukasi (Sekolah Inklusi) yang telah memberikan semangat selama penulisan ini.

Semoga segala bantuan, kemudahan, dan keikhlasan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan yang bernilai pahala dan keberkahan, serta dibalas oleh Allah SWT dengan limpahan rahmat dan kemudahan dalam setiap urusan.

Bandar Lampung, 17 Mei 2026

Penulis



NPM : 2231060205



DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Permasalahan	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kecemasan Akademik.....	8
1. Definisi Kecemasan Akademik.....	8
2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik	9
3. Faktor-faktor kecemasan Akademik.....	10
4. Kecemasan Akademik Dalam Perspektif Islam	11
B. <i>Art therapy</i>	13
1. Pengertian <i>Art therapy</i>	13
2. Sejarah <i>Art therapy</i>	14
3. Bentuk-bentuk <i>Art therapy</i>	15
4. Metode <i>Art therapy</i> dalam Penelitian.....	16

5. Pengaruh Intervensi <i>Art Therapy</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir	17
D Kerangka Berpikir.....	19
E Hipotesis	20
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Item Kecemasan Akademik Sebelum Uji Coba.....	26
Tabel 4.1 Aitem Skala Kecemasan Akademik Valid Dan Gugur Setelah Uji Coba	35
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 4.3 Sebaran Aitem Sakala Kecemasan Akademik <i>Pretest</i>	36
Tabel 4.4 Sebaran Aitem Sakala Kecemasan Akademik <i>Posttest</i>	37
Tabel 4.5 Frekuesnsi Semester, Jenis Kelamin, Dan Fakultas	45
Tabel 4.6 <i>Satistics Descriptive</i> Kecemasan Akademik.....	46
Tabel 4.7 Klasifikasi Skor Kecemasan Akademik.....	47
Tabel 4.8 Kalsifikasi Kecemasan Akademik <i>Pretest</i> Kelomkpok Eksperimen	47
Tabel 4.9 Klasifikasi Kecemasan Akademik <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	48
Tabel 4.10 Klasifikasi Kecemasan Akademik <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 4.11Klasifikasi Kecemasan Akademik <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 4.12 <i>Satistics Descriptiveaspek</i> Holmes (1991).....	50
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.14 Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 4.15 Hasil Uji Kesetaraan <i>Pretest</i>	53
Tabel 4.16 Hasil Paired Samples t-test Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 4.17 Haisl Paired Samples t-test Kelompok Kontrol	55
Tabel 4.18 Hasil Uji Independen Sempel t-test Gain Score.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian	31



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala Penelitian
- Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 3. Hasil Uji Asusmsi
- Lampiran 4. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 5. *Informed Consent*
- Lampiran 6. Modul *Art therapy*
- Lampiran 7. Lembar Validasi Modul
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondasi terciptanya generasi muda yang berkualitas yaitu dimulai dari pendidikan untuk menjadi penerus bangsa. Jenjang pendidikan di Indonesia di mulai dari PAUD, TK, SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi atau Universitas. Dimana pada tingkatan universitas seorang mahasiswa memasuki dewasa awal. Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa awal hal ini menjadikan mahasiswa akhir menetapkan peranan pribadi dalam masyarakat dan menggabungkan beberapa kepribadian menjadi satu (Linnas., Tazkia., Ahaddiah., 2024). Dalam dunia pendidikan tuntutan mahasiswa akhir menjadikan ia tidak lepas dari perasaan kecemasan yaitu salah satu stressor atau ketegangan dalam kehidupannya. Di era yang semakin kompetitif ini persyaratan untuk mencapai standar akademisi tinggi, mahasiswa akhir perlu mencapai standar kinerja yang ketat, mahasiswa akhir juga dituntut untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan mempertahankan beasiswa atau pekerjaannya.

Kecemasan akademik ialah kondisi takut serta tegang terhadap sesuatu yang belum terjadi dapat mengganggu kegiatan akademik serta juga kecemasan akademik dipicu dari pola pemikiran terganggu dan respon fisik serta perilaku, karena performa yang ditampilkan mahasiswa akhir tidak diterima baik pada tugas-tugas akademik (Masnia., Abas., & Pambudhi., 2022). Beban akademik yang semakin meningkat, beberapa mahasiswa mengalami kecemasan akademik, berdasarkan pada hasil survei oleh *American College Health Association*, 6,3% dari siswa dari negara dengan tanggung jawab akademik yang merasa sangat terbebani. Studi lain menjelaskan bahwa Kecemasan akademik menunjukkan hasil dari studi *Hoffmann di Penn Center* untuk 100.000 mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari 50.000 mahasiswa mendatangi klinik kesehatan karena kecemasan terkait bidang akademik (Afidayani., Khairani., & Laasara., 2023).

Pada *World Health Organization* (WHO 2021) tingkat kecemasan telah meningkat secara dramatis kasus kecemasan naik 53.2 juta menjadi 76.2 juta, terdiri dari 51.8 juta Wanita serta 24.4 juta pria. Pada usia lebih muda, gangguan kecemasan lebih besar dari dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Prevalensi gangguan kecemasan *World Health Organization* (WHO 2021) semakin meningkat kelompok usia 20-24 tahun mengalami kenaikan 1.331 kasus gangguan kecemasan per 100.000 penduduk. Dalam hasil data dari penelitian lain juga menunjukkan data kecemasan yang dialami kalangan mahasiswa akhir dengan taraf kecemasan akademik antara 15% sampai dengan 64,3% di sebuah universitas (Masnia., Abas., & Pambudhi. 2022).

Peneliti telah mengambil data berdasarkan hasil wawancara mahasiswa akhir, yang sering mengalami kecemasan akademik, wawancara dilakukan pada tanggal 12 mei 2025. AB yang diwawancarai ia merasa sangat tertekan dengan tugas-tugas di perkuliahan, terlebih lagi memiliki tenggat waktu yang berdekatan. Tugas yang tidak dipahami lebih menjadikan ia cemas, takut mendapatkan hasilnya jelek. AB juga pernah mendapati pengalaman mendapat nilai C, hal itu menjadikannya mengalami kecemasan akademik saat melihat nilai hasil akhir semester. Tuntutan orang tua juga menjadi tekanan oleh AB, terlebih lagi ibu AB adalah seorang guru, AB selalu dipantau nilai persemesternya dan apabila nilainya kecil orang tua AB memberikan tekanan untuk belajar lebih baik.

Berdasarkan wawancara yang kedua untuk mengambil data kecemasan akademik mahasiswa akhir, wawancara dilakukan pada tanggal 12 mei 2025. DC menyatakan mengalami kecemasan akademik sampai dimana DC tidak bisa mengerjakan apapun karena ia tertekan dengan tugas kuliahnya, DC baru bisa mengerjakan sebelum satu jam tugas dikumpulkan. Pengalaman buruk pernah terjadi pada DC saat ia *micro teaching*, mendapat nilai kecil, dengan segala usaha yang sudah ia buat untuk mendapat nilai bagus, namun nyatanya nilai yang ia peroleh tidak sebagus yang diharapkan. Dalam hal nilai DC juga suka membandingkan nilainya dengan nilai teman-temannya ia merasa gagal apabila nilainya kecil tidak sebanding dengan nilai teman-temannya. Dalam keadaan ini DC mengalami kecemasan akademik yang juga disebabkan manajemen

waktu sebagai santri dan mahasiswa akhir yang tidak baik menjadikan tugas kuliahnya menumpuk.

Kecemasan sendiri menurut perspektif Islam di rujuk ke kajian Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut (El-fikri., Maulina., & Anindita., 2025). Kecemasan manusia ialah ketetapan Allah SWT, sebagaimana Surah Al-Ma'arij ayat 19-22 menjelaskan sifat cemas manusia.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا الْمُسْلِمِينَ ۝ ﴾

Yang artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah (19). Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah (20). Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah (21) kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat (22).

Tafsir Ibnu Katsir menggambarkan manusia sebagai makhluk keluh kesah, gelisah serta kikir, kecuali orang mendirikan shalat (Al-Ma'arij:19-22). Fenomena yang terjadi pada mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan akademik mendapatkan begitu banyak tekanan, menjadikan mahasiswa akhir terhambat dalam proses belajar jika terus menerus mengalami kecemasan akademik akan semakin menjadi masalah yang serius apabila mahasiswa akhir tidak bisa manajemen atau mengontrol dirinya, mahasiswa akhir yang tidak siap menghadapi tantangan dan perubahan sering kali mengalami tekanan, perasaan cemas, dan ketakutan akan kegagalan (El-fikri., Maulina., & Anindita., 2025).

Berkaitan dengan kondisi persektif kecemasan secara umum maupun secara islam tersebut, diperlukan upaya untuk membantu mahasiswa akhir dalam mengelola stres dan kecemasan akademik yang dialaminya. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *art therapy*, yaitu pendekatan terapeutik yang memanfaatkan media seni sebagai sarana mengekspresikan emosi dan mengurangi ketegangan psikologis.

Penelitian ini memilih *art therapy* sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir karena *art therapy* merupakan pendekatan yang fleksibel, mudah diterapkan,

dan tidak menuntut kemampuan verbal yang tinggi. *Art therapy* memungkinkan individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman melalui media seni secara lebih aman dan nyaman. Melalui media seni, individu dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara lebih aman dan nyaman (Malchiodi, 2011). Oleh karena itu, *art therapy* dipandang sesuai untuk diterapkan pada mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan akademik karena sifatnya yang fleksibel, mudah diakses, tidak menuntut kemampuan verbal yang tinggi, serta mampu membantu individu mengekspresikan dan mengelola emosi negatif yang berkaitan dengan tekanan akademik.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian oleh (El-fikri., Maulina., & Anindita., 2025) mengenai pelatihan psikoedukasi *art therapy* dengan menggambar dan relaksasi *butterfly hug* pada mahasiswa menunjukkan bahwa kegiatan *art therapy* membantu peserta mengekspresikan perasaan, mengurangi kecemasan akademik, dan meningkatkan regulasi *emosi*, kemudian pada penelitian (Putri Desfi., Fillianto., & Iriyanto. (2021) *art therapy* memanfaatkan proses kreatif dalam aktivitas seni untuk membantu individu memperoleh ketenangan, meningkatkan kesadaran diri, serta merelaksasikan pikiran. Melalui proses tersebut, individu dapat memahami pengalaman psikologis yang sebelumnya tidak disadari sehingga membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami (Putri Desfi., Fillianto., & Iriyanto., 2021).

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh intervensi *art therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir masih terbatas, khususnya dengan menggunakan pendekatan *Single Session Art therapy* (SSAT) melalui metode *Bare Hand Painting* dan *Neurographic*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir. Dengan demikian, *art therapy* diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang praktis, fleksibel, dan efektif dalam membantu mahasiswa

akhir mengelola emosi serta menurunkan kecemasan akademik yang dialaminya.

B. Perumusan Permasalahan

Apakah intervensi *art therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh intervensi *art therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap kajian mengenai efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan akademik, serta memperkaya wawasan mengenai keterkaitan antara pendekatan seni dan kecemasan akademik dalam konteks psikologi klinis. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan atau acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya

2. Kontribusi secara praktis

Studi tersebut juga menawarkan manfaat langsung bagi berbagai pihak:

- a. Lembaga pendidikan:** Memberikan informasi penerapan *art therapy* bisa sebagai salah satu alternatif metode guna mengurangi kecemasan akademik mahasiswa akhir.
- b. Panduan Kesehatan:** Memberikan panduan bagi konselor dan pendidik dalam menerapkan metode *art therapy* untuk membantu mahasiswa akhir yang mengalami stres akademik.
- c. Mahasiswa:** Menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Hasil penelitian menurut Hajarani., Camelia., Silvia., Zahira., & Zakariyya., (2024) Efektivitas Pelatihan “ *The Power of Positive Thinking* ” dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru menunjukkan dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa semester satu secara signifikan.

