

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut Hurlock (2017) *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti "tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa". Istilah *adolescence* mempunyai arti lebih luas yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja sehingga masa ini oleh negara barat disebut periode *sturm and drang* yaitu masa yang penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga menyebabkan remaja mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat.

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasakan di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Hurlock, 2017).

2.1.2 Klasifikasi

Menurut Hurlock (2017) Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-17 tahun sampai delapan belas tahun yaitu usia matang secara hukum. Awal masa remaja biasanya disebut sebagai "usia belasan", kadang-kadang bahkan disebut "usia belasan yang tidak menyenangkan", meskipun remaja yang lebih tua sebenarnya

masih tergolong "anak belasan tahun". Sampai ia mencapai usia 20 tahun, namun istilah belasan tahun yang secara populer dihubungkan dengan pola perilaku khas remaja muda jarang dikenakan pada remaja yang lebih tua biasanya disebut "pemuda" atau "pemudi" atau malahan disebut "kawula muda" yang menunjukkan bahwa masyarakat belum melihat adanya perilaku yang matang selama awal masa remaja (Hurlock, 2017).

2.1.3 Ciri-Ciri Remaja

Ciri-ciri menurut Hurlock (2017), akan diterangkan secara singkat di bawah ini.

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjang. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental. Yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Jika perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat 2 alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Sepanjang usia pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas, seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya.

6. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Majeres "banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersikap negatif". Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dengan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

8. Masa remaja sebagai ambang masa depan

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

2.1.4 Tugas Perkembangan Pada Tahap Remaja

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang akan dijalani selama masa remaja. Tugas perkembangannya menurut Hurlock (2017) antara lain :

1. Menerima citra tubuh

Seringkali sulit bagi remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan (Hurlock, 2017).

2. Menerima identitas seksual

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai banyak kesulitan bagi anak laki-laki, mereka telah didorong dan diarahkan sejak awal masa kanak-kanak. Tetapi berbeda bagi anak perempuan, mereka didorong untuk memainkan peran sederhana sehingga usaha untuk mempelajari peran feminim dewasa memerlukan penyesuaian diri selama bertahun-tahun (Hurlock, 2017).

3. Mengembangkan sistem nilai personal

Remaja mengembangkan sistem nilai yang baru misalnya remaja mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana harus bergaul dengan mereka (Hurlock, 2017).

4. Membuat persiapan untuk hidup mandiri

Bagi remaja yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri harus di dukung oleh orang terdekat (Hurlock, 2017).

5. Menjadi mandiri atau bebas dari orang tua

Kemandirian emosi berbeda dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, tetapi juga membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari orangtua atau orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya yang mempunyai hubungan akrab dengan

anggota kelompok dapat mengurangi ketergantungan remaja pada orangtua (Hurlock, 2017).

6. Mengembangkan keterampilan mengambil keputusan Keterampilan mengambil keputusan dipengaruhi oleh perkembangan keterampilan intelektual remaja itu sendiri, misal dalam mengambil keputusan untuk menikah di usia remaja (Hurlock, 2017).

7. Mengembangkan identitas seseorang yang dewasa

Remaja erat hubungannya dengan masalah pengembangan nilai-nilai yang selaras dengan dunia orang dewasa yang akan dimasuki, salah satunya tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab (Hurlock, 2017).

2.1.5 Perubahan Pada Masa Remaja

Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini remaja mulai mengalami perubahan pada psikis dan fisik nya, perubahan pada psikis dan fisik nya yaitu gangguan emosional, muncul gejala emosi, dan kecemasan. perubahan fisik pada remaja meliputi pertumbuhan yang cepat meliputi berat dan tinggi badan perubahan Proporsi dan bentuk tubuh serta kematangan kelenjar kelamin dan perubahan per psikologis pada remaja yaitu perubahan sikap dan perilaku. Perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja sejalan dengan perubahan yang terjadi pada perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat, perubahan yang terjadi pada perilaku dan sikap juga berlangsung dengan cepat, remaja yang berada dalam masa ini mengalami masalah emosional (Hurlock, 2017).

2.2 Konsep Kecemasan

2.2 1. Definisi

Menurut (Stuart, 2006) Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan

rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan.

2.2 2. Tanda dan Gejala Kecemasan

Gejala-gejala kecemasan pada setiap orang berbeda-beda. Menurut Hamillton (1956) dalam Zakaria *et al.*, (2022) sebagai berikut :

1. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan : merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
3. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
4. Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan : daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
6. Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala Somatik : sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
8. Gejala Sensorik : tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala Kardiovaskuler : berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala Pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
11. Gejala Gastrointestinal : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung,

mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.

12. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
13. Gejala otonom : mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
14. Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

2.2 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Remaja

Menurut stuart (2016) menyebutkan factor - faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kelemahan fisik dapat menurunkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan. Menurut Stuart (2016) faktor predisposisi dan presipitasi terjadinya kecemasan terdiri dari aspek biologis, psikologis, dan sosial budaya. Faktor biologis merupakan faktor yang berhubungan dengan kondisi fisiologis dari individu yang mempengaruhi terjadinya ansietas. Faktor fisiologis lebih banyak dihubungkan dengan faktor genetik, perkembangan hormonal dan perubahan fisik. Sehingga faktor tersebut dapat mempengaruhi perkembangan kecemasan yang berhubungan langsung dengan psikologis pada emosi dan psikis. Faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan adalah tingkat harga diri yang rendah sehingga rentan terhadap cemas, dan ada factor lainnya seperti usia, jenis kelamin, pola asuh orang tua dan peristiwa traumatis. Selanjutnya, menurut *National Institute for Health and Care Excellence* (2013) dalam (Windarwati, (2020) faktor sosial seperti memiliki pengalaman buruk pernah ditindas, kekerasan dalam keluarga, malu saat di depan publik dan orangtua yang terlalu overprotective pada anaknya dapat memicu kecemasan pada individu.

2.2 4. Rentang Respon Kecemasan

Stuart (2016) menyatakan bahwa rentang respon kecemasan terdiri dari dua respon yaitu respon adaptif dan respon maladaptif, respon adaptif diperoleh jika individu dapat menerima dan mengendalikan kecemasannya. Kecemasan dapat

menjadi motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah, beberapa strategi adaptif dalam merespon kecemasan adalah menangis, tidur, menggunakan teknik relaksasi dan distraksi. Sedangkan respon maladaptif timbul apabila individu tidak dapat mengendalikan kecemasannya, beberapa contoh respon maladaptif adalah perilaku agresif, isolasi diri, bicara tidak jelas, hