Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9201-9208 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Pengaruh Pemberian *Art Therapy* Dalam Meningkatkan Suasana Hati *(Mood)* dan Menurunkan Kecemasan pada Remaja di SMP Negeri 1 Mojolaban

Della Andri Andiana[1], Andriani Mei Astuti [2], Rovica Probowati[3]
[1,2,3]Universitas Duta Bangsa Surakarta
Email: dellaandriandiana1@gmail.com

Abstrak

Remaja rentan mengalami perubahan suasana hati dan kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, dan interaksi sosial. *Art therapy* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan suasana hati dan menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest* pada 54 responden yang dipilih dengan *purposive sampling*. Kecemasan diukur dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS) dan suasana hati diukur dengan *Mood and Feelings Questionnaire-Self Report* (MFQ-Self). Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Setelah intervensi terjadi peningkatan suasana hati dan penurunan kecemasan yang signifikan (p = 0,000 untuk kedua variabel). Nilai *effect size* menunjukkan pengaruh besar terhadap kecemasan (r = 0,66) dan suasana hati (r = 0,71). *Art therapy* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan kecemasan pada remaja di SMP Negeri 1 Mojolaban dan dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis pendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Art Therapy*, Suasana Hati *(Mood)*, Kecemasan, Remaja, Kesehatan Mental

Abstract

Adolescents are vulnerable to mood changes and anxiety due to physical, psychological, and social changes that may affect mental health, academic performance, and social interaction. Art therapy is a non-pharmacological intervention that can help improve mood and reduce anxiety. This study aims to determine the effect of art therapy on improving mood and reducing anxiety in adolescents before and after the intervention. This quantitative study used a pre-experimental one group pretest-posttest design involving 54 respondents selected through purposive sampling. Anxiety was measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS) and mood was measured using the Mood and Feelings Questionnaire-Self Report (MFQ-Self). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. After the intervention, participants showed a significant improvement in mood and reduction in anxiety (p = 0.000 for both variables). The effect size indicated a large effect for anxiety (r = 0.66) and mood (r = 0.71). Art therapy has a significant effect on improving mood and reducing anxiety among adolescents at SMP Negeri 1 Mojolaban and can be recommended as a non-pharmacological intervention to support adolescent mental health in school settings.

Keywords: Art Therapy, Mood, Anxiety, Adolescents, Mental Health

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan sehingga menjadikan mereka rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis apabila tidak didukung oleh lingkungan yang kondusif [1]. *World Health Organization* mendefinisikan remaja sebagai individu pada rentang usia 10-19 tahun , *United Nations Children's Fund* mendefinisikan remaja pada rentang usia yang serupa [2], sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga kurang dari 18 tahun [3]. Rentang usia tersebut menandai fase penting dalam perkembangan individu, yang ditandai dengan pematangan

kognitif, perubahan hormonal, serta pembentukan identitas diri yang dapat memengaruhi cara remaja merespons berbagai tekanan di lingkungan sekitarnya.

Data World Health Organization menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan pada anak usia 10-14 tahun sekitar 3,6% dan meningkat menjadi 4,6% pada usia 15-19 tahun [4]. Hasil meta-analisis di negara-negara Eropa menunjukkan sekitar 20% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental dengan prevalensi total 15,5% [5]. Survei kesehatan mental nasional Indonesia (I-NAMHS) melaporkan sekitar 1% remaja mengalami kombinasi dua atau lebih gangguan mental dalam periode 12 bulan terakhir [6]. Kecemasan yang tidak tertangani berdampak negatif terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, hingga risiko putus sekolah pada remaja [7], serta dapat menimbulkan insomnia, kesulitan konsentrasi, dan mudah tersulut emosi [8]. Kondisi ini menegaskan bahwa kecemasan pada remaja bukan sekadar respons emosional sesaat, melainkan dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang menetap apabila tidak ditangani sejak dini.

Selain kecemasan, remaja juga rentan mengalami perubahan suasana hati *(mood)* dalam waktu yang relatif singkat akibat tuntutan akademik maupun aktivitas sehari-hari [9]. Gangguan suasana hati yang tidak tertangani dapat mengganggu konsentrasi belajar, motivasi, dan kehadiran di sekolah, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih serius akibat kecemasan yang berlebihan [10]. Perubahan suasana hati yang fluktuatif pada remaja umumnya dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada penguatan kemampuan regulasi emosi secara menyeluruh.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 29 siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Mojolaban menunjukkan 34,5% siswa memiliki skor suasana hati kategori sedang hingga buruk, sedangkan 37,9% siswa menunjukkan tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi untuk membantu menurunkan kecemasan dan memperbaiki suasana hati remaja. Temuan awal tersebut menjadi dasar penting bagi peneliti untuk mengeksplorasi bentuk intervensi psikososial yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah tanpa memerlukan tenaga profesional kesehatan mental secara langsung.

Art therapy merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang menggabungkan unsur seni dan psikologis untuk membantu individu mengekspresikan pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal [11]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif membantu remaja mengelola emosi secara lebih positif [12], menurunkan kecemasan pada remaja yang tinggal di panti asuhan [13], serta menurunkan kecemasan remaja menjelang ujian melalui kombinasi teknik *art therapy* dan hipnosis lima jari [14]. Melalui pendekatan berbasis seni tersebut, remaja diharapkan mampu mengekspresikan emosi secara lebih bebas dan aman, sekaligus membangun kepercayaan diri dalam mengelola tekanan psikologis yang dialami sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* dalam meningkatkan suasana hati *(mood)* dan menurunkan kecemasan pada remaja di SMP Negeri 1 Mojolaban sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi *art therapy* tanpa kelompok kontrol [15]. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojolaban yang berjumlah 256 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Isaac

dan Michael dengan tingkat kepercayaan 90% dan margin of error 10%, sehingga diperoleh sampel minimal sebanyak 54 responden yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* [16].

Kriteria inklusi meliputi siswa kelas VII berusia 12-14 tahun dengan tingkat kecemasan minimal sedang (skor Z-SAS 60-74) dan/atau suasana hati kategori sedang (skor MFQ-Self 8-11), bersedia menjadi responden dengan izin orang tua/wali, serta mengikuti seluruh rangkaian intervensi *art therapy*. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak mengisi kuesioner *pretest* atau *posttest* secara lengkap, sedang menjalani terapi psikologis/psikiatri lain, atau tidak menyelesaikan seluruh sesi intervensi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *art therapy*, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan dan suasana hati *(mood)* remaja. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS) yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan skala *Likert* 1-4 dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,84 [17]. Suasana hati diukur menggunakan *Mood and Feelings Questionnaire-Self Report* (MFQ-Self) versi adaptasi bahasa Indonesia yang terdiri dari 13 item dengan skala penilaian 3 poin [18].

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran *pretest*, kemudian pemberian intervensi *art therapy* berupa kegiatan menggambar dan mewarnai sesuai SOP, dan diakhiri dengan pengukuran *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Data yang diperoleh diuji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, dan karena data berdistribusi tidak normal ($p<0,05$), analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05. Besar pengaruh (*effect size*) dihitung dengan rumus $r = |Z|/\sqrt{N}$ mengacu pada kriteria Cohen. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan Nomor Registrasi KEPK/UMP/104/V/2026, serta menerapkan prinsip *autonomy, beneficence, non-maleficence,* dan *justice* melalui *informed consent* dan penjagaan kerahasiaan data responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (*n*=54)

Karakteristik	Kategori	*f*	%
Usia	12 tahun	6	11,1
	13 tahun	40	74,1
	14 tahun	8	14,8
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	14,8
	Perempuan	46	85,2
	Total	**54**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun (74,1%) dan berjenis kelamin perempuan (85,2%). Data tersebut menggambarkan bahwa populasi penelitian didominasi oleh siswa yang baru memasuki jenjang SMP, khususnya kelas VII, yang secara umum berada pada tahap awal masa remaja.

2) Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Distribusi Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan (*n*=54)

Kategori	*Pre-test* (*f*)	*Pre-test* (%)	*Post-test* (*f*)	*Post-test* (%)
Normal/Tidak Ada Kecemasan	11	20,4	28	51,9
Ringan	24	44,4	20	37,0
Sedang	18	33,3	5	9,3
Berat	1	1,9	1	1,9
Total	**54**	**100,0**	**54**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan (44,4%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori normal/tidak ada kecemasan (51,9%). Penurunan proporsi responden pada kategori kecemasan sedang dan berat setelah intervensi turut menunjukkan adanya pergeseran distribusi skor kecemasan ke arah yang lebih rendah secara keseluruhan.