2. Berdasarkan hasil penelitian Nauvalia (2023) meneliti penggunaan konseling kognitif perilaku guna menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor, skor skala kecemasan akademik yang telah diberikan intervensi konseling CBT mengalami penurunan kecemasan akademik yang sebelum diberi intervensi memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori tinggi dan setelah diberikan intervensi berada pada kategori sedang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Pokhrel (2024) mengenai Efektivitas Zikir dan Istigash Yaumiyah terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang menunjukkan bahwa intervensi zikir dan istigash yaumiyah efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada 23 mahasantri yang tinggal di asrama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik setelah partisipan mengikuti intervensi.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Syafii, Purnomo, dan Azhari (2024) mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam Mengurangi *Academic Anxiety* pada Mahasiswa menunjukkan bahwa pemberian intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) efektif menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Setelah mengikuti intervensi, tingkat kecemasan akademik partisipan mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.
5. Penelitian Putri, (2023) Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Konseling Kelompok Metode *Restrukturing Kognitif*, mengalami penurunan kecemasan akademik yaitu memiliki dampak perubahan terapeutik terhadap konseli.
6. Menurut penelitian Rinera & Retnowati, (2020) Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru, menunjukkan pelatihan MBSR dapat menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Baru.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, berbagai intervensi psikologis seperti *The Power of Positive Thinking*, konseling CBT, MBSR, *cognitive restructuring*, serta intervensi spiritual (zikir dan istigash) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian ini memiliki persamaan

dengan penelitian-penelitian tersebut karena sama-sama berfokus pada upaya menurunkan kecemasan akademik mahasiswa melalui pemberian intervensi psikologis. Namun, perbedaannya terletak pada jenis intervensi, karakteristik partisipan, dan pendekatan yang digunakan, jika penelitian terdahulu mayoritas menggunakan pendekatan kognitif, perilaku, *mindfulness*, atau spiritual pada mahasiswa baru dan mahasiswa, penelitian ini menerapkan intervensi *art therapy* dengan pendekatan *Single Session Art therapy* (SSAT) melalui metode *Bare Hand Painting* dan *Neurographic* yang difokuskan pada mahasiswa akhir. Penelitian ini penting dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *art therapy* sebagai alternatif pendekatan yang praktis, fleksibel, dan mudah diterapkan dalam mengelola serta menurunkan kecemasan akademik tersebut.



BAB II

LANDASAN TEORI

A Kecemasan Akademik

1. Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dalam lingkungan akademik yang dipersepsikan sebagai ancaman oleh individu. Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik merupakan bentuk ketakutan, kekhawatiran, dan ketegangan partisipatif yang timbul ketika seseorang memandang tugas, ujian, maupun evaluasi akademik sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan adaptasi dirinya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Mirawdali et al. (2018) menjelaskan bahwa kecemasan akademik berakar pada persepsi individu terhadap situasi belajar yang dianggap mengancam, sehingga memengaruhi cara individu menerima, memproses, dan memberikan respons terhadap berbagai tuntutan akademik. Sementara itu, Huberty (2012) menyatakan bahwa kecemasan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memberikan dampak negatif terhadap performa akademik karena rasa takut dan kekhawatiran yang dialami individu berpotensi mengganggu konsentrasi serta efektivitas proses belajar.

Berdasarkan pandangan Holmes (1991), Huberty (2012), dan Mirawdali et al. (2018), dapat dipahami bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya rasa takut, khawatir, dan tegang ketika individu memandang tuntutan akademik sebagai ancaman terhadap kemampuannya. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi keadaan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi proses berpikir, perilaku belajar, dan performa akademik mahasiswa.

2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Holmes (1991) kecemasan akademik terdiri atas empat aspek utama, yaitu aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Keempat aspek tersebut dijelaskan sebagai berikut.:

a. Psikologis

Aspek psikologis merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi akademik yang dipersepsikan sebagai ancaman atau berada di luar kemampuan dirinya. Menurut Holmes (1991), aspek ini ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, tegang, panik, gelisah, takut, gugup, dan tidak aman. Kondisi tersebut menyebabkan individu sulit merasa tenang, mudah tersinggung, serta mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan sehingga mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Apabila berlangsung secara terus-menerus, respons psikologis ini dapat mengganggu kesejahteraan mental dan meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis lainnya, seperti stres maupun depresi.

b. Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan gangguan pada proses berpikir yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan akademik. Holmes (1991) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, serta mengalami penurunan kemampuan dalam memproses informasi. Akibatnya, perhatian individu lebih banyak dipenuhi oleh pikiran negatif, kekhawatiran akan kegagalan, atau kemungkinan memperoleh hasil yang tidak sesuai harapan. Kondisi tersebut dapat menghambat efektivitas belajar dan menurunkan performa akademik mahasiswa.

c. Somatik

Aspek somatik merupakan respons fisiologis atau reaksi fisik yang muncul sebagai akibat dari kecemasan akademik. Menurut Holmes (1991), individu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan gejala seperti berkeringat

berlebihan, sesak napas, jantung berdebar lebih cepat, peningkatan tekanan darah, pusing, dan ketegangan otot. Apabila kecemasan berlangsung dalam waktu yang lama, gejala fisik tersebut dapat berkembang menjadi keluhan yang lebih berat, seperti sakit kepala, mual, kelelahan, dan gangguan kesehatan lainnya. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik juga termanifestasi melalui perubahan kondisi fisiologis individu.

d. **Motorik**

Aspek motorik berkaitan dengan perubahan perilaku atau gerakan tubuh yang tampak sebagai respons terhadap kecemasan akademik. Holmes (1991) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan perilaku seperti tangan gemetar, suara menjadi terbata-bata, gerakan tubuh yang kaku, serta bertindak tergesa-gesa atau tidak tenang. Respons motorik tersebut merupakan manifestasi dari ketegangan yang dialami individu ketika menghadapi situasi akademik yang dianggap mengancam. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, semakin jelas pula perubahan perilaku motorik yang ditampilkan, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi evaluasi akademik.

3. Faktor-faktor kecemasan Akademik

Menurut Holmes (1991) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi munculnya kecemasan akademik, yaitu:

- a. Banyaknya tugas-tugas akademik serta kesulitan saat mengerjakan tugas sehingga menimbulkan kecemasan akademik.
- b. Pengalaman kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas dan tidak dapat memperoleh nilai sesuai target.
- c. Adanya perbandingan sosial antar mahasiswa.
- d. Adanya tuntutan dari orang tua dalam mencapai prestasi akademik diluar batas mampu mahasiswa

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti

tuntutan akademik, pengalaman kegagalan, perbandingan sosial, dan harapan orang tua. Faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan rasa takut, khawatir, dan tegang yang berdampak pada kondisi emosional, kemampuan berpikir, respons fisik, serta perilaku individu dalam menghadapi tuntutan akademik.

4. Kecemasan Akademik Dalam Perspektif Islam

Kecemasan akademik dalam perspektif Islam dapat dipahami secara komprehensif sebagai masalah yang menyentuh dimensi kesejahteraan psikologis sekaligus krisis intelektual. Menurut Al-Balkhi (2013), gejala kecemasan *al-gham* dan ketakutan merupakan respons kejiwaan yang berakar dari kekhawatiran manusia terhadap ancaman atau peristiwa yang diantisipasi akan terjadi di masa depan dalam menghadapi tekanan dari luar, termasuk yang mungkin terjadi dalam konteks kehidupan dan menuntut ilmu, kecemasan ini dianggap sebagai hal yang wajar karena kehidupan dunia *dunya* pada hakikatnya memang dirancang bukan sebagai tempat yang bebas dari ujian, kecemasan, atau kesedihan.

Untuk mengatasi gangguan psikologis dan kecemasan ini, Al-Balkhi (2013) menegaskan bahwa jiwa membutuhkan terapi melalui dua pendekatan utama. Pendekatan pertama adalah strategi internal, yakni latihan kognitif di mana seseorang meyakinkan dirinya dengan pikiran-pikiran yang rasional dan positif, serta menyadari kapasitas daya tahan jiwanya dalam menghadapi masalah. Pendekatan kedua adalah strategi eksternal, yang dilakukan dengan cara mencari nasihat, konseling, atau dukungan sosial dari orang-orang bijak yang dapat menenangkan jiwa yang sedang bergejolak.

Di sisi lain, Attas (1993) menyoroti kecemasan akademik dari sudut pandang dilema pendidikan dan kebingungan intelektual yang melanda kaum muslim di era modern. Kebingungan, keraguan diri, dan hilangnya tujuan yang memicu krisis dalam dunia akademik saat ini berakar pada proses sekularisasi ilmu pengetahuan dan hilangnya *adab*. Sekularisasi ini telah mencabut makna spiritual dari dunia alam dan memisahkan nilai-nilai agama dari pikiran serta perilaku manusia. Untuk mengobati krisis dan kecemasan intelektual ini,

Attas (1993) mengusulkan dewesternisasi atau islamisasi ilmu pengetahuan *islamization of knowledge*.

Kecemasan dimaknai sebagai keadaan mental yang tidak seimbang karena terputusnya hubungan batin dengan Allah SWT dan minimnya berserah diri terhadap cobaan hidup. Al-Qur'an pada surat Ar-Ra'd ayat 28 mengatakan bahwa ketenangan jiwa hanya bisa diraih melalui dzikrullah (mengingat Allah) (Pasaribu & Siagian, 2025). Berdasarkan hadis kecemasan juga dibahas yang diriwayatkan oleh imam Bukhari dalam Shahihnya nomor 5.241 bahwa Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرِو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرِو بْنِ حُلْهَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ)

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah Ibn Muhammad, telah menceritakan kepadaku: 'Abdul Malik Ibn Amr menceritakan kepada kami: Zuhair Ibn Muhammad menceritakan kepada kami, dari Muhammad Ibn Amru Ibn Halhalah, dari 'Atha bin Yasar, dari Sa'id Al-Khudri dan dari Abi Hurairah, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam beliau bersabda, "Tidaklah menimpa seorang muslim berupa keletihan, penyakit, kecemasan, kesedihan, gangguan, dan kesulitan, sampai pun duri yang menusuknya, kecuali Allah akan hapuskan kesalahan-kesalahannya dengan sebab tersebut.

Kecemasan merupakan bagian dari musibah atau ujian dari Allah yang menimpa seorang hamba. Kecemasan bukanlah sebuah perasaan yang tidak mengenakan semata melainkan ada ganjaran yang didapatkan ketika mengalaminya (Syahida, 2023).

Uraian diatas menjelaskan bahwa kecemasan akademik dalam Islam bukanlah sekadar masalah psikologis semata, melainkan fenomena ini menjadi multidimensional yang saling berkaitan antara kondisi kejiwaan, krisis intelektual, dan

kedalaman spiritual. Secara intelektual, sebagaimana disoroti oleh Attas (1993) kecemasan akademik berakar dari sekularisasi ilmu pengetahuan dan hilangnya adab, yang menuntut adanya islamisasi ilmu agar tujuan dan makna pendidikan kembali sejalan dengan nilai agama. Sementara itu, dalam dimensi spiritual dan teologis berdasarkan pandangan Al-Qur'an dan Hadis, kecemasan dimaknai sebagai bagian dari ujian yang mendatangkan hikmah berupa pengguguran dosa, di mana ketenangan jiwa yang sejati hanya dapat diraih melalui *dzikrullah* (mengingat Allah) dan tawakal.

