

The Effectiveness of Expressive Art Therapy in Reducing Anxiety in Young Women in Islamic Boarding Schools

Efektivitas Expressive Art Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren

Rahmi Murnitamia ¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
Email: rahmimurni22@gmail.com

Siti Urbayatun ²

²Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
Email: siti.urbayatun@psy.uad.ac.id

Correspondence:

Rahmi Murnitamia

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
Email: rahmimurni22@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood. During this period, growth and development experienced rapid changes both physically and mentally. In this transition period, teenagers are very vulnerable to experiencing anxiety disorders. This research aims to determine the effectiveness of applying expressive arts therapy to reduce anxiety in adolescent girls at the Islamic boarding school X Yogyakarta. This research uses quantitative methods. The subjects in this research were 5 students in grades 7-10, aged 13-15 years who experienced anxiety, residing at Islamic boarding school X Yogyakarta. This research uses the DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) measuring instrument, to measure anxiety levels. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the analysis show a value of $Z = -2.032$, with a significance of $p = 0.042$ ($p < 0.05$). This shows that there is a significant difference between the anxiety experienced by participants before and after participating in the group therapy process.

Keyword : Expressive Arts Therapy, Anxiety, Boarding School Youth

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan mengalami perubahan pesat baik secara fisik maupun mental. Dalam masa peralihan ini, remaja sangat rentan mengalami gangguan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan *expressive art therapy* untuk menurunkan kecemasan pada remaja putri di pondok pesantren X Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah santri-santri kelas 7-10 yang berjumlah 5 orang dengan rentang usia 13-15 yang mengalami kecemasan, bertempat tinggal di pondok pesantren X Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*), untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2.032$, dengan signifikansi $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kecemasan yang dialami oleh peserta sebelum dan setelah mengikuti proses terapi kelompok.

Kata Kunci : Expressive Art Therapy, Kecemasan, Remaja Pondok Pesantren

Copyright © 2023 Rahmi Murnitamia & Siti Urbayatun

Received 2023-02-03

Revised 2023-03-21

Accepted 2023-09-19



LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan mengalami perubahan pesat baik secara fisik maupun mental. Pada usia remaja terjadi ketidakseimbangan emosional karena mengalami perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tidak terduga. Remaja sedang mencari identitas diri sehingga statusnya tidak jelas, pola hubungan sosial mulai berubah dan merasa berhak membuat keputusan sendiri (Diananda, 2018). Sejalan dengan (Hamdan, 2013) yang mengatakan bahwa usia remaja merupakan usia peralihan dalam mencari identitas diri.

Remaja juga mengalami masa pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat badan dan tinggi badan mengalami perubahan dan kematangan fungsi seksual terjadi pada remaja, karena hormon-hormon seksnya sudah bekerja dan berfungsi, maka remaja sudah mempunyai rasa ketertarikan dengan lawan jenis (Diananda, 2018). Apabila dalam masa peralihan ini remaja mengalami permasalahan, maka permasalahan tersebut dikemudian hari bisa berkembang menjadi lebih serius jika tidak ditangani dengan segera dan dapat menimbulkan kecemasan (Novinta & Endah Mastuti, 2023). Sejalan dengan (Ruskandi, 2021) yang mengatakan bahwa dalam masa peralihan ini, remaja sangat rentan mengalami gangguan kecemasan. Hasil penelitian Brown, dkk (Mar'ati & Chaer, 2016) menunjukkan bahwa kecemasan umumnya mulai dialami pada masa remaja dan terjadi dua kali lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

Menurut World Health Organization (Normalia & Indrijati, 2022) lebih dari 260 juta penduduk di dunia mengalami salah satu gangguan mental yaitu kecemasan. Jumlah individu yang mengalami gangguan kecemasan mencapai 5 persen dari jumlah penduduk di dunia, perbandingan terhadap penderita gangguan kecemasan pada wanita dan pria yaitu 2 banding 1 sehingga diperkirakan 2-4 persen penduduk dunia pernah mengalami gangguan kecemasan Sjahrir (Oktaviani et al., 2016). Menurut (Normalia & Indrijati, 2022) Gangguan mental sering terjadi pada usia muda dibandingkan pada kelompok usia lain. sejalan dengan Patton dan Trihandini (Hidayati et al., 2022) mengatakan bahwa di Asia Tenggara sebanyak 4,9% remaja mengalami gangguan kejiwaan dan yang paling banyak diteliti adalah kecemasan pada masa remaja. Sejalan dengan (Hidayati et al., 2022) yang mengatakan bahwa remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya mengalami gangguan psikologis antara lain yaitu kecemasan yang disebabkan oleh proses kematangan dan kegagalan remaja untuk mengatasi tahap perkembangan selanjutnya.

