

**PENGARUH TERAPI MENGGAMBAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA SISWA MTS FATHUS SALAFI SELAMA PANDEMI COVID-19****Ukhtul Izzah<sup>1</sup>, Rini Andrian Ega Suci<sup>1</sup>, Hirdes Harlan Yuanto<sup>2</sup>, Fany Anitarini<sup>1</sup>**

1) Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi

2) Prodi Profesi Ners STIKES Banyuwangi

\*email korespondensi: [harlan86@gmail.com](mailto:harlan86@gmail.com)**ABSTRAK**

*Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan, menyerang secara global dengan kecepatan yang terus bertambah. Dampak dari virus ini tidak hanya menyerang fisik, namun juga menjadi *stressor* hingga menjadi kecemasan, yang dapat menyebabkan tekanan dan mempengaruhi kondisi fisik serta psikisnya Siswa Siswi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi seni untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penerapan terapi seni dikatakan berhasil juga dirangsang oleh timbulnya kesadaran pada mahasiswa untuk dapat mengekspresikan pikiran positif di MTs Fathus Salafi Mangaran Situbondo.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental model one group design with pre-test and post-test*. Sampel penelitian berjumlah 39 responden menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner HARS dengan uji statistik menggunakan uji *Paired t test* dengan perangkat lunak SPSS *For 24 windows*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi menggambar sebagian besar tingkat kecemasan dalam kategori berat dan sesudah diberikan terapi menggambar seluruh responden berada pada tingkat kecemasan kategori tidak ada kecemasan. Hasil uji *statistic* dengan menggunakan *Windows SPSS 24 Paired - Samples T Test* didapatkan nilai  $p = 0,000$  dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  ( $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ), dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Siswa Selama Pandemi Covid-19 Di Kelas IX MTs Fathus Salafi Mangaran Situbondo.

Dari penelitian ini *art therapy* sangat efektif dalam mengatasi masalah psikologis seperti halnya kecemasan yang dialami pelajar selama masa pandemi.

**Kata kunci:** *Art Therapy, Kecemasan, Pandemi Covid-19.*

**PENDAHULUAN**

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV dan penyakitnya disebut Corona virus disease 2019 (COVID-19). COVID-19 merupakan penyakit yang di

identifikasi penyebabnya adalah virus corona yang menyerang sistem pernapasan (Fitria & Ifdil, 2020). pada akhir Desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 65 negara yang telah terjangkit virus ini (data WHO, 1 Maret 2020).

Banyak peristiwa yang berlangsung selama pandemi Covid-19 menciptakan dampak psikologis pada siswa (WHO, 2020). Nevid, Rathus dan Greene (2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan umum dari rasa ketakutan atau perasaan tidak nyaman yang muncul pada diri manusia. Menurut Spielberger (1972) (dalam Mario, 2018). kecemasan adalah reaksi emosional yang dirasakan terhadap bahaya nyata atau khayalan yang disertai dengan perubahan sistem syaraf otonom dan pengalaman seseorang sebagai tekanan, ketakutan dan kegelisahan. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan membuat daya tahan tubuh akan menurun, sehingga akan sangat mudah untuk terserang virus. Penelitian Oktawirawa (2020).

Tercatat hingga 21 November 2020 secara global 57.274.018 orang yang terkena Covid-19 dan jumlah yang meninggal 1.368.000 orang (WHO,2020). Pada tanggal 17 Januari 2021 kasus positif Covid-19 di Indonesia 907.929 dan jumlah meninggal dunia 25.987 orang (KPCPENI,2021). Pada tanggal 03 Agustus 2020 di Jawa Timur tercatat jumlah kasus positif Covid-19 22.912 orang dan 1.821 meninggal dunia (Dinkes, 2020). Berdasarkan Hasil penelitian Cao, dkk, (2020) pada 7.143 pelajar di penjur

dunia menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Sedangkan Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTs Fathus Salafi Pondok Pesantren Tanjung Rejo Mangaran Situbondo pada tanggal 17 Jnuari 2021 didapatkan dari 10 siswa yang diperoleh data yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3, dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 siswa, serta siswa yang mengalami kecemasan berat sebanyak 3 siswa. Hal itu di sebabkan karena siswa kurang memahami materi dengan metode pembelajaran baru, kesulitan mengerjakan tugas yang banyak dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala misalkan sulit untuk beradaptasi, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya (Hasana & Livana, 2020).