C *Art therapy*

1. Pengertian *Art therapy*

Terapi seni (*art therapy*) merupakan suatu bentuk terapi yang memanfaatkan proses pembuatan karya seni sebagai media komunikasi dan ekspresi diri dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Menurut Malchiodi (2011), *art therapy* dipahami melalui dua perspektif. Perspektif pertama memandang *art therapy* sebagai media yang membantu individu mengungkapkan pikiran, perasaan, keyakinan, pengalaman, maupun konflik psikologis melalui karya seni yang kemudian diproses bersama terapis. Perspektif kedua memandang bahwa proses menciptakan karya seni itu sendiri merupakan aktivitas yang bersifat terapeutik. Kedua perspektif tersebut saling melengkapi sehingga proses berkarya seni tidak hanya menjadi sarana komunikasi nonverbal, tetapi juga membantu individu mengekspresikan pengalaman yang sulit diungkapkan melalui kata-kata (Malchiodi, 2011).

Sejalan dengan pandangan tersebut, de Botton & Armstrong (2013) menjelaskan bahwa seni memiliki berbagai fungsi psikologis yang dapat membantu individu mengingat pengalaman, memahami diri, menumbuhkan harapan, menghadapi kesedihan, serta mencapai keseimbangan emosional melalui interaksi dengan karya seni. Sementara itu, Guzman (2020) menjelaskan bahwa *art therapy* merupakan pendekatan psikoterapeutik yang memadukan seni dan psikologi untuk membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), mengembangkan refleksi diri

(*self-reflection*), serta memperkuat kemampuan mengatasi masalah (*coping skills*) melalui proses pembuatan karya seni.

Berdasarkan pandangan para tokoh tersebut, dapat dipahami bahwa *art therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan proses berkesenian sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan emosi, mengelola tekanan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan demikian, efektivitas *art therapy* tidak ditentukan oleh hasil akhir karya seni yang dihasilkan, melainkan oleh keterlibatan individu dalam proses kreatif sebagai sarana refleksi diri, regulasi emosi, dan penyembuhan psikologis.

2. Sejarah *Art therapy*

Sejarah perkembangan *art therapy* tidak dapat dilepaskan dari pengaruh teori psikoanalisis pada awal abad ke-20. Menurut Malchiodi (2011), perkembangan awal *art therapy* dipengaruhi oleh pemikiran Sigmund Freud yang memandang fantasi, mimpi, dan ekspresi kreatif sebagai cerminan dunia batin individu. Gagasan tersebut kemudian menjadi landasan bagi berkembangnya pemanfaatan karya seni sebagai media untuk memahami pengalaman psikologis serta sebagai bagian dari proses psikoterapi. Selanjutnya, konsep ketidak sadaran (*the unconscious*) yang dikemukakan Freud memberikan pengaruh yang kuat terhadap perkembangan pendekatan psikoanalitik dalam *art therapy*, khususnya dalam memahami makna simbolik yang muncul melalui gambar atau karya seni (Malchiodi, 2011).

Sejarah *art therapy* tidak terlepas dari kontribusi besar sebagai alat pemulihan psikologis, para tokoh lintas era yang meletakkan dasar bagi integrasi antara dunia estetika dan kondisi kejiwaan manusia. Perkembangan ini diperkuat oleh gagasan De Botton & Armstrong (2013) yang memformulasikan sejarah terapi seni melalui perumusan tujuh fungsi psikologis utama seni yakni mengingat, harapan, kesedihan, menyeimbangkan diri, pemahaman diri, pertumbuhan jiwa, dan apresiasi guna merombak cara pandang konvensional terhadap fungsi sebuah karya.

Perkembangan *art therapy* semakin pesat pada pertengahan abad ke-20 melalui kontribusi para tokoh perintis,

seperti Margaret Naumburg dan Edith Kramer, yang berperan penting dalam meletakkan dasar teori dan praktik *art therapy* sebagai suatu profesi. Selanjutnya, identitas *art therapy* sebagai disiplin profesional semakin kuat dengan berdirinya *American Art therapy Association* (AATA) pada tahun 1969. Berdirinya organisasi tersebut menjadi tonggak penting dalam pengembangan standar pendidikan, praktik profesional, penelitian, serta perluasan penerapan *art therapy* di berbagai fasilitas kesehatan, pendidikan, dan layanan masyarakat (Malchiodi, 2011).

3. Bentuk-bentuk *Art therapy*

Menurut Malchiodi (2007), pelaksanaan *art therapy* memanfaatkan berbagai media seni sebagai sarana komunikasi nonverbal dan ekspresi psikologis. Penggunaan media tersebut disesuaikan dengan kebutuhan, tujuan terapeutik, serta karakteristik individu. Seorang *art therapist* perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan berbagai media seni dua dimensi maupun tiga dimensi, seperti menggambar (*drawing*), melukis (*painting*), kolase (*collage*), serta media tanah liat (*clay*). Penguasaan berbagai media tersebut diperlukan agar terapis dapat memilih media yang paling sesuai dengan kebutuhan dan tujuan terapeutik klien. Dalam praktik *art therapy*, berbagai media seni yang umum digunakan meliputi *drawing*, *painting*, *collage*, *clay*, *sculpture*, dan *photography* (Malchiodi, 2007).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa *art therapy* memanfaatkan berbagai media seni sebagai sarana ekspresi, komunikasi nonverbal, dan proses terapeutik. Oleh karena itu, pemilihan media dalam *art therapy* perlu disesuaikan dengan tujuan intervensi, karakteristik individu, serta permasalahan psikologis yang ingin diatasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua metode *art therapy*, yaitu *bare hand painting*, *neurographic*. Kedua metode tersebut dipilih karena memberikan kesempatan kepada mahasiswa akhir untuk mengekspresikan emosi, merefleksikan pengalaman akademik, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui proses kreatif yang sesuai dengan tujuan penelitian.

4. Metode *Art therapy* dalam Penelitian

a. *Bare Hand Painting*

Bare hand painting merupakan salah satu metode dalam *art therapy* yang dilakukan dengan melukis secara langsung menggunakan tangan tanpa bantuan alat seperti kuas. Metode ini memberikan pengalaman sensorik (*tactile experience*) melalui kontak langsung antara tangan dengan media cat, sehingga individu dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan emosi secara lebih spontan tanpa terfokus pada kemampuan menggambar atau hasil akhir karya. Menurut Malchiodi (2011), pengalaman menggunakan media seni secara langsung mampu meningkatkan kesadaran terhadap sensasi tubuh, memfasilitasi ekspresi emosi, serta membantu individu mengurangi ketegangan psikologis melalui proses kreatif yang bersifat nonverbal. Aktivitas melukis menggunakan tangan juga memberikan kesempatan bagi individu untuk menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata sehingga dapat mendukung proses katarsis emosional (*emotional catharsis*) (Malchiodi 2011).

Dalam praktiknya, *bare hand painting* menekankan kebebasan individu dalam memilih warna dan menggerakkan tangan secara spontan tanpa memikirkan bentuk atau objek tertentu. Fokus utama metode ini bukan pada kualitas estetika hasil lukisan, melainkan pada pengalaman selama proses berkarya. Pengalaman sensorik yang diperoleh melalui sentuhan langsung dengan cat dan gerakan tangan diyakini mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan ketegangan emosional, serta membantu individu lebih menyadari kondisi psikologis yang sedang dialaminya (Moon, 2010). Oleh karena itu, pada penelitian ini metode *bare hand painting* digunakan sebagai tahap awal intervensi *art therapy* untuk membantu mahasiswa akhir mengekspresikan emosi, melepaskan ketegangan psikologis, serta mempersiapkan peserta memasuki proses regulasi emosi sebelum melanjutkan pada metode *neurographic*.

b. *Neurographic*

Neurographic atau (*Neurographica*) merupakan salah satu metode menggambar yang dikembangkan oleh Piskarev (2014). Metode ini memanfaatkan garis-garis spontan (*Neurographic lines*) yang kemudian diproses melalui pembulatan sudut, penambahan bentuk, serta pewarnaan sehingga menghasilkan komposisi visual yang merepresentasikan proses berpikir dan kondisi emosional individu. Menurut Piskarev, proses menggambar tersebut bertujuan membantu individu mentransformasikan respons emosional terhadap suatu permasalahan, meningkatkan fleksibilitas berpikir, serta membangun pola pikir yang lebih adaptif melalui aktivitas kreatif (Piskarev, 2014).

Dalam praktiknya, *Neurographic* menekankan bahwa proses menggambar lebih penting daripada hasil akhir karya. Individu diberi kebebasan membuat garis secara spontan sebagai representasi dari pikiran maupun emosi yang sedang dialami, kemudian mengembangkan gambar tersebut menjadi bentuk yang lebih harmonis melalui proses visual yang berulang. Aktivitas tersebut diharapkan dapat membantu individu memperoleh ketenangan, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu, pada penelitian ini metode *Neurographic* digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi *art therapy* untuk membantu mahasiswa akhir mengelola kecemasan akademik melalui proses ekspresi dan refleksi diri secara visual.

5. Pengaruh Intervensi *Art Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir

Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik ditandai oleh munculnya gejala pada aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Melalui proses *art therapy*, individu memperoleh kesempatan untuk menyalurkan emosi secara nonverbal, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan kemampuan mengelola respons terhadap situasi akademik yang menekan. Oleh karena itu, *art therapy* dipandang sebagai salah satu

intervensi yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan akademik secara lebih adaptif.

Pada penelitian ini, bentuk *art therapy* yang digunakan adalah *bare hand painting* dan *neurographic*. Teknik *bare hand painting* memberikan pengalaman sensorik melalui penggunaan tangan secara langsung sebagai media melukis sehingga membantu individu mengekspresikan emosi secara spontan dan memperoleh efek relaksasi. Sementara itu, teknik *Neurographic* yang dikembangkan oleh Piskarev (2014) memanfaatkan garis-garis spontan dan warna sebagai media untuk mentransformasikan pikiran serta emosi negatif menjadi bentuk visual yang lebih adaptif. Kedua teknik tersebut menekankan proses kreatif sebagai sarana eksplorasi diri, regulasi emosi, dan penyelesaian masalah psikologis.

Temuan tersebut didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Firda Sari Astuti, Juwita, Wilda Fasim Hasibuan, (2022) menunjukkan bahwa *art therapy* efektif sebagai media katarsis untuk membantu mengurangi kecemasan akademik pada remaja melalui proses ekspresi emosi secara kreatif. Selanjutnya, penelitian Afidayani, Khairani, dan Laasara (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian *coloring art therapy* mampu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir kebidanan, sehingga aktivitas seni dapat menjadi media yang efektif dalam membantu individu mengelola tekanan akademik. Selain itu, penelitian Linnas Linnas, Nur Huda Tazkia, Aslama Ahaddiah, Tsani Pratama, Muharrofil Rachim Zakariyya, Farhan Lestari, Selfiyani. (2024) menjelaskan bahwa *art therapy* membantu mahasiswa mengelola stres akademik melalui proses ekspresi diri, peningkatan kesadaran emosi, serta terciptanya perasaan rileks selama kegiatan berkesenian. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa berbagai bentuk *art therapy* memiliki potensi sebagai intervensi psikologis untuk membantu individu mengurangi tekanan emosional yang berkaitan dengan tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *art therapy* berpotensi membantu menurunkan kecemasan akademik melalui proses ekspresi emosi, peningkatan kesadaran diri,

relaksasi, dan regulasi emosi. Dengan demikian, *art therapy* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik.