3) Suasana Hati (*Mood*) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Distribusi Skor *Pre-test* dan *Post-test* Suasana Hati (*Mood*) (*n*=54)

Kategori	*Pre-test* (*f*)	*Pre-test* (%)	*Post-test* (*f*)	*Post-test* (%)
Baik	3	5,6	26	48,1
Sedang	15	27,8	15	27,8
Buruk	36	66,7	13	24,1
Total	**54**	**100,0**	**54**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori suasana hati buruk (66,7%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori baik (48,1%). Pergeseran ini turut diikuti oleh penurunan jumlah responden pada kategori suasana hati buruk, yang sebelumnya menjadi kategori dominan sebelum pemberian intervensi.

4) Pengaruh *Art Therapy* terhadap Kecemasan dan Suasana Hati

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	*Z*	*Sig. (2-tailed)*	*Effect size (r)*
Kecemasan	-4,817	0,000	0,66
Suasana Hati	-5,249	0,000	0,71

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 4 menunjukkan nilai *Z* kecemasan sebesar -4,817 dengan $p = 0,000$ ($p<0,05$) dan *Z* suasana hati sebesar -5,249 dengan $p = 0,000$ ($p<0,05$), sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Nilai *effect size* menunjukkan pengaruh besar *(large effect)* pada kecemasan ($r = 0,66$) dan suasana hati ($r = 0,71$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *art therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan suasana hati pada remaja di SMP Negeri 1 Mojolaban.

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 13 tahun (74,1%). Usia ini termasuk kategori remaja awal yang ditandai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif [19]. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada siswa SMP di Kota Samarinda yang menemukan usia 13 tahun sebagai usia terbanyak pada siswa kelas VII [20], serta penelitian pada 133 siswa kelas VII SMP di Jakarta Timur dengan temuan serupa [21]. Karakteristik usia ini penting diperhatikan karena pada rentang tersebut remaja tengah mengalami penyesuaian terhadap lingkungan sekolah baru, tuntutan akademik yang meningkat, serta perubahan pola relasi sosial yang dapat memengaruhi kestabilan emosi mereka.

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (85,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada remaja perempuan secara global lebih tinggi dibandingkan laki-laki, serta fluktuasi hormon estrogen dan progesteron pada remaja perempuan yang memengaruhi regulasi emosi sehingga lebih rentan mengalami perubahan suasana hati [22]. Selain faktor hormonal, remaja perempuan juga cenderung memiliki kepekaan emosional yang lebih tinggi terhadap tekanan interpersonal, seperti hubungan pertemanan dan penerimaan sosial, sehingga lebih berisiko mengalami kecemasan maupun perubahan suasana hati.

Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang, dan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori normal. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat proses belajar, membuat sulit fokus, mudah lupa, dan mudah tersulut emosi pada remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa remaja SMP rentan mengalami kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang meningkatkan tekanan emosional [23]. Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi pada penelitian ini mengindikasikan bahwa pemberian stimulus positif secara terstruktur dapat membantu remaja mengalihkan fokus dari sumber kecemasan menuju aktivitas yang lebih menenangkan.

Pada variabel suasana hati, sebagian besar responden mengalami perbaikan dari kategori buruk menjadi kategori baik setelah intervensi. Kemampuan mengatur emosi yang baik membantu remaja menangani respons emosional secara lebih efektif sehingga suasana hati menjadi lebih stabil [24]. Suasana hati yang positif juga merupakan salah satu komponen *subjective well-being* pada remaja yang berkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi [25]. Perbaikan suasana hati pada penelitian ini turut mengindikasikan bahwa remaja memperoleh ruang ekspresi emosi yang selama ini belum banyak difasilitasi dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan pengaruh yang signifikan dan besar dari *art therapy* terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan suasana hati. Aktivitas kreatif dalam *art therapy* membantu menurunkan kadar hormon kortisol sebagai hormon stres, sehingga menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi [26]. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa *art therapy* efektif menurunkan tingkat kecemasan serta menurunkan stres dan kecemasan pada remaja [27]. Penurunan kadar hormon kortisol tersebut secara fisiologis turut berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur dan konsentrasi, yang pada akhirnya dapat mendukung stabilitas emosi remaja secara keseluruhan.