Menurut (Nevid et al., 2014) kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan adalah respon yang normal terhadap ancaman, akan tetapi kecemasan menjadi *abnormal* ketika sudah melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya. Menurut Stuart (Fatih et al., 2022). Kecemasan adalah perasaan ketidakpastiaan, ketidakamanan, ketidakberdayaan dan

isolasi. Kecemasan bisa memiliki nilai positif sebagai motivasi apabila intensitasnya wajar. Akan tetapi bisa menjadi negatif dan menimbulkan kerugian yang dapat mengganggu keadaan fisik serta psikis dari individu yang bersangkutan apabila intensitasnya sangat kuat (Mukholil, 2018). Lutfa dan Maliya (Ahdiany et al., 2017) mengatakan bahwa dampak dari kecemasan yang dialami oleh individu mengakibatkan kurangnya konsentrasi, depresi, perasaan bersalah, menutup diri, pikiran tidak teratur, kehilangan kemampuan persepsi, phobia, ilusi dan halusinasi.

Kecemasan bisa juga terjadi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini sejalan dengan (Mar'ati & Chaer, 2016) mengatakan bahwa kecemasan dapat terjadi pada remaja santri di pondok pesantren disebabkan semua aktivitas sehari-hari dari mulai aktivitas belajar hingga menjalani kehidupan sehari-hari dilakukan di dalam pesantren hal ini tentunya berbeda dengan remaja yang berada di luar pesantren. Sehingga kecemasan harus ditangani agar tidak mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan (Adriansyah et al., 2015) yang mengatakan bahwa agar kecemasan tidak mengganggu kehidupan atau aktivitas keseharian maka sangat diperlukan penanganan terhadap kecemasan yang dialami.

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah *expressive art therapy*. Sejalan dengan (Dwivedi, 1993) yang mengatakan bahwa *expressive art therapy* dapat mengatasi kecemasan pada remaja tanpa menggunakan farmakologi. Menurut *National Coalition of Creative Arts Therapies association INCCTA* (Syahniar & Putriani, 2017) terapi ekspresif adalah suatu terapi yang dikenal dalam konseling dan psikoterapi di mana klien bisa mengkomunikasikan dan mengekspresikan pemikiran dan perasaannya melalui kegiatan yang berhubungan dengan seni. *Art therapy* merupakan salah satu jenis terapi ekspresif yang dapat memfasilitasi komunikasi dengan mengeksplorasi pikiran, keyakinan, persepsi dan pengalaman khususnya emosi (Haryati et al., 2015). Terapi ekspresif secara umum dalam konseling maupun psikoterapi bisa dilakukan secara individual, keluarga maupun kelompok. Dalam pelaksanaannya terapi ekspresif bisa menggunakan satu atau lebih model terapi ekspresif (Syahniar & Putriani, 2017).

Berdasarkan uraian di atas masih ditemukan permasalahan yang harus diperhatikan yaitu kecemasan yang dialami remaja putri di pondok pesantren. Permasalahan ini apabila tidak ditangani akan menjadi masalah bagi kehidupan santri dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari baik dalam pendidikan maupun dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian mengenai penerapan *expressive art therapy* untuk menurunkan kecemasan pada remaja putri di pondok pesantren x Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah santri-santri kelas 7-10 yang berjumlah 5 orang dengan rentang usia 13-15 yang mengalami kecemasan. Bertempat tinggal di pondok pesantren X Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Skala ini digunakan sebagai

alat *pretest* dan *posttest* untuk menentukan tingkat depresi, kecemasan dan stres. Dikembangkan oleh (Lovibond & Lovibond, 1995). DASS terdiri dari 42 item dengan nilai reliabilitas yang diukur dengan alpha Cronbach yaitu 0.93 untuk stres, dan 0.97 untuk skala total (Crawford & Henry, 2003).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini untuk melihat perbedaan *pretest-posttest* tingkat kecemasan dari kelima peserta adalah dengan uji non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu penyampaian hasil asesmen, membuat kelopak bunga serta persentasi di depan teman-teman, membuat lup atau kaca pembesar dan evaluasi.