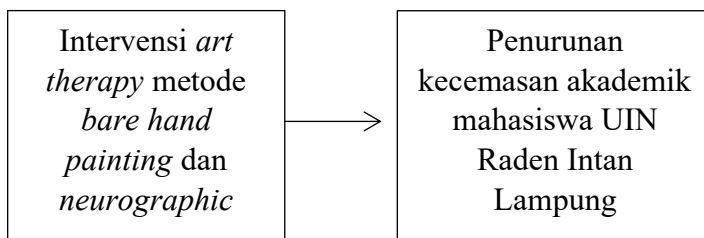
D Kerangka Berpikir

Mahasiswa akhir merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal dengan berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi, penyelesaian studi, dan persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat dipersepsikan sebagai ancaman sehingga memunculkan kecemasan akademik. Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik ditandai dengan munculnya respons psikologis, kognitif, somatik, dan motorik yang dapat menghambat proses belajar serta penyelesaian tugas akademik.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan akademik adalah *art therapy*. Menurut Malchiodi (2011), *art therapy* memanfaatkan proses berkarya seni sebagai media untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan melalui *bare hand painting*, *Neurographic* yang diharapkan dapat membantu mahasiswa akhir mengekspresikan emosi, mengembangkan regulasi emosi, serta menurunkan kecemasan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir UIN Raden Intan Lampung. Hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui kerangka berpikir berikut.

Gambar 2.1
Kerangka berpikir



E Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ho: Tidak terdapat penurunan kecemasan akademik yang signifikan setelah diberikan intervensi *art therapy* pada mahasiswa akhir UIN Raden Intan Lampung.
2. Ha: Terdapat penurunan kecemasan akademik yang signifikan setelah diberikan intervensi *art therapy* pada mahasiswa akhir UIN Raden Intan Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

- Afidayani, K., Khairani, W., & Laasara, N. (2023). *The Effect of Coloring Art Therapy on Academic Anxiety of Midwifery Final Year Students*. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 12(2), 78–86. <https://doi.org/10.29238/caring.v12i2.2141>
- Al-Balkhi, A. Z. (2013). *The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician*.
- Attas. (1993). *Islam and Secularism*.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*.
- De Botton & Armstrong. (2013). *Art as Therapy Alain de Botton*.
- El-fikri, D. N. S., Maulina, A. S., & Anindita, D. (2025). Pelatihan Psikoedukasi *Art Therapy* dengan Menggambar dan *Relaksasi Butterfly Hug* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. 3. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.903>
- Firda Sari Astuti, Juwita , Wilda Fasim Hasibuan, S. W. A. (2022). Efektivitas Konseling Individual Dengan *Expressive Art Therapy* Dalam Menurunkan Kecenderungan Stres Terhadap Siswi Smp ‘X’ Batam, *Firda:* 8(2), 148–160. <https://share.google/kMp0uyA5YuMfQD4sv>
- Hajarani, S., Zahra, R. A., Camelia, R. V., Silvia, M., Zahira, H., & Zakariyya, F. (2024). *Efektivitas Pelatihan “ The Power of Positive Thinking ” dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru*. 8(2), 81–90. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight>
- Holmes, T. H. (1991). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention*. Springer Science & Business Media.
- Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. <https://share.google/a1VdykSmleB9C0hAS>
- Leah Guzman. (2020). *Essential Art Therapy Exercises*.
- Linnas, N. H., Tazkia, A., Ahaddiah, T., Pratama, M. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas *Art Therapy* Dalam Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Tahap *Emerging Adulthood*. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 6(1), 13–28.

- <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2315>
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy* (C. A. Malchiodi (ed.)). Guilford Press.
- Masnia, Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2022). Kecemasan Akademik dan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(3), 191–200.
<https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/24454/16302>
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). *Research Article Academic Anxiety And Its Effects On Academic Performance. International Journal of Current Research*, 10(6).
<https://doi.org/http://www.journalcra.com> Internationa
- Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Charles C Thomas.
- Pasaribu, S., & Siagian, A. (2025). Terapi Islami untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Santri : Integrasi Psikologi Klinis dengan Pendekatan Spiritual. 09(3), 245–254.
<https://share.google/knSBMuUyda1uCja5f>
- Pebriani, F., Ferry, D., & Qadariah, N. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa. 14(3), 77–86.
<https://doi.org/10.23887/jppii.v14i3.85575>
- Piskarev. (2014). *NeuroGraphica Method. Institute of Psychology of Creativity*. <https://english.neurographica.com/about>
- Pokhrel, S. (2024). Efektivitas Zikir Dan Istigash Yaumiyah Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang. *Ayan*, 15(1), 37–48.
<http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/68372>
- Putri, A. (2023). Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Konseling Kelompok Teknik *Restructuring* Kognitif. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189.
<https://doi.org/10.26418/jvip.v15i2.67156>
- Putri, D. R., Desfi, A., Fillianto, C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi *Art Therapy* Untuk Meningkatkan *Coping Stress* Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2, 35–43.
<https://share.google/fZgTZpbt2JfCfVOIN>
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 205.

<https://doi.org/10.22146/gamajpp.56658>

Santrock, johan w. (2012). *Life-Span Development* jilid 2. Erlangga.

Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method Edisi Kedua*.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Syahida, N. (2023). Pemahaman Hadis Tentang Kecemasan.

<https://share.google/LGyL39MyYuGlPPzva>

Wilson, E. (2021). *Novel Solutions to Student Problems: A Phenomenological Exploration of a Single Session Approach to Art Therapy With Creative Arts University Students*. 11(January), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.600214>





LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
SKALA PERNYATAAN PENELITIAN KECEMASAN
AKADEMIK

SKALA PENELITIAN

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan atau pengalaman yang Anda rasakan.
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah. Jawablah sesuai dengan kondisi diri Anda.
4. Pastikan seluruh pernyataan telah dijawab dan tidak ada yang terlewat.

II. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis kelamin :
3. Fakultas :
4. Semester :

SKALA PENELITIAN

Isilah jawaban salah satu pada kolom yang disediakan pernyataan kemudian pilihlah jawaban yang tersedia dengan keterangan yaitu:

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika diperintahkan untuk mengumpulkan tugas kuliah, saya merasa khawatir akan mendapat nilai jelek				
2	Ketika dosen menyuruh saya menerangkan materi didepan kelas, tangan saya langsung gemetar				
3	Ketika dosen menerangkan materi, saya akan langsung bertanya jika ada yang tidak saya pahami				
4	Saya merasa gugup, ketika dosen menyuruh saya untuk menjawab				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	soal didepan kelas				
5	Ketika ada tanya jawab materi didalam kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab				
6	Saya tidak betah berlama-lama ketika perkuliahan berlangsung				
7	Dalam menjawab soal ujian, saya sering terburu-buru				
8	Saya ragu dalam menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan dosen didalam kelas				
9	Saya takut ditanya oleh dosen tentang materi perkuliahan				
10	Jantung saya berdebar cepat ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya pelajari				
11	Meskipun telah mempersiapkan diri, saya tetap merasa tidak percaya diri dalam menjawabnya				
12	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan ujian				
13	Saya merasa tegang karena diperhatikan dosen saat ujian				
14	Ketika dosen memulai tanya jawab dikelas, jantung saya langsung berdebar cepat				
15	Saya merasa khawatir ketika dosen mengajukan pertanyaan tentang materi perkuliahan				
16	Jantung saya berdebar cepat ketika saya ditunjuk oleh dosen untuk menerangkan materi perkuliahan di dalam kelas				
17	Saat menyelesaikan soal ujian, saya mendapati tangan saya berkeringat				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Saya merasa gemetar ketika harus menyelesaikan tugas individu dikelas				
19	Saya tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil				
20	Saya merasa tegang ketika perkuliahan berlangsung				
21	Ketika akan mempresentasikan makalah didepan kelas, jantung saya berdetak cepa				
22	saya merasa khawatir, jika saya tidak memahami materi yang disampaikan dosen dikelas				
23	Menjelang ujian, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin				
24	Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika di dalam kelas teman-teman saya berisik				
25	Saya takut jika tidak mampu memahami materi perkuliahan yang diajarkan				
26	Saya sering terburu-buru dalam menjawab soal sehingga sering salah dalam menjawabnya				
27	Jantung saya berdebar cepat ketika ujian saya selesai paling terakhir				
28	Saya takut tentang kemungkinan dijauhi teman-teman jika mereka mengetahui saya tidak lulus dalam ujian				
29	Sementara saya mengerjakan ujian, saya banyak mengeluarkan keringat				
30	Saya merasa sulit memahami suatu tugas, sehingga saya harus membacanya kembali (berulang-ulang) sampai saya mengerti				

LAMPIRAN 2
HASIL UJI VALIDITAS RELIABILITAS SKALA
KECEMASAN AKADEMIK



Uji validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	82.06	263.997	.710	.950
V2	82.09	264.198	.746	.950
V3	82.80	281.518	.187	.954
V4	81.89	263.398	.774	.949
V5	81.83	267.087	.626	.951
V6	82.31	262.339	.790	.949
V7	82.40	272.600	.480	.952
V8	82.03	268.676	.695	.950
V9	82.06	268.173	.702	.950
V10	81.77	272.182	.575	.951
V11	81.89	262.222	.815	.949
V12	81.69	268.163	.704	.950
V13	81.83	267.734	.747	.950
V14	81.94	265.644	.723	.950
V15	81.80	261.694	.825	.949
V16	81.86	268.067	.713	.950
V17	82.14	273.538	.473	.952
V18	82.51	271.492	.571	.951
V19	82.14	267.185	.709	.950
V20	82.37	264.887	.676	.950
V21	81.94	269.114	.687	.950
V22	81.97	270.205	.746	.950
V23	82.06	268.173	.642	.951
V24	81.80	267.812	.639	.951
V25	81.83	272.617	.618	.951
V26	82.31	269.516	.618	.951
V27	82.14	263.126	.740	.950
V28	82.66	298.526	-.388	.959
V29	82.49	268.963	.528	.952
V30	81.91	268.081	.600	.951

Uji reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.952	.953	30



LAMPIRAN 3
TABULASI DATA PENELITIAN



No	Data skor kelompok eksperimen	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	78	77
2	73	74
3	99	66
4	69	66
5	91	91
6	74	56
7	82	77
8	112	83
9	113	86
10	83	79

Data skor kelompok kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	110	111
2	67	63
3	87	82
4	105	101
5	107	109
6	70	66
7	82	83
8	81	81
9	61	91
10	74	73

LAMPIRAN 4
HASIL DESCRIPTIVE STATISTIK



Descriptive kelompok

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eksperimen	10	69	113	87.00	16.055
Posttest_eksperimen	10	56	91	75.90	10.692
Pretest_kontrol	10	61	110	84.40	17.576
Posttest_kontrol	10	63	111	86.00	16.839
Valid N (listwise)	10				

Descriptive aspek Holmes 1991

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Psikologis_Pretest	10	25	42	32.90	5.782
Psikologis_Posttest	10	21	35	28.20	3.765
Motorik_Pretest	10	9	20	14.30	3.368
Motorik_Posttest	10	10	18	14.00	2.539
Kognitif_Pretest	10	10	20	14.90	3.479
Kognitif_Posttest	10	10	16	12.70	2.003
Somatik_Pretest	10	20	32	24.90	4.677
Somatik_Posttest	10	12	27	21.00	4.190
Valid N (listwise)	10				

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Psikologis_pretest - Psikologis_posttest	4.700	7.469	2.362	-.643	10.043	1.990	9	.078
Pair 2	Motorik_pretest - Motorik_posttest	.300	3.561	1.126	-2.247	2.847	.266	9	.796
Pair 3	Kognitif_pretest - Kognitif_posttest	2.200	3.458	1.093	-.273	4.673	2.012	9	.075
Pair 4	Somatik_pretest - Somatik_posttest	3.900	6.226	1.969	-.554	8.354	1.981	9	.079

LAMPIRAN 5
HASIL UJI ASUMSI



Uji normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kecemasan Akademik	<i>Pretest</i>	.222	10	.176	.879	10	.126
	<i>Eksperimen</i>						
	<i>Posttest</i>	.147	10	.200*	.959	10	.772
	<i>Eksperimen</i>						
	<i>Pretest</i>	.179	10	.200*	.914	10	.309
	<i>Kontrol</i>						
	<i>Posttest</i>	.171	10	.200*	.939	10	.543
	<i>Kontrol</i>						