Art therapy juga meningkatkan suasana hati karena melalui proses kreatif, remaja memperoleh kesempatan untuk menyampaikan emosi tanpa kata-kata, meningkatkan pemahaman terhadap emosi yang dialami, dan mengasah strategi menghadapi masalah yang lebih adaptif [28]. Pada periode awal remaja, perubahan fisik dan psikologis yang pesat memicu peningkatan emosi sehingga remaja pada tahap ini cenderung belum sepenuhnya stabil secara emosional [29]. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *art therapy* memberikan

dampak positif terhadap kondisi psikologis remaja dengan menurunkan gejala kecenderungan depresi dan meningkatkan suasana hati pada penerima manfaat layanan sosial [30]. Efektivitas art therapy pada berbagai kelompok remaja tersebut memperkuat argumen bahwa intervensi ini bersifat fleksibel dan dapat diadaptasi sesuai kebutuhan serta karakteristik populasi sasaran, termasuk siswa SMP reguler.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa *art therapy* dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis oleh perawat komunitas, perawat jiwa, maupun perawat di lingkungan sekolah, serta menjadi referensi pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan komunitas. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu dilaksanakan pada satu waktu dan satu sekolah sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan pada populasi remaja yang lebih luas, serta pengumpulan data menggunakan kuesioner yang bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden.

4. KESIMPULAN

Penelitian pada 54 responden di SMP Negeri 1 Mojolaban menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sebelum intervensi *art therapy*, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan dan suasana hati buruk, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori normal/tidak ada kecemasan dan suasana hati baik. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z = -4,817 dengan p = 0,000 dan *effect size* r = 0,66 untuk kecemasan, serta Z = -5,249 dengan p = 0,000 dan *effect size* r = 0,71 untuk suasana hati. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *art therapy* berpengaruh signifikan dengan efek besar dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati *(mood)* pada remaja di SMP Negeri 1 Mojolaban, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendukung kesehatan mental remaja melalui layanan bimbingan konseling maupun program sekolah, dengan saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain *experimental* atau *randomized controlled trial* dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] R. Sarfika *et al.*, "Deteksi Dini Dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 2, p. 1262, Apr. 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i2.13479.

[2] UNICEF, "Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical," *Proc. Symp. Appl. Geophyics to Eng. Environ. Probl. SAGEEP*, pp. 73–87, 2020, [Online]. Available: https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/

[3] Permenkes, "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia," *Kementeri. Kesehat. RI*, vol. 7, no. 35, p. 1, 2021, [Online]. Available: https://www.kemkes.go.id/article/view/18052800006/ini-penyebab-stunting-pada-anak.html#:~:text=Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan,dan memiliki keterlambatan dalam berpikir.%0Ahttps://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-pen

[4] A. M. Astuti, R. Probowati, and Y. B. Wicaksono, "Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Era Digital," *Pros. Semin. Inf. Kesehat. Nas.*, pp. 208–215, 2024.

[5] R. Sacco, N. Camilleri, J. Eberhardt, K. Umla-Runge, and D. Newbury-Birch, "A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in Europe," *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 33, no. 9, pp. 2877–2894,

2024, doi: 10.1007/s00787-022-02131-2.

[6] A. E. Wahdi, S. A. Wilopo, and H. E. Erskine, "122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS)," *J. Adolesc. Heal.*, vol. 72, no. 3, p. S70, 2023, doi: 10.1016/j.jadohealth.2022.11.143.

[7] M. Bahri and F. I. Kholidin, "Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja," *Al-Musyrif J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 7, no. 1, pp. 98–110, 2024, doi: 10.38073/almusyrif.v7i1.1750.

[8] M. Muslimahayati and H. A. Rahmy, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam," *DEMOS J. Demogr. Ethnogr. Soc. Transform.*, vol. 1, no. 1, pp. 35–44, 2021, doi: 10.30631/demos.v1i1.1017.

[9] R. M. Idulfilastri and F. Franscois, "Perubahan Mood Mahasiswa saat Kuliah Sudah Mulai Offline," *J. Syntax Admiration*, vol. 5, no. 5, pp. 1818–1829, 2024, doi: 10.46799/jsa.v5i5.1170.

[10] Brian Joel Sapulette *et al.*, "Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengatasi Gangguan Suasana Hati Pada Remaja: Scooping Review," *Community Publ. Nurs.*, vol. 13, no. April, pp. 229–244, 2025.

[11] S. A. M. C. P. Astuti, N. A. Kirana, L. T. Linardo, P. E. Widyawati, P. N. Widiasavitri, and N. K. A. Mahendra Putri, "Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik," *J. Psikol. Udayana*, vol. 9, no. 2, p. 171, 2022, doi: 10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07.

[12] L. Sholehah, A. Irma Noviyanti, and D. Masyitoh, "Pengaruh Teknik Art Drawing Therapy Terhadap Perkembangan Regulasi Emosi Pada Siswa Introvert," *J. Nusant. Res.*, vol. 12 no. 2, no. 2, pp. 144–153, 2025, [Online]. Available: http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor

[13] F. Fairuz and S. Satriadi, "Efektivitas Art Therapy Menggambar untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan," *Psimphoni*, vol. 5, no. 1, p. 10, 2024, doi: 10.30595/psimphoni.v5i1.21189.