Pertemuan I yaitu penyampaian hasil asesmen, bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai masalah yang dihadapi berdasarkan temuan data yang didapatkan melalui asesmen yang telah dilakukan, mengajak peserta melakukan seleksi masalah yang akan diberikan intervensi dan memberikan penjelasan kepada peserta mengenai bentuk intervensi yang akan diberikan.

Pertemuan II yaitu melakukan kegiatan menggambar kelopak bunga dan persentasi di depan teman-teman. Tujuannya adalah untuk membantu peserta dalam menemukan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta membantu peserta untuk berani tampil di depan umum. Pada tahap ini peserta diminta untuk menggambar sebuah bunga dengan kelopak yang seimbang antara kanan dan kiri serta menuliskan nama di tengah lingkaran bunga. Peserta diminta untuk mewarnai kelopak bunga tersebut dengan *crayon* yang berbeda serta meminta peserta untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan dirinya pada kelopak-kelopak bunga yang telah dibuat. Peserta diminta untuk menceritakan bagaimana perasaan mereka ketika menggambar, mewarnai dan menuliskan kelebihan serta kekurangan dirinya, kemudian peserta diminta untuk menuliskan cita-citanya dibawah

bunga yang telah dibuat. Setelah selesai, peserta diminta untuk mempersentasikan kelopak bunga yang telah dibuat di depan teman-temannya dan menceritakan bagaimana perasaannya setelah melakukan persentasi di depan teman-teman.

Pertemuan III yaitu melakukan kegiatan menggambar lup atau kaca pembesar. Tujuannya adalah memberikan wadah bagi peserta untuk menguraikan dan melepaskan pikiran mengganggu yang menimbulkan kecemasan. Pada tahap ini, Peserta diminta untuk menggambar sebuah lup atau kaca pembesar di selembar kertas HVS kosong, kemudian mewarnainya. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan sebanyak-banyaknya hal-hal yang membuat dirinya merasa cemas. Setelah itu, peserta kemudian diajak untuk membayangkan gambar lup yang telah ditulis dengan kecemasan-kecemasan yang dirasakan terbakar oleh matahari. Selanjutnya, peserta diminta untuk menuliskan harapan yang baru untuk dirinya sendiri. Setelah selesai, peserta diminta untuk membagikan pengalaman dari aktivitas yang sudah dilakukan.

Pertemuan IV yaitu kegiatan *follow up* yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan kondisi peserta selama proses intervensi berlangsung. Peserta diminta untuk menceritakan pengalaman yang dirasakan selama mengikuti proses intervensi dan secara mandiri, baik dari kemajuan maupun hambatan yang dirasakan peserta. Setelah itu, pada sesi terakhir peserta diminta untuk mengisi skala DASS 42.

HASIL PENELITIAN

Hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sangat parah hingga ringan. Setelah diberikan intervensi kecemasan semua peserta mengalami penurunan skor pada kategori sedang hingga normal.

Tabel 1. Hasil Skor Pre-test dan Post-test menggunakan DASS 42

Nama	Pre-test	Post-test	Keterangan
AAP	12 (sedang)	4 (normal)	Skor kecemasan turun 8 poin dan berada pada kategori normal
AKZ	16 (Parah)	9 (Ringan)	Skor kecemasan turun 7 poin dan berada pada kategori ringan
ANS	25 (sangat parah)	11 (Sedang)	Skor kecemasan turun 14 poin dan berada pada kategori sedang
NM	12 (Sedang)	4 (Normal)	Skor kecemasan turun 8 poin dan berada pada kategori normal
RLZ	8 (ringan)	4 (normal)	Skor kecemasan turun 4 poin dan berada pada kategori normal

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Kecemasan

	Posttest - Preetest
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2.032$, dengan signifikansi $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kecemasan yang dialami oleh peserta sebelum dan setelah mengikuti proses terapi kelompok. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

tingkat kecemasan yang dialami peserta pada sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 5 orang santri mengalami kecemasan. Kelima orang santri remaja putri yang mengalami kecemasan terbagi dalam beberapa kategori yaitu 1 peserta yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sangat parah, 1 peserta memiliki tingkat kecemasan dalam kategori parah, 2 peserta memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang dan 1 peserta memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa santri remaja putri yang tinggal di pondok pesantren mengalami kecemasan. Hasil penelitian dari (Asifa et al., 2021) menemukan bahwa santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami kecemasan sehingga dapat mengganggu keefektifan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sejalan dengan (Milawati & Sutoyo, 2022) juga mengatakan bahwa santri yang berada di pondok pesantren dapat mengalami kecemasan disebabkan santri dituntut untuk menyelesaikan berbagai tanggung jawab.