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas

test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil kecemasan akademik	Based on Mean	2.415	1	18	.138
	Based on Median	1.578	1	18	.225
	Based on Median and with adjusted df	1.578	1	15.104	.228
	Based on trimmed mean	2.407	1	18	.138

LAMPIRAN 4
HASIL UJI HIPOTESIS

Uji Kesetaraan Kelompok pada *Pretest*

Group Statistics

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Kecemasan Akademik	<i>Pretest Eksperimen</i>	10	87.00	16.055	5.077
	<i>Pretest Kontrol</i>	10	84.40	17.576	5.558

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil Kecemasan Akademik	Equal variances assumed	.055	.817	.345	18	.734	2.600	7.528	-13.216	18.416
	Equal variances not assumed			.345	17.855	.734	2.600	7.528	-13.225	18.425

Uji Beda *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pretest_eksperimen</i>	87.00	10	16.055	5.077
	<i>Posttest_eksperimen</i>	75.90	10	10.692	3.381

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest_eksperimen - Posttest_eksperimen</i>	11.100	18.669	5.904	-2.255	24.455	1.880	9	.093

Uji Beda *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pretest_kontrol</i>	84.40	10	17.576	5.558
	<i>Posttest_kontrol</i>	86.00	10	16.839	5.325

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest_kontrol - Posttest_kontrol	-1.600	23.571	7.454	-18.462	15.262	-.215	9	.835

Independent Sample t-test (selisih skor eksperimen vs selisih skor kontrol)

Group Statistics					
kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor	eksperimen	10	-11.10	14.154	4.476
	kontrol	10	1.60	10.298	3.256

Independent Samples Test										
			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
skor	Equal variances assumed		4.793	.042	-2.294	18	.034	-12.700	5.535	-24.329 -1.071
	Equal variances not assumed				-2.294	16.443	.035	-12.700	5.535	-24.408 -.992

LAMPIRAN 5
INFORMED CONSENT



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Berkaitan dengan penelitian skripsi yang diselenggarakan oleh mahasiswa program studi psikologi islam, maka :

Nama : Dela Fadhilah

NPM : 2231060205

Akan melakukan penelitian terhadap subjek dalam penelitian skripsi yang berjudul **“Pengaruh Intervensi Art Therapy terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir”** dengan identitas sebagai berikut :

Nama :

Alamat :

Nomor telpon :

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai subjek dalam rangkaian kegiatan penelitian dari awal sampai akhir.

Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian
2. Saya telah memperoleh penjelasan yang cukup mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, bentuk kegiatan yang akan saya ikuti, serta manfaat penelitian
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan di **RAHASIAKAN** hanya digunakan untuk kepentingan penelitian
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses art therapy berupa tulisan, dan dokumentasi lainnya selama proses art therapy berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya di rahasiakan

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga bersedia untuk mengikuti kegiatan art therapy dari awal hingga selesai.

Bandar Lampung.....

Peneliti

Partisipan

(Dela Fadhilah)

(.....)

LAMPIRAN 6
MODUL *ART THERAPY*



*Modul Intervensi
Art Therapy
Metode Bare Hand
Painting dan
Neurographic*

Disusun Oleh:
Dela Fadhilah

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga Modul Intervensi *Art therapy* dalam Penurunan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir ini dapat disusun dengan baik. Modul ini disusun sebagai pedoman pelaksanaan intervensi dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Intervensi *Art therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir.”

Penyusunan modul ini dilatar belakangi oleh fenomena tingginya kecemasan akademik yang dialami mahasiswa akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas akhir, skripsi, tuntutan pencapaian akademik, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental dan performa akademik mahasiswa.

Art therapy dipilih sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis karena memberikan kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional melalui proses kreatif menggunakan media seni. Melalui kegiatan menggambar dan melukis, individu diharapkan mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih adaptif sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami.

Penyusun menyadari bahwa modul ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan modul ini di masa yang akan datang. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang intervensi kesehatan mental, serta menjadi salah satu alternatif pendekatan dalam membantu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.

Daftar isi

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAGIAN I PENDAHULUAN	1
BAGIAN II GAMBARAN UMUM INTERVENSI <i>ART THERAPY</i>	5
BAGIAN III METODE <i>ART THERAPY</i> DALAM PENELITIAN	9
A. <i>Bare Hand Painting</i>	10
B. <i>Neurographic</i>	11
C. Penggabungan <i>Bare Hand Painting</i> dan <i>Neurographic</i> dengan Kecemasan Akademik	13
BAGIAN IV PANDUAN FASILITATOR	15
A. Pengertian Fasilitator	16
B. Prinsip Fasilitasi	16
C. Jika Peserta Menunjukkan Distres Emosional	17
D. Jika Peserta Mengungkapkan Risiko Tinggi	18
E. Batas Peran Fasilitator	18
F. Persiapan Sebelum Intervensi	19
G. Sikap yang Harus Dimiliki Fasilitator	20
BAGIAN V SESI I ORIENTASI, MEMBANGUN RAPPORT, DAN PSIKOEDUKASI	21
A. Tujuan	22
B. Media dan Perlengkapan	22
C. Alur Kegiatan	22
BAGIAN VI SESI II <i>ART THERAPY</i> METODE <i>BARE HAND PAINTING</i>	27
A. Tujuan	28
B. Media dan Perlengkapan	28
C. Alur Kegiatan	28
BAGIAN VII SESI III <i>ART THERAPY</i> METODE <i>NEUROGRAPHIC</i>	32
A. Tujuan	33
B. Media dan Perlengkapan	33
C. Alur Kegiatan	33
BAGIAN VIII SESI IV PENUTUP DAN APRESIASI POSITIF	37
A. Tujuan	38
DAFTAR PUSTAKA	41

BAGIAN 1
PENDAHULUAN



Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama pada masa dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, salah satunya menyelesaikan pendidikan tinggi dan mempersiapkan transisi menuju dunia kerja maupun kehidupan setelah lulus. Khususnya pada mahasiswa akhir, berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, penyelesaian tugas akhir, tuntutan memperoleh nilai yang baik, serta kekhawatiran terhadap masa depan sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu.

Salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa akhir adalah kecemasan akademik. Holmes, (1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang muncul ketika individu memandang tuntutan akademik sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan dirinya. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan munculnya gejala psikologis, kognitif, somatik, dan motorik yang pada akhirnya mengganggu proses belajar serta menurunkan performa akademik mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, Cassady et al. (2019) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menerima, memproses, dan merespons berbagai tuntutan akademik sehingga menghambat penyelesaian tugas dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan akademik penelitian Rezeki (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan karena beban akademik yang semakin kompleks dan tuntutan penyelesaian skripsi. Selain itu, penelitian Afidayani, Khairani, dan Laasara (2023) menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa akhir dipengaruhi oleh tekanan internal dan eksternal, seperti rasa takut gagal, kecemasan terhadap penilaian dosen, dan tuntutan lingkungan akademik. Penelitian Masnia., Abas., & Pambudhi (2022) juga menegaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami tekanan psikologis karena harus menghadapi proses akademik yang panjang, menuntut, dan penuh ketidakpastian.

Pada *World Health Organization* (WHO 2021) tingkat kecemasan telah meningkat secara dramatis kasus kecemasan naik 53.2 juta menjadi 76.2 juta, terdiri dari 51.8 juta Wanita serta 24.4 juta pria. Pada usia lebih muda, gangguan kecemasan lebih besar dari dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta bisa mengakibatkan terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang mampu membantu mahasiswa akhir mengelola emosi dan mengurangi kecemasan akademik yang mereka alami.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *art therapy*. Menurut Malchiodi (2011), merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif melalui media seni sebagai sarana komunikasi nonverbal, ekspresi diri, dan pengelolaan emosi. Melalui kegiatan berkesenian, individu diberikan kesempatan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Proses kreatif tersebut dapat membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan regulasi emosi, serta memperoleh pengalaman psikologis yang lebih positif.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, disusunlah Modul Intervensi *Art therapy* dalam Penurunan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir sebagai pedoman pelaksanaan intervensi dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Intervensi *Art therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir.” Modul ini memuat tahapan pelaksanaan intervensi yang terdiri atas empat tahapan yaitu: sesi I membangun rapport, pemberian psikoedukasi, sesi II pelaksanaan *art therapy* metode *bare hand painting*, sesi III pelaksanaan *art therapy* metode *neurographic*, sesi IV penutup dan apresiasi positif.

Modul ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi psikolog atau praktisi dalam melaksanakan intervensi *art therapy* secara sistematis dan terstruktur, serta menjadi salah satu alternatif pendekatan psikologis dalam membantu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

BAGIAN 2
Gambaran Umum Intervensi
Art therapy



Intervensi *Art therapy* merupakan suatu kegiatan terapeutik yang dirancang untuk membantu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir melalui proses kreatif menggunakan media seni. Intervensi ini berfokus pada pemberian kesempatan kepada partisipan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman akademik yang menimbulkan kecemasan melalui aktivitas menggambar dan melukis sebagai bentuk komunikasi nonverbal (Malchiodi, 2011).

Intervensi *Art therapy* dalam penelitian ini dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (*single-session art therapy*) yang terdiri atas beberapa tahapan, yaitu sesi I membangun rapport, pemberian psikoedukasi, sesi II pelaksanaan *art therapy* metode *bare hand painting*, sesi III pelaksanaan *art therapy* metode *neurographic*, sesi IV penutup dan apresiasi positif. Setiap tahapan dirancang secara sistematis agar partisipan tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai kecemasan akademik, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam mengekspresikan emosi, merefleksikan pengalaman akademik, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui proses kreatif.

Intervensi ini disusun sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam membantu mahasiswa akhir mengelola tekanan akademik yang dialami. Melalui kegiatan *art therapy*, diharapkan partisipan mampu mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif, memperoleh perasaan lega (*catharsis*), serta mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi.

Identitas Intervensi

Komponen	Deskripsi
Nama Intervensi	Pengaruh Intervensi <i>Art therapy</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Akhir.
Sasaran Intervensi	Mahasiswa akhir UIN Raden Intan Lampung yang memiliki kecemasan akademik
Jumlah partisipan	10 partisipan
Fasilitator	Ibu Maria Novianti, M.Psi., Psikolog
Pendamping	Asisten Psikolog : Ibu Dewi Santi S.Psi. Ibu Dita Arta Pemia S.Psi. Peneliti : Dela Fadhilah
Durasi Intervensi	1 kali pertemuan (<i>Single Session Art therapy/SSAT</i>)
Jumlah Sesi	4 sesi
Durasi Sesi	90 menit
Metode	<i>bare hand painting</i> dan <i>neurographic</i>
Media	Kertas A3, kanvas 40 × 60 cm, cat air, kuas, wadah air, palet, dan tisu/kain lap.
Tujuan Umum	Untuk mengetahui pengaruh intervensi <i>art therapy</i> terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.
Output Intervensi	Menurunnya tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.

Indikator Keberhasilan Intervensi

Aspek	Indikator Keberhasilan
Kehadiran	Partisipan mengikuti seluruh sesi intervensi sampai selesai.
Keterlibatan	Partisipan aktif mengikuti kegiatan menggambar dan refleksi sampai selesai.
Ekspresi Emosi	Partisipan mampu mengungkapkan perasaan dan pengalaman akademiknya melalui media seni. Bersedia menggunakan media seni tanpa takut melakukan kesalahan
Refleksi Diri	Tampak lebih tenang setelah intervensi <i>art therapy</i>
Hasil Intervensi	Terjadi penurunan kecemasan akademik terlihat dari <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kecemasan akademik setelah diberikannya intervensi <i>art therapy</i> .