Faktor yang menyebabkan *anxiety* pada masa *pandemic* COVID19 adalah perubahan metode pembelajaran, susah nya beradaptasi dengan sistem yang baru, kurang memahami materi dan terkendala beberapa teknis misalkan pengaksesan internet (Hasana & Livana, 2020). Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi,

ancaman atau bila sepertinya dating tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikosomatik. Gejala psikosomatik yang dapat dialami yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), (Erika Untari Dewi, 2020)

Gejala Psikologis akibat cemas pada siswa akan memberikan dampak buruk jika tidak segera ditangani, Perasaan cemas dapat berefek negatif dan berdampak buruk pada proses belajar serta dapat mempengaruhi ingatan kerja, mengarah pada prestasi akademis yang buruk, putus sekolah atau kurang berprestasi di sekolah. Akhirnya dapat memprediksi masalah yang signifikan dalam kehidupan siswa yang mungkin tidak mudah sembuh (Tegu dkk, 2020).

Berdasarkan data uraian diatas maka permasalahan yang dihadapi siswa saat menghadapi Metode pembelajaran baru adalah kecemasan dan salah satu alternatif yang dapat diterapkan menurunkan kecemasan pada siswa adalah *art therapy*, *art therapy* (terapi seni) merupakan alternatif terkait intervensi gangguan psikologis. dalam

*Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa *art therapy* adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat merasakan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. Terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Tujuan terapi seni lebih menekankan pada kebebasan komunikasi daripada menghasilkan bentuk (hasil karya) artistik (Permatasi dkk, 2017).

Penelitian di *Long Island University* (LIU) New York Amerika Serikat tahun 2017 menunjukkan bahwa art terapi bisa digunakan dalam tahap rehabilitasi pada penderit trauma cidera otak, depression dan kecemasan (Forkosh Jennifer, 2017) dan di Indonesia *art therapy* juga memiliki efek terhadap kondisi depresi pada narapidana (Mukhlis, 2011) serta art terapi juga bisa dijadikan intervensi pada psikologis pasien penderita cancer di Jerman (Soetedja *et al*, 2014).

**METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental* dengan *one group pra-post test design* dilakukan di MTs Fathus Salafi terhadap 39 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS sebelum

dan sesudah dilakukan terapi menggambar. Uji statistik menggunakan uji *Paired t test* dengan perangkat lunak SPSS 24 *for windows* pada tingkat *kemaknaan 95% (0.05)*.

**HASIL**

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun sebanyak 23 (59.0%).

Tabel 1.1 Distribusi Usia Responden

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
14 tahun	16	41.0
15 tahun	23	59.0
Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel 1.1 di atas didapatkan bahwa sebagian besar

responden Berumur 15 tahun sebanyak 23 (59,0%).

Tabel 1.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Perempuan	22	56.4
Laki-laki	17	43.6
Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel 1.2 diatas didapatkan bahwa sebagian besar

responden perempuan sebanyak 22 (56,4%).

Tabel 1.3 Kecemasan Sebelum Intervensi

Tingkat Kecemasan	N	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	0	0
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan berat	23	59
Kecemasan berat sekali	16	41
Jumlah	39	100

Tabel 1.3 menunjukkan sebelum diberikan terapi menggambar sebagian besar tingkat kecemasan dalam kategori

kecemasan berat sebanyak 23 responden (59%)

Tabel 1.4 Kecemasan Setelah Intervensi

Tingkat Kecemasan	N	%
Tidak ada kecemasan	37	95
Kecemasan ringan	2	5
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan berat sekali	0	0
Jumlah	39	100

Tabel 1.4 menunjukkan setelah diberikan terapi menggambar seluruhnya tingkat kecemasan dalam kategori tidak

ada kecemasan sebanyak 37 responden (95%).

Tabel 1.5 Uji T Berpasangan

	Mean	Std. Deviation	Nilai p
Kecemasan sebelum diberikan terapi menggambar	40.97	3.383	0.000
Kecemasan setelah diberikan terapi menggambar	10.41	2.779	

Berdasarkan tabel 1.5 didapatkan hasil bahwa dari 39 responden yang memiliki tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi menggambar hasil uji statistik dengan menggunakan Windows SPSS 24 *Paired - Samples T Test* didapatkan nilai  $p = 0,000$  dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  ( $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan sampel paired t test dengan tingkat signifikan 0,000 didapatkan ( $P=0,000 < \alpha=0,05$ ) sehingga  $H_1$  diterima yang berarti terapi menggambar efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa MTs kelas IX dalam menghadapi tugas pembelajaran

daring selama pandemi covid 19 di MTs Fathus Salafi Pesantren Tanjung Rejo Mangaran Situbondo.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristina (2017) yang menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata dari pre test adalah 11,5 dengan standar deviasi sebesar 6. Nilai rata-rata dari post test adalah 6,2 dengan standar deviasi sebesar 5,2. Analisa dengan program microsoft excel 2010, didapatkan nilai p sebesar 0,004 yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah selesai melakukan kegiatan mewarnai menggunakan pola mandala.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mario Carl Joseph, Monty P (2021) yang menjelaskan bahwa intervensi terapi seni dapat mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga total nilai kecemasan MP adalah 30 untuk nilai pretest dan 15 untuk nilai posttest. Sedangkan total nilai kecemasan MR adalah 31 untuk nilai pretest dan 18 untuk nilai posttest. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah melakukan kegiatan terapi seni.

