

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang penting karena diwarnai dengan perubahan fisik dan psikis yang signifikan, di Indonesia diperkirakan 3,6% anak usia 10-14 tahun dan 4,6% anak usia 15-19 tahun mengalami kecemasan. Salah satu perubahan yang umum terjadi adalah munculnya gejala emosi dan kecemasan. Kecemasan pada remaja perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat. Salah satu metode yang dapat membantu mengatasi kecemasan pada remaja adalah *Expressive Art Therapy*. *Expressive Art Therapy* adalah terapi seni yang melibatkan individu dalam berkreasi dan mengekspresikan diri melalui karya seni. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *expressive art therapy* terhadap kecemasan pada remaja di SMAS Plus Guna Cipta Kabupaten Sumedang. Metode penelitian yang digunakan adalah *preeksperimen design* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMAS Plus Guna Cipta Kabupaten Sumedang dengan jumlah 88 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik total sampling dengan 88 sampel. *Instrument* yang digunakan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis dalam penelitian ini yaitu univariat menggunakan distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji normalitas yaitu uji *Shapiro Wilk* dengan hasil berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan uji *statistic* menggunakan Uji *Paired samples T Test* dengan hasil *P value* = 0,000 dengan derajat kepercayaan 5% (0,05). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan yang dialami peserta sebelum dan setelah diberikan *expressive art therapy* yang terdiri dari beberapa teknik yaitu *emotion painting*, *dear my self* dan *affirmation Poster*. Hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya menganalisis kembali Teknik Teknik *expressive art therapy*.

Kata Kunci : *Expressive Art Therapy*, Kecemasan, Remaja

Sumber:

18 Jurnal (2017-2023)

9 Buku (2015-2018)

2 Artikel (2018-2022)

ABSTRACT

Adolescence is an important period because it is marked by significant physical and psychological changes, in Indonesia it is estimated that 3.6% of children aged 10-14 years and 4.6% of children aged 15-19 years experience anxiety. One common change is the emergence of emotional turmoil and anxiety. Anxiety in adolescents needs proper attention and treatment. One method that can help overcome anxiety in adolescents is Expressive Art Therapy. Expressive Art Therapy is an art therapy that involves individuals in creating and expressing themselves through artwork. The purpose of this study was to analyze the effect of expressive art therapy on anxiety in adolescents at SMAS Plus Guna Cipta, Sumedang Regency. The research method used was a pre-experimental design with a one-group pretest post-test design approach. The population in this study were students of SMAS Plus Guna Cipta, Sumedang Regency with a total of 88 students. Sampling using the total sampling technique with 88 samples. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The analysis in this study is univariate using frequency distribution, and bivariate using normality test, namely Shapiro Wilk test with normally distributed results ($p > 0.05$) and statistical test using Paired samples T-Test with P value = 0.000 with a confidence level of 5% (0.05). Based on the research that has been done, shows that there is a significant influence of anxiety experienced by participants before and after being given expressive art therapy consisting of several techniques, namely emotion painting, dear my self, and affirmation Poster. The results of this study are expected to further researchers to re-analyze the Expressive Art Therapy Techniques.

Keywords: *Adolescents, Anxiety, Expressive Art Therapy*

Source:

18 Journals (2017 - 2023)

9 Books (2015 - 2018)

2 Articles (2018 - 2022)