A ***Bare hand painting***

Bare hand painting merupakan salah satu teknik dalam *art therapy* yang dilakukan dengan menggunakan tangan secara langsung sebagai media untuk mengoleskan cat pada kertas atau kanvas tanpa bantuan alat tertentu. Teknik ini berfokus pada pengalaman sensorik (*sensory experience*) dan ekspresi spontan sehingga individu dapat menyalurkan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Malchiodi, 2011).

Menurut Malchiodi (2011) penggunaan media seni secara langsung melalui sentuhan tangan dapat membantu individu mengakses pengalaman emosional yang tersimpan di alam bawah sadar dan mengekspresikannya dalam bentuk visual. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan ketegangan emosional, mengurangi stres, dan memperoleh perasaan yang lebih tenang.

Bare hand painting dan Penurunan Kecemasan

Pada metode *art therapy bare hand painting* dapat membantu menjadi salah satu menurunkan kecemasan karena aktivitas ini mengalihkan perhatian individu dari pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan menuju pengalaman sensorik melalui sentuhan warna dan gerakan tangan (Malchiodi, 2011).

Selain itu, kegiatan melukis menggunakan tangan secara langsung dapat menimbulkan efek relaksasi dan katarsis emosional (*emotional catharsis*), yaitu proses pelepasan emosi yang selama ini dipendam sehingga individu merasa lebih lega dan tenang (Moon, 2010).

Pada mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan akademik, proses mengoleskan cat secara bebas memungkinkan individu melepaskan tekanan dan emosi negatif yang berkaitan dengan tugas akhir, tuntutan akademik, maupun ketidakpastian masa depan.

Menurut (Moon, 2010), pengalaman sensorik dalam *art therapy* dapat:

- a. Meningkatkan kesadaran diri
- b. Membantu regulasi emosi
- c. Mengurangi ketegangan psikologis
- d. Memunculkan rasa nyaman dan rileks.

Oleh karena itu, teknik *bare hand painting* dipandang dapat menjadi salah satu yang dapat membantu mahasiswa

akhir menurunkan kecemasan akademik karena memberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi secara nonverbal dan memperoleh pengalaman relaksasi.

B Neurographic

Neurographic atau *Neurographica* merupakan metode menggambar yang dikembangkan oleh psikolog Rusia, Pavel Piskarev pada tahun 2014. Teknik ini dilakukan dengan membuat garis-garis spontan yang saling terhubung dan kemudian diberi warna sebagai bentuk ekspresi diri dan transformasi emosi (Piskarev, 2014).

Menurut Piskarev (2014), garis-garis spontan yang dibuat tanpa perencanaan tertentu dapat membantu individu mengeksternalisasikan pikiran dan emosi yang sedang dirasakan sehingga tercipta kondisi psikologis yang lebih tenang dan seimbang.

***Neurographic* dan Penurunan Kecemasan**

Pada teknik *Neurographic*, individu tidak dituntut menghasilkan gambar yang indah atau bermakna tertentu. Individu hanya diminta membuat garis secara spontan dan memilih warna yang diinginkan. Proses ini membantu mengurangi aktivitas berpikir yang berlebihan (*overthinking*) dan mengarahkan perhatian pada pengalaman saat ini (*present moment awareness*).

Menurut Piskarev (2014), proses menggambar garis dan pola secara berulang dapat membantu:

- a. Menurunkan ketegangan emosional
- b. Meningkatkan ketenangan
- c. Memperbaiki regulasi emosi
- d. Meningkatkan fleksibilitas berpikir.

Kegiatan ini juga melibatkan proses *mindfulness* karena individu memusatkan perhatian pada gerakan tangan, warna, dan proses menggambar sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan rileks.

C Pengabungan Kedua Teknik dengan Kecemasan Akademik

Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik merupakan bentuk ketakutan, kekhawatiran, dan ketegangan partisipatif yang timbul ketika seseorang memandang tugas, ujian, maupun evaluasi akademik sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan adaptasi dirinya.

a. Aspek Psikologis

Ditandai dengan munculnya perasaan cemas, takut, gelisah, mudah panik, mudah tersinggung, serta merasa tidak tenang ketika menghadapi tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi atau tugas akhir.

b. Aspek Kognitif

Ditandai dengan munculnya pikiran negatif, sulit berkonsentrasi, keraguan terhadap kemampuan diri, kekhawatiran akan kegagalan, serta overthinking mengenai proses penyelesaian studi.

c. Aspek Somatik

Ditandai dengan munculnya reaksi fisik, seperti jantung berdebar, otot terasa tegang, sulit tidur, sakit kepala, berkeringat, atau keluhan fisik lainnya ketika menghadapi tekanan akademik.

d. Aspek Motorik

Ditandai dengan perilaku gelisah, sulit diam, menghindari tugas akademik, menunda pengerjaan skripsi, atau menunjukkan perilaku lain sebagai respons terhadap kecemasan.

Secara teoritis, *bare hand painting* dan *neurographic* memiliki mekanisme yang sama dalam membantu menurunkan kecemasan akademik, yaitu:

1. Menyediakan media ekspresi emosi nonverbal
2. Membantu pelepasan emosi (*katarsis*)
3. Mengurangi overthinking
4. Meningkatkan relaksasi
5. Membantu regulasi emosi
6. Mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan menuju proses kreatif yang menyenangkan.

Dengan demikian, kedua teknik tersebut dipandang relevan untuk diterapkan pada mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan akademik.



Bagian ini berisi panduan bagi psikolog atau praktisi yang bertugas memberikan intervensi *Art therapy* dalam penelitian "Pengaruh Intervensi *Art therapy* terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir." Fasilitator diharapkan memahami tujuan penelitian, alur pelaksanaan intervensi, serta mampu menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif selama proses *Art therapy* berlangsung.

A Pengertian Fasilitator

Fasilitator merupakan individu yang bertugas memandu, mendampingi, dan memastikan seluruh rangkaian intervensi *Art therapy* berjalan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan dalam modul. Dalam penelitian ini, fasilitator berperan menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif sehingga partisipan yang mengikuti kegiatan dapat mengekspresikan perasaan serta pengalaman akademiknya melalui media seni.

Fasilitator tidak berperan sebagai penilai kemampuan menggambar peserta maupun memberikan interpretasi mendalam terhadap karya seni yang dihasilkan. Fokus utama fasilitator adalah mendampingi proses ekspresi, refleksi, dan regulasi emosi peserta selama kegiatan berlangsung.

B Prinsip Fasilitasi

Dalam melaksanakan intervensi *art therapy*, fasilitator diharapkan memperhatikan prinsip-prinsip berikut:

1. Menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan tidak menghakimi.
2. Menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang disampaikan peserta selama kegiatan berlangsung.
3. Menghargai setiap bentuk karya seni yang dibuat peserta tanpa memberikan penilaian benar atau salah.
4. Mendorong partisipasi aktif peserta tanpa melakukan paksaan.
5. Menghargai perbedaan pengalaman, perasaan, dan latar belakang setiap peserta.
6. Memberikan dukungan dan apresiasi positif terhadap proses yang dijalani peserta.
7. Tidak memaksa peserta mengungkapkan pengalaman pribadi yang membuatnya tidak nyaman.

C Jika Peserta Menunjukkan Distres Emosional

Selama proses intervensi, peserta mungkin menunjukkan reaksi emosional seperti menangis, terlihat cemas, diam, atau menunjukkan ketidaknyamanan ketika menggambar maupun melakukan refleksi diri. Apabila kondisi tersebut terjadi, fasilitator dapat melakukan langkah-langkah berikut:

1. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk beristirahat sejenak.
2. Mendengarkan peserta secara empatik tanpa memaksa peserta bercerita lebih jauh.
3. Memberikan dukungan emosional dan meyakinkan bahwa perasaan yang muncul merupakan hal yang wajar.
4. Tidak memaksa peserta melanjutkan kegiatan apabila belum siap.
5. Menghentikan sementara kegiatan apabila kondisi emosional peserta semakin meningkat.

D Jika Peserta Mengungkapkan Risiko Tinggi

Apabila peserta mengungkapkan kondisi yang mengindikasikan risiko tinggi, seperti:

1. Keinginan menyakiti diri sendiri.
2. Pikiran bunuh diri.
3. Pengalaman kekerasan fisik, psikologis, atau seksual.
4. Kondisi lain yang berpotensi membahayakan keselamatan diri maupun orang lain.

Maka dalam hal ini fasilitator tidak diperkenankan menangani kasus tersebut secara mandiri. Fasilitator wajib melakukan asesmen awal dan merujuk peserta kepada tenaga profesional yang memiliki kompetensi sesuai dengan kebutuhan peserta.

E Batas Peran Fasilitator

Dalam pelaksanaan intervensi *art therapy*, fasilitator memiliki beberapa batasan peran, yaitu:

1. Fasilitator tidak melakukan diagnosis psikologis berdasarkan hasil gambar peserta.
2. Fasilitator tidak memberikan interpretasi simbolik secara mendalam terhadap karya seni peserta.
3. Fasilitator tidak melakukan konseling individual secara mendalam di luar tujuan penelitian.

4. Fasilitator berperan sebagai pendamping proses ekspresi dan refleksi diri peserta melalui media seni.
5. Fasilitator bertanggung jawab menjaga keamanan psikologis peserta selama intervensi berlangsung.
6. Fasilitator wajib melakukan rujukan apabila ditemukan kondisi psikologis yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

F Persiapan Sebelum Intervensi

Sebelum kegiatan intervensi dilaksanakan, fasilitator perlu:

1. Membaca dan memahami seluruh isi modul intervensi *art therapy*.
2. Memahami tujuan dan prosedur setiap sesi kegiatan.
3. Menyiapkan seluruh alat dan bahan yang diperlukan, seperti:
 - a. Kertas A3
 - b. Kanvas ukuran 40×60 cm
 - c. Cat air
 - d. Kuas
 - e. Palet
 - f. Wadah air
 - g. Tisu/kain lap
4. Menyiapkan ruangan yang nyaman, tenang, dan mendukung proses ekspresi diri partisipan.
5. Menjelaskan aturan dasar kegiatan kepada peserta sebelum intervensi dimulai.

G Sikap yang Harus Dimiliki Fasilitator

Fasilitator diharapkan menunjukkan sikap:

1. Empati
2. Sabar
3. Hangat
4. Tidak menghakimi
5. Menghargai setiap proses peserta
6. Fleksibel terhadap dinamika kelompok
7. Menjaga profesionalitas dan etika selama intervensi berlangsung.



BAGIAN 4

Sesi I: Orientasi, Membangun Rapport, dan Psikoedukasi

A. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan mampu memahami tujuan pelaksanaan intervensi *art therapy*, mengenali kondisi stres dan kecemasan akademik yang dialami selama menyelesaikan tugas akhir, memahami konsep dasar *Art therapy* sebagai salah satu metode *self-healing*, serta memahami bahwa media seni dapat digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan mengurangi ketegangan psikologis. Selain itu, peserta diharapkan merasa aman, nyaman, dan siap mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi.

B. Media dan Perlengkapan

1. PPT materi psikoedukasi.
2. Laptop dan LCD/Proyektor.
3. Lembar informed consent
4. Pulpen

C. Alur Kegiatan (30 Menit)

1. Perkenalan dan Membangun Rapport
(5 Menit)

Fasilitator memperkenalkan diri dan mengajak peserta saling berkenalan secara singkat mulai dari nama, jurusan yang sedang diambil peserta.