Seni memberi ketenangan batin seseorang yang sedang menderita secara psikis. Masalah kejiwaan yang sering

dihadapi manusia membutuhkan media untuk penyelesaian, cara tersebut dapat ditempuh dengan beraktivitas di dunia seni. Dengan berolah seni seseorang yang memiliki permasalahan atau tertekan jiwanya akan terobati (Kuswarsantyo & Rachmi, 2014). Salah satu alternatif yang dapat diterapkan menurunkan kecemasan pada siswa adalah *art therapy*, *art therapy* (terapi seni) merupakan alternatif terkait intervensi gangguan psikologis. Dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa *art therapy* adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat merasakan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. Terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya dan media seni yang cocok adalah menggambar (Muhklis, 2011).

Pemberian terapi seni menggambar ini sangat efektif untuk permasalahan psikis pada siswa pelajar yang mengalami kecemasan saat mau menghadapi tugas pembelajaran daring

selama pandemi covid 19. Karena pada proses pelaksanaan terapinya memiliki sesi-sesi materi yang dapat menyalurkan/mengekspor permasalahan yang tidak bisa disalurkan atau mengendap, eksplorasi perasaan, memperbaiki kondisi emosional, mental dan meningkatkan kesejateraan perasaan serta siswa/siswi dapat berkreasi dalam pembuatannya. Menggambar sebagai terapi, berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi merupakan suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan berkarya seni berlangsung. Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal pada setiap sesi terapi. Kontemplatif dalam arti, berbagai endapan batin yang ditumpuk, baik itu berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan persepsi visual dan auditorial, diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan.

Kesenian spontan dari berbagai jenis bisa digunakan sebagai alat untuk mengungkap ekspresif pikiran bawah sadar, dan bisa membawa masalah lebih dekat ke permukaan salah satunya adalah terapi seni dengan media menggambar. Dalam mengerjakan karya yang melibatkan kreativitas, semua emosi dan

pikiran yang mengendap akan tereksternalisasi atau tersalurkan, sehingga semua emosi dan pikiran tersebut pada akhirnya akan menjadi jelas akar permasalahannya karena terbacanya simbol-simbol dari bentuk yang ada pada karya tersebut, kadangkala dibentuk, baik secara sadar maupun tidak sadar memiliki makna yang berhubungan secara langsung dengan akar permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa tersebut.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat kecemasan siswa MTs Fathus Salafi kelas IX sebelum diberikan terapi menggambar sebagian besar dalam kategori kecemasan berat sebanyak 23 responden (59%); Tingkat kecemasan siswa MTs Fathus Salafi kelas IX setelah diberikan terapi menggambar seluruhnya dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 37 responden (95%); Hasil uji statistik dengan menggunakan Windows SPSS 24 Paired - Samples T Test didapatkan nilai  $p = 0,000$  dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  ( $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ), dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi menggambar terhadap perubahan kecemasan siswa MTs kelas IX dalam menghadapi tugas pembelajaran daring

selama pandemi covid 19 di MTs Fathus Salafi Pesantren Tanjung Rejo Mangaran Situbondo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi EU., 2020, *Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya, Surabaya, Jawa Timur.*
- Fatwasari. A, Suci, Hendrik, 2014, *Paiting Therapy To Increase Self-Concept Of Orphan Adolescent Di Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta.* Surakarta: Univrsitas Sebelas Maret.
- Fitria L., Ifdil., 2020. *Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19.*
- Fitriani, D. 2017. *Using Art As Therapy For Young Children Experiencing Traumatic Events(An Overview For Aceh Early Childhood Education Curriculum Development).* Banda Aceh: PGRA FTK UIN Ar Raniry.
- Fitriyani Y., Fauzi I., Sari MZ., 2020. *Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19.* Mataram: Universitas Kuningan.
- Hasanah U., Livana PH., 2020. *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19, Volume 8 No 3.* Semarang: Jawa Tengah.
- Indriwati. 2015. *Hubungan Menggambar Bebas Terhadap Kreativitas Anak Di Kelompok B2 Tk Al-Khairaat III.* Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Juma'adil. 2016. *Pengaruh Terapi Okupasi Aktivitas Menggambar Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Panti Sosialtresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.* Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Kristina. 2017. *Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala Terhadap Tingkat kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda.* Vol. 2 No. 1. Kalimantan Timur.
- Nursalam, 2009, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan.* Jakarta: PT Salemba Medika.
- Permatasari AE., Marat S. 2017. *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X.* Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni Vol. 1, No. 1. Jakarta: Universitas Tarumanagara
- Soetedja, et all, *Seni Budaya SMA/MA/SMK KELAS X.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.