Pada penelitian ini, untuk menangani kecemasan yang dialami oleh kelima remaja putri di pondok pesantren adalah melakukan kegiatan *expressive art therapy*. *Art therapy* memandang bahwa setiap individu mempunyai kemampuan untuk berekspresi secara kreatif dan lebih mementingkan proses daripada hasil, sehingga tidak fokus pada aspek estetika melainkan fokus pada kebutuhan terapeutik dalam berekspresi secara kreatif (Malchiodi (Nabilah & Nirmala, 2023) . (Joseph et al., 2018) menjelaskan bahwa *art therapy* merupakan suatu cara untuk menyalurkan emosi secara simbolis melalui pengalaman dalam proses pembuatan karya seni sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik dan spiritual. Sejalan dengan (Sandy et al., 2022) yang mengatakan bahwa *art therapy* dapat mengungkap emosi seperti perasaan cemas, marah, takut ditolak dan rendah diri.

Secara keseluruhan proses pelaksanaan *expressive art therapy* yang dimulai dari asesmen hingga intervensi dapat berjalan dengan lancar dan juga dapat memunculkan dinamika dalam kelompok ini. Pada saat awal asesmen dilakukan terlihat peserta masih diam dan cenderung malu dalam mengeluarkan pendapatnya. Akan tetapi semua peserta bisa terlibat aktif karena melihat peserta ANS berinisiatif memulai bercerita. Subjek ANS, AKZ dan NM sudah dapat bercerita mengenai permasalahan yang dialaminya sedangkan subjek AAP dan RLZ masih cenderung diam dan malu dalam mengungkapkan pendapatnya. Setelah di beri motivasi peserta AAP dan RLZ menjadi lebih berani dalam menyampaikan pendapatnya. Seluruh peserta dapat saling memberikan dukungan satu sama lain yaitu saling memberikan semangat dan masukan, serta menghargai setiap anggota kelompok. Semua rangkaian proses intervensi juga dapat berjalan dengan lancar karena seluruh peserta dapat menghadiri setiap sesi pertemuan dan aktif dalam mengikuti semua rangkaian *expressive art therapy*. Sejalan dengan (Putriani et al., 2021) yang mengatakan bahwa terapi ekspresif akan membuat klien atau peserta lebih aktif selama proses terapeutik hal ini disebabkan terapi ekspresif mendorong klien atau peserta menjadi lebih fokus. Individu juga akan merasakan energi di dalam dirinya

disebabkan terdapat pengalaman dalam melakukan, membuat, dan menciptakan sesuatu. Terapi ekspresif mengembalikan perhatian dan fokus sehingga mengurangi stres emosional dan membuat klien atau peserta berkonsentrasi secara penuh pada masalah, tujuan dan perilaku. Singh (Suhanjoyo et al., 2021) juga mengatakan bahwa ada dampak positif dalam kegiatan seni terapeutik yaitu a) menjadi sarana ekspresi dalam melepaskan emosi tersembunyi yang tidak dapat tersampaikan dalam kehidupan sehari-hari, b) menjadi kekuatan diri disebabkan adanya peningkatan rasa pengendalian diri, c) dalam prosesnya memungkinkan adanya interaksi sosial dengan orang lain karena bisa disajikan dengan metode naratif sehingga merasa tidak sendirian dan didengarkan.

Rangkaian *expressive art therapy* yang telah diberikan dapat dirasakan secara positif oleh para peserta. Peserta menyatakan bahwa merasa senang dan lega karena mengetahui cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan yang dirasakannya sehingga peserta dapat merasakan manfaat yang positif dari kegiatan *expressive art therapy* yang telah dilakukan, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan yang dialami peserta sebelum dan setelah diberikan *expressive art therapy*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari (Tualeka & Rohmah, 2022) menunjukkan bahwa *art therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan pada kelompok remaja. Sejalan dengan hasil penelitian (Persada & Agustina, 2019) menunjukkan bahwa *art therapy* dengan pendekatan kelompok terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan. Hasil penelitian dari (Tang et al., 2018) menyatakan bahwa *art therapy* efektif mengurangi gejala kecemasan. Sejalan dengan (Kheibari et al., 2014) mengatakan bahwa *expressive art therapy* secara berkelompok dapat mengurangi kecemasan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *expressive art therapy* signifikan dalam menurunkan kecemasan pada remaja putri di pondok pesantren x Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah peserta kelompok yang lebih banyak lagi, mencoba jenis ekspresif art terapi yang lain atau memakai pendekatan terapi yang lain. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih banyak lagi dan mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105–125. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Ahdiany, G. N., Widiati, E., & Fitri, N. (2017). Tingkat Kecemasan terhadap Kematian pada ODHA. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(3), 199–208. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.3.758>
- Asifa, A. S., Baharuddin, Y. H., & Shilikah, L. D. (2021). Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin. *CERMIN Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 21–