Tujuan kegiatan:

- a. Membangun hubungan terapeutik antara fasilitator dan peserta.
 - b. Membangun kesiapan peserta untuk mengikuti kegiatan intervensi.
2. Psikoedukasi Mengenai *Self-Healing*, Stres, Dan Kecemasan Akademik
(15 Menit)

Fasilitator menjelaskan bahwa setiap individu tidak terlepas dari tekanan dan masalah dalam kehidupan, termasuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa akhir. Fasilitator menjelaskan mengenai:

- a. Pengertian *self-healing*
- b. Pengertian stres dan trauma

- c. Pengertian kecemasan akademik
- d. Perbedaan antara rasa khawatir (*worry*) dan kecemasan (*anxiety*)
- e. Dampak kecemasan akademik apabila tidak dikelola dengan baik.

Tujuan kegiatan:

- a. Meningkatkan pemahaman peserta mengenai kondisi psikologis yang dialaminya.
- b. Membantu peserta mengenali bentuk-bentuk kecemasan akademik yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir.

3. Psikoedukasi *Art Therapy* dan Penjelasan Prosedur Intervensi (10 Menit)

Fasilitator menjelaskan bahwa *art therapy* merupakan salah satu metode *self-healing* yang menggunakan media seni sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, pikiran, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal.

Fasilitator menjelaskan bahwa:

- a. *Art therapy* bukan pelajaran menggambar.
- b. Tidak ada gambar yang benar atau salah.
- c. Fokus utama kegiatan adalah proses mengekspresikan diri, bukan hasil gambar.
- d. Peserta dibebaskan untuk menuangkan perasaan dan emosi melalui media seni.

Fasilitator juga menjelaskan metode *art therapy* yang akan digunakan dalam kegiatan, yaitu:

1. *Bare hand painting*.
2. *Neurographic*.

Tujuan kegiatan:

- a. Memberikan pemahaman mengenai konsep dan manfaat *art therapy*
- b. Mengurangi kekhawatiran peserta terhadap aktivitas menggambar

- c. Membangun motivasi dan kesiapan peserta mengikuti sesi intervensi.

Materi Fasilitator

- a. *Art therapy* untuk Self-Healing

Art therapy merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam proses self-healing. Self-healing merupakan proses individu untuk membangun kembali kondisi dirinya setelah mengalami tekanan, stres, atau pengalaman yang menimbulkan luka psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu tidak terlepas dari tekanan dan masalah, termasuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa akhir.

Tidak semua orang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara verbal. Sebagian individu mengalami kesulitan untuk menceritakan beban emosional yang dirasakan. Oleh karena itu, *art therapy* diharapkan dapat menjadi *self-healing* atau media alternatif untuk membantu individu yang mengalami kecemasan akademik atau membantu mengekspresikan perasaan, emosi, ketakutan, yang sedang dialami melalui proses kreatif menggunakan media seni.

Art therapy dalam kegiatan ini bukanlah kegiatan menggambar yang berorientasi pada keindahan hasil karya. Fokus utama dalam *art therapy* adalah proses ekspresi diri dan pengalaman emosional yang muncul selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, tidak ada hasil karya yang dinilai benar atau salah.

- b. Perbedaan rasa khawatir dan kecemasan

Rasa khawatir (*worry*) umumnya muncul karena adanya situasi yang jelas dan nyata serta cenderung lebih mudah ditemukan solusinya. Sebaliknya, kecemasan (*anxiety*) sering kali muncul tanpa penyebab yang jelas, disertai perasaan takut,

sensitif, tegang, dan kekhawatiran yang berlebihan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis individu.

c. Kecemasan akademik pada mahasiswa akhir

Mahasiswa akhir sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi, ketidakpastian masa depan, dan kekhawatiran terhadap kegagalan akademik. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan akademik yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, dan munculnya keluhan fisik.

Melalui kegiatan *art therapy*, peserta diharapkan mampu mengekspresikan perasaan dan emosi yang selama ini dipendam sehingga ketegangan psikologis dan kecemasan akademik dapat berkurang secara bertahap.



BAGIAN 5

Sesi II: *Art therapy metode Bare hand painting*



A. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan mampu mengekspresikan perasaan, pikiran, dan emosi yang berkaitan dengan pengalaman akademiknya melalui aktivitas melukis menggunakan tangan secara langsung. Selain itu, peserta diharapkan dapat melepaskan ketegangan emosional, merasakan kenyamanan dalam proses berkarya, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan diri tanpa rasa takut terhadap penilaian orang lain.

B. Media dan Perlengkapan

1. Kertas A3
2. Cat air berbagai warna
3. Wadah air
4. Tisu atau kain lap
5. Alas meja atau koran sebagai pelindung meja.

C. Alur Kegiatan (15 Menit)

1. Persiapan Kegiatan (3 Menit)

Fasilitator membagikan kertas A3 dan cat air kepada seluruh peserta. Selanjutnya, fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan ini bukanlah kegiatan menggambar yang dinilai berdasarkan keindahan hasil karya, melainkan media untuk mengekspresikan perasaan dan emosi melalui warna dan gerakan tangan.

Tujuan kegiatan:

- a. Membantu peserta merasa nyaman sebelum memulai aktivitas
 - b. Mengurangi kekhawatiran peserta terhadap hasil gambar.
2. Fasilitator Mencontohkan Metode *Bare Hand Painting* (2 Menit)

Fasilitator memperagakan cara melakukan *Bare hand painting* dengan mengoleskan cat menggunakan tangan secara langsung ke atas kertas tanpa membuat bentuk tertentu. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta tidak perlu berpikir mengenai objek yang akan dibuat. Satu-satunya hal yang dapat dipikirkan adalah pemilihan warna yang dirasa sesuai dengan perasaan saat itu.

Tujuan kegiatan:

- a. Memberikan contoh pelaksanaan kegiatan kepada peserta
- b. Membantu peserta memahami bahwa fokus kegiatan adalah proses ekspresi diri, bukan hasil akhir karya

3. Pelaksanaan *bare hand painting*
(10 Menit)

Peserta diminta memilih warna yang disukai atau yang dirasa mewakili perasaannya saat ini. Selanjutnya, peserta diminta mengoleskan cat secara bebas menggunakan tangan pada kertas A3 tanpa memikirkan bentuk, pola, atau hasil tertentu. Peserta dibebaskan membuat sapuan, sentuhan, atau gerakan tangan sesuai dengan keinginan dan perasaannya.

Selama kegiatan berlangsung, fasilitator memberikan dukungan dengan mengingatkan peserta untuk menikmati proses, merasakan tekstur cat, dan membiarkan tangan bergerak secara spontan.

Tujuan kegiatan:

- a. Membantu peserta melepaskan emosi dan ketegangan psikologis yang terpendam
- b. Memberikan pengalaman sensorik dan relaksasi melalui sentuhan langsung dengan media seni
- c. Membantu peserta untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal.

Fasilitator :

"Pada kegiatan ini tidak ada gambar yang bagus atau jelek. Tidak perlu memikirkan bentuk apa yang akan dibuat. Silakan pilih warna yang menurut Anda mewakili perasaan saat ini, kemudian biarkan tangan bergerak secara bebas di atas kertas. Nikmati prosesnya dan tidak perlu khawatir dengan hasil akhirnya."

Materi Fasilitator

Bare hand painting merupakan kegiatan melukis menggunakan tangan secara langsung sebagai media ekspresi diri dan pelepasan emosi. Pada kegiatan ini tidak ada bentuk gambar yang benar atau salah dan peserta tidak dituntut untuk menghasilkan karya yang indah. Fokus utama kegiatan adalah proses merasakan warna, gerakan tangan, dan pengalaman emosional yang muncul selama berkarya.

Pemilihan warna dapat dilakukan sesuai dengan keinginan peserta, sedangkan proses menggoreskan atau mengoleskan cat dilakukan secara spontan tanpa memikirkan bentuk tertentu. Proses ini diharapkan dapat membantu peserta mengurangi ketegangan, mengekspresikan emosi, dan memperoleh perasaan yang lebih tenang.



BAGIAN 6

Sesi III: *Art therapy metode Neurographic*



A Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan emosi yang berkaitan dengan pengalaman kecemasan akademiknya melalui kegiatan menggambar garis dan pola secara spontan. Selain itu, peserta diharapkan dapat memperoleh perasaan yang lebih tenang, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi melalui proses kreatif menggunakan media seni.

B Media dan Perlengkapan

- a. Kanvas ukuran 40 × 60 cm.
- b. Cat air atau cat akrilik.
- c. Kuas.
- d. Palet warna.
- e. Wadah air.
- f. Tisu atau kain lap.

C Alur Kegiatan (40 Menit)

1. Persiapan kegiatan (3 menit)

Fasilitator membagikan kanvas, kuas, dan cat kepada seluruh peserta, kemudian peserta memilih warna yang akan digubakan untuk kegiatan *art therapy*. Selanjutnya, fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan *art therapy neurographic* yang akan dilakukan bukanlah kegiatan menggambar yang menuntut kemampuan seni atau menghasilkan gambar yang indah. Kegiatan ini bertujuan membantu peserta mengekspresikan emosi dan memperoleh ketenangan melalui garis-garis dan warna yang dibuat secara spontan.

Tujuan kegiatan:

- a. Membantu peserta memahami tujuan kegiatan.
 - b. Mengurangi kekhawatiran peserta terhadap hasil gambar.
 - c. Mempersiapkan peserta untuk mengikuti proses kreatif secara nyaman.
- ### **2. Fasilitator mencontohkan metode *neurographic* (2 menit)**
- Fasilitator memperagakan cara membuat *Neurographic* dengan menggambar garis-garis bebas yang saling terhubung secara spontan pada kanvas. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta tidak perlu memikirkan bentuk atau objek tertentu.

Peserta dipersilakan hanya memikirkan pemilihan warna yang dirasa sesuai dengan perasaannya saat itu. Setelah garis-garis terbentuk, peserta dapat mengisi bagian-bagian di antara garis tersebut dengan warna sesuai keinginan.

Tujuan kegiatan:

- a. Memberikan contoh pelaksanaan *Neurographic*
- b. Membantu peserta memahami bahwa proses berkarya dilakukan secara spontan dan tidak memerlukan kemampuan menggambar.

D Pelaksanaan *Neurographic* (35 Menit)

Peserta diminta membuat garis-garis bebas pada kanvas secara spontan dan tanpa memikirkan bentuk tertentu. Garis-garis dapat dibuat ke berbagai arah sesuai keinginan peserta dan dibiarkan saling bertemu atau terhubung.

Setelah garis terbentuk, peserta dipersilakan memilih warna yang diinginkan untuk mengisi bagian-bagian di antara garis tersebut. Selama kegiatan berlangsung, peserta diharapkan fokus pada proses, merasakan gerakan tangan, dan menikmati pengalaman menggunakan warna serta media seni.

Fasilitator mendampingi peserta dan memberikan dukungan positif tanpa mengarahkan bentuk gambar yang harus dibuat.

Tujuan kegiatan:

- a. Membantu peserta mengekspresikan emosi secara nonverbal.
- b. Membantu peserta memperoleh ketenangan dan relaksasi.
- c. Membantu peserta melepaskan ketegangan dan pikiran yang mengganggu.
- d. Membantu peserta mengembangkan kesadaran terhadap perasaan yang sedang dialami.
- e. Membantu peserta melakukan regulasi emosi melalui proses kreatif.

Fasilitator :

"Pada kegiatan ini, silakan buat garis-garis sesuka hati dan biarkan tangan bergerak secara bebas. Tidak perlu memikirkan bentuk tertentu atau memikirkan apakah gambar ini bagus atau tidak. Yang boleh dipikirkan hanya warna apa yang ingin digunakan. Setelah garis-garis terbentuk, silakan isi bagian-bagian di antara garis tersebut dengan warna yang Anda sukai. Nikmati prosesnya dan biarkan diri Anda merasa lebih tenang."

Materi Fasilitator

Neurographic merupakan metode menggambar yang menggunakan garis-garis spontan dan warna sebagai sarana mengekspresikan pikiran serta emosi. Pada kegiatan ini tidak ada bentuk gambar yang benar atau salah. Peserta tidak dituntut untuk membuat objek tertentu ataupun menghasilkan karya yang indah.

Fokus utama kegiatan adalah proses menggambar secara spontan, merasakan gerakan tangan, dan menikmati penggunaan warna. Pemilihan warna diperbolehkan dilakukan secara sadar sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan peserta. Melalui proses tersebut, individu diharapkan dapat merasakan ketenangan, menurunkan ketegangan emosional, serta memperoleh pengalaman terapeutik yang positif.



BAGIAN 7
Sesi IV: Penutup dan Apresiasi Positif

A Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan mampu mengakhiri proses intervensi dengan perasaan yang lebih tenang dan nyaman, memperoleh pengalaman positif dari kegiatan yang telah dilakukan, serta menyadari bahwa setiap proses dan karya yang dihasilkan merupakan bentuk ekspresi diri yang berharga.

1. Apresiasi positif dan penutup (5 menit)

Fasilitator memberikan apresiasi kepada seluruh peserta karena telah berpartisipasi dan berani mengekspresikan perasaan melalui media seni.

Fasilitator menegaskan bahwa:

- a. Tidak ada karya yang benar atau salah.
- b. Setiap karya merupakan bentuk ekspresi diri yang unik dan bermakna.
- c. Proses yang telah dilakukan merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri dan kesehatan mental.
- d. Peserta dapat menerapkan aktivitas seni sederhana, seperti melukis, menggambar bebas, atau kegiatan kreatif lainnya secara mandiri ketika merasakan tekanan atau kecemasan akademik sebagai salah satu bentuk *self-help* untuk membantu menenangkan diri.

Tujuan kegiatan:

- a. Memperkuat pengalaman terapeutik yang positif.
- b. Meningkatkan penerimaan diri dan penghargaan terhadap proses yang telah dijalani.
- c. Mengakhiri kegiatan dengan suasana yang aman, nyaman, dan suportif.
- d. Mendorong peserta agar mampu menerapkan aktivitas seni secara mandiri sebagai salah satu strategi dalam mengelola kecemasan akademik.

Fasilitator :

"Terima kasih karena hari ini Anda telah meluangkan waktu untuk diri sendiri dan berani mengekspresikan pikiran maupun perasaan melalui media seni. Tidak ada gambar yang bagus atau jelek, tidak ada karya yang benar atau salah. Setiap warna, garis, dan bentuk yang Anda buat merupakan bagian dari pengalaman, perasaan, dan perjalanan diri Anda.

Semoga setelah mengikuti kegiatan ini Anda merasa lebih tenang. Ketika di kemudian hari Anda kembali merasakan tekanan, kecemasan, atau kebingungan dalam menghadapi skripsi maupun tugas akhir, ingatlah bahwa Anda dapat menggunakan kegiatan seni seperti menggambar, melukis, atau bentuk *art therapy* sederhana lainnya sebagai salah satu cara untuk membantu menenangkan diri dan mengekspresikan perasaan.

Art therapy memang tidak menghilangkan seluruh permasalahan yang dihadapi, tetapi dapat membantu Anda mengelola emosi, mengurangi ketegangan, serta menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidayani, K., Khairani, W., & Laasara, N. (2023). The Effect of Coloring *Art therapy* on Academic Anxiety of Midwifery Final Year Students. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 12(2), 78–86. <https://doi.org/10.29238/caring.v12i2.2141>
- Cassady, J. C., Thomas, C. L., & Cho, H. J. (2019). Academic anxiety: Scope, components, and impact on performance. *International Journal of Educational Research*, 95, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.03.004>
- Holmes, T. H. (1991). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy* (C. A. Malchiodi (ed.)). Guilford Press.
- Masnia, Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2022). Kecemasan Akademik dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(3), 191–200. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/24454/16302>
- Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Charles C Thomas.
- Piskarev. (2014). *NeuroGraphica Method. Institute of Psychology of Creativity*. <https://english.neurographica.com/about>
- Rezeki, A. T. (2024). Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL). *Problematika Dan Tantangan Pendidikan Islam Di India*, 4(1), 57–63. <https://share.google/jtNvouP0r4zRmqDbf>

LAMPIRAN 7
LEMBAR VALIDASI MODUL



SURAT PERNYATAAN

EXPERT JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Novitawati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

No. SIPP : 1045-17-2-1

INSTITUSI : CV. Narwastu (Energi Positif Mental Health)

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memberikan penilayan professional (*professional judgment*) terhadap Modul Pelatihan Art Therapy yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Dela Fadhillah

Status : mahasiswa UIN Raden Intan Lampung

Saya menyatakan bahwa modul pelatihan tersebut telah saya telaah secara professional sesuai dengan kompetensi saya sebagai psikolog. Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagai semestinya

Bandar Lampung, 11 Juli 2026

Expert Judgment


Narwastu
Psychological Service
(maria novitawati)

SURAT PERNYATAAN

EXPERT JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggun Dwi Cahyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

No. SIPPK : NR18712503007928

INSTITUSI : Rumah Sakit Urip Sumoharjo Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian profesional (*professional judgment*) terhadap Modul Pelatihan Art Therapy yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Dela Fadhillah

Status : mahasiswa UIN Raden Intan Lampung

Saya menyatakan bahwa modul pelatihan tersebut telah saya telaah secara professional sesuai dengan kompetensi saya sebagai psikolog. Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagai semestinya

Bandar Lampung, 13 Juli 2026

Expert Judgment



(Anggun Dwi Cahyani)

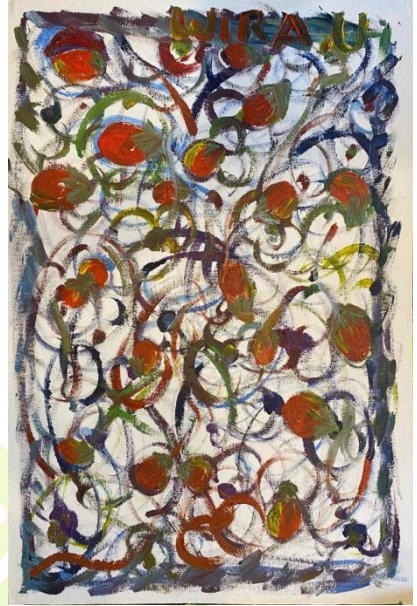
LAMPIRAN 8
DOKUMENTASI



Dokumentasi Kelompok Eksperimen















Dokumentasi Kelompok Kontrol



LAMIRAN 9
TURNITIN





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-~~2473~~/Un.16 /P1 /KT/VI /2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP : 197005121998032002
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Penelitian Karya Ilmiah dengan Judul :

**PENGARUH INTERVENSI ART THERAPY TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR**

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
DELA FADHILAH	2231060205	FPI/ PSI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 19% dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 17 Juni 2026

Kepala,



Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP.197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli UPT Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository.
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Karya Ilmiah Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di UPT Perpustakaan.

RADEN INTAN LIBRARY

PENGARUH INTERVENSI ART THERAPY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA AK...

 KARYA ILMIAH 132

Document Details

Submission ID

trnold::3618:143031406

Submission Date

15 Jun 2026, 10:40 GMT+7

Download Date

16 Jun 2026, 21:16 GMT+7

File Name

Skripsi Dela .docx

File Size

120.2 KB

25 Pages

4,379 Words

28,281 Characters

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▮ Bibliography
- ▮ Quoted Text
- ▮ Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 8%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

15% Internet sources
 8% Publications
 13% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
2	Internet	www.journal.um.ac.id	<1%
3	Internet	etheses.uln-malang.ac.id	<1%
4	Internet	archive.org	<1%
5	Student papers	Universitas Merdeka Malang on 2025-10-29	<1%
6	Internet	digilib.uln-suka.ac.id	<1%
7	Internet	repositori.uln-alaudlin.ac.id	<1%
8	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
9	Internet	www.journal.unrika.ac.id	<1%
10	Student papers	Universitas Muslim Indonesia on 2025-07-16	<1%
11	Internet	123dok.com	<1%

12	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2022-04-21	<1%
13	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-10-23	<1%
14	Internet	murhum.ppjpaud.org	<1%
15	Internet	e-journal.poltekkesjogja.ac.id	<1%
16	Internet	journal.arikesi.or.id	<1%
17	Internet	journal.unimma.ac.id	<1%
18	Student papers	Sultan Agung Islamic University on 2026-02-13	<1%
19	Internet	adoc.tips	<1%
20	Internet	ejournal.yasin-alsys.org	<1%
21	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
22	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-09-10	<1%
23	Student papers	Yildirim Beyazit Universitesi on 2025-07-08	<1%
24	Internet	edutainment.unmuhbabel.ac.id	<1%
25	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%

26	Internet	eprints.umk.ac.id	<1%
27	Internet	Journal.upgris.ac.id	<1%
28	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-27	<1%
29	Student papers	Universitas Tadulako on 2025-07-08	<1%
30	Internet	ejournal.uwn.ac.id	<1%
31	Internet	Journal.unindra.ac.id	<1%
32	Publication	Doli M Jafar Dallimunthe, Amalia Meutia, Andrew Satria Lubis. "Art Therapy Sebag...	<1%
33	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-08-20	<1%
34	Publication	Moch. Lutflanto, Anisa Fatwa Sari. "Respon Siswa terhadap Soal Matematika Mirl...	<1%
35	Internet	eprints.umg.ac.id	<1%
36	Internet	es.scribd.com	<1%
37	Internet	Jurnal.lttc.web.id	<1%
38	Internet	Jurnaliku.org	<1%
39	Internet	pt.scribd.com	<1%

40	Internet	repository.ubpkarawang.ac.id	<1%
41	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
42	Internet	text-id.123dok.com	<1%
43	Student papers	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-05-16	<1%
44	Publication	Junieris Arifonang, Mestika Lumbantoruan, Asima Sirait, Kristimone Andayani. "P...	<1%
45	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2012-01-17	<1%
46	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-06-25	<1%
47	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2023-08-24	<1%
48	Student papers	Universiti Teknologi MARA on 2016-07-18	<1%
49	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
50	Internet	jateng.tribunnews.com	<1%
51	Internet	repository.uinbanten.ac.id	<1%

Biografi Penulis



Nama Lengkap Dela Fadhilah, lahir di kalianda, Lampung Selatan, tanggal 30 Maret 2003, anak kedua dari tiga bersaudara. Dengan Pengalaman bersekolah di TK Ashoofaati kalianda, Lampung Selatan, lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan sekolah di SDN 3 Kalianda, Lampung Selatan, lulus pada tahun 2015, melanjutkan sekolah menengah pertama di *Al-Kamil Islamic Boarding School*, kecamatan Jatiuwung, kota Tangerang, Banten, lulus pada tahun 2018, dan melanjutkansekolah menengah atas di *Al-Kamil Islamic Boarding School*, kecamatan Jatiuwung, kota Tangerang, Banten, lulus pada tahun 2021. Setelah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas peneliti melanjutkan pendidikan di salah satu perguruan tinggi di Provinsi Lampung sebagai mahasiswi S1 Psikologi Islam pada tahun 2022, Fakultas Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, peneliti aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan pengalaman profesional. Pada tahun 2023 sampai 2024 peneliti aktif berorganisasi di mahad UIN Raden Intan Lampung, kemudian pada tahun 2024 sampai 2025 peneliti dipercaya menjabat sebagai kepala divisi kaligrafi pada organisasi Himpunan Qori dan Qori'ah Mahasiswa (HIQMA) UIN Raden Intan Lampung. Selain aktif berorganisasi, peneliti juga memperoleh pengalaman profesional sebagai Asisten Psikolog sejak tahun 2025 sampai saat ini 2026. Pada tahun 2026, peneliti juga menjalankan peran sebagai Shadow Teacher di TK Inklusi Alam Kreasi Edukasi hingga saat ini.



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448H/2026M**