[14] I. M. Agustin *et al.*, "Implementasi Program Penguatan Psikologis melalui Kombinasi Safety Box Art Therapy dan Hypnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan Remaja menjelang Ujian Akhir Nasional," *Kolaborasi J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 29–34, 2023, doi: 10.56359/kolaborasi.v3i1.183.

[15] dkk Setyawati, N. F., *Metodologi Riset Kesehatan*. Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992: EUREKA MEDIA AKSARA, OKTOBER 2023 ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH NO. 225/JTE/2021, 2023. [Online]. Available: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=(Agus+Joko+Praptomo,+2017)&pg=PR4&printsec=frontcover

[16] N. Wahyudi, Widiya Avianti, Afrizal Martin, Jumali, D. M. Andriyani, Diah Prihatiningsih, M. A. Fahrudin, Marianus Yufrinalis, M. Fransiska Mbari, Arum Gati Ningsih, Aries Yulianto, T. Taufiq Noor Rokhman, Aridhotul Haqiyah, and Sukwika, *Metode Penelitian*. 2019.

[17] D. A. Dunstan and N. Scott, "Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale," *BMC Psychiatry*, vol. 20, no. 1, 2020, doi: 10.1186/s12888-019-2427-6.

[18] A. Angold, "Development short questionnaire epidemologic studies child depression Angold Messer1995 (1).pdf," *J. Int. J. Methods Psychiatr. Researc*, vol. 5, no. 4, pp. 237–

249, 1995.
[19] M. K. Hikmandayani, S.ST. *et al.*, *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992, 2023.
[20] N. Rohmah *et al.*, "Pandemi Covid-19 Di Samarinda : Tingkat Kecemasan Dan Depresi Pada Siswa SMP Di Kota Samarinda," vol. 17, no. 02, pp. 77–85, 2022.
[21] I. W. Pratiwi, "Gambaran Kecemasan Siswa SMP dalam Menghadapi Pelajaran Matematika," *J. Psikol. Pendidik. dan Pengemb. SDM Vol 10, No 1 (2022).Hal 29-38 https//ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi e-ISSN 2621-816X (online); 2338-4689(printed) Gambaran*, vol. 10, no. 1, pp. 29–38, 2022, [Online]. Available: https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi e-ISSN
[22] C. S. Sulistyana and A. P. Lestari, "Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online," | *https//doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.226*, vol. 8, pp. 43–52, 2022.
[23] S. Niman, H. Tania, and Y. M. Wijaya, "Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 2, pp. 304–310, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i2.199.
[24] S. M. Nabilah, F. Nuzulia, and R. Hadiyati, "Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding," *J. Empati*, vol. 10, no. Nomor 5, pp. 305–309, 2021.
[25] Y. I. Lestari, "Gratitude Can Increase Subjective Well Being in Muslim Adolescents," *J. Psikologi*, vol. 17, no. 1, pp. 31–46, 2021.
[26] W. Rahmadany, S. Azzuhra, and N. Nikmarijal, "Dinamika art therapy sebagai media katarsis kecemasan pada remaja di era digital," vol. 7, no. 2, pp. 42–47, 2025.
[27] H. F. Andini Yasmin Difebrian, Mira Mareta, "Art Therapy Sebagai Teknik Katarsis Untuk Menurunkan Stres Dan Kecemasan Pada Remaja Broken Home," vol. 15, no. 1, pp. 1–17, 2025, doi: 10.30829/alirsyad.v15i1.23642.
[28] Hudzaefa Siddiq, "Efektivitas Teknik Art Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa: Systematic Literature Review," *KONSELING J. Ilm. Penelit. dan Penerapannya*, vol. 6, no. 3, pp. 83–89, 2025, doi: 10.31960/konseling.v6i3.2880.
[29] Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *JISPENDIORA J. Ilmu Sos. Pendidik. Dan Hum.*, vol. 3, no. 2, pp. 259–273, 2024, doi: 10.56910/jispendiora.v3i2.1578.
[30] S. Hikmah, S. Ambarwati, S. Ayu Lestari, and A. Arwah Lia, "Penggunaan Art Therapy dan Dance Therapy untuk Meningkatkan Suasana Hati pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal The Use of Art Therapy and Dance Therapy to Improve Mood in the Beneficiaries of the Ngudi Rahayu ," pp. 186–192, 2024.