- 27.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 42*, 111–131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA, 1*(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dwivedi. (1993). No Title. Jessica Kingsley.
- Fatih, hudzaifah Al, Wijayanti, A. P., Tania, M., Handayani, N., & Ziraluo, E. (2022). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PERAWAT RUANG OPERASI SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Keperawatan, 10*(2), 206–215.
- Hamdan, H. (2013). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 2*(2), 68–75. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2238>
- Haryati, Safitri, A. D., Manullang, K. K. B., Haryanti, R., & Putri, E. T. (2015). Efektivitas Art Therapy Dalam Meningkatkan Ketelitian Belajar. *Psikostudia: Jurnal ...*, 4(1), 1–16. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2263>
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa, 5*(2), 329–336.
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 2*(1), 77–87. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1620>
- Kheibari, S. Z., Anabat, A. M., Largany, S. F., Shakiba, S., & Mohammad Ibrahim Hokm Abadi. (2014). The Effectiveness of Expressive Group Art Therapy on Decreasing Anxiety of Orphaned Children. *Practice in Clinical Psychology, 2*(2), 109–116.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). THE STRUCTURE OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES: COMPARISON OF THE DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALES (DASS) WITH THE BECK DEPRESSION AND ANXIETY INVENTORIES. *Pergamon, 33*(3), 335–343. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(1), 30–48. <https://doi.org/DOI: 10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Milawati, M., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Ketaatan Beragama dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," 6*(2), 272–285. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16064>
- Mukholil. (2018). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR. *Jurnal Eksponen, 8*(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>
- Nabilah, I. F., & Nirmala, A. P. (2023). Penerapan Therapy Ekspresive untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Remaja. *JURNAL PSIMAWA, 6*(1), 19–24.
- Nevid, Rathus, & Greene. (2014). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Normalia, & Indrijati, H. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen. *Seminar Nasional Psikologi*. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9647/2185>
- Novinta, D. N., & Endah Mastuti. (2023). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students? Apakah Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas? *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 12*(1), 123–131.
- Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., Nur, M. O., & Lubis, H. (2016). Musik Kejian Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 5*(1), 39–64. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2279>
- Persada, I. B., & Agustina. (2019). Penerapan Art Therapy Dengan Pendekatan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Binaan Di Lpka Tangerang. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 3*(1), 269–275. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.V3i1.3508>
- Putriani, L., Neviyarni, Karneli, Y., & Netrawati. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan ...*, 01(2), 29–37. <https://doi.org/E-ISSN 28087151>
- Ruskandi, J. H. (2021). KECEMASAN REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 3*(3), 483–492. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Sandy, L. L., Wahyuni, Y., & Masruri, A. (2022). Pengaruh Art Therapy dan Self-Esteem Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8*(3), 734–740. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5939819>
- Suhanjoyo, S. N., Setyoningrum, Y., & Muliati, A. (2021). Workshop Terapi Seni Ekspresif Pada Anak Pasien Kanker di Rumah Singgah Ykaki Bandung. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 7*(3), 821–832. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/aksara.7.3.821-832.2021>
- Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/ MTs.N Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(3), 163–166. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.29210/120300>
- Tang, Y., Fu, F., Gao, H., Shen, L., Chi, I., & Bai, Z. (2018). Art Therapy for Anxiety, Depression, and Fatigue in Females with Breast Cancer: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Oncology, 1*–17. <https://doi.org/10.1080/07347332.2018.1506855>
- Tualeka, T. D., & Rohmah, F. A. (2022). Efektifitas Expressive Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kelompok Remaja Putri di Panti Asuhan. *Universitas Ahmad Dahlan*. <https://doi.org/ISSN 2962-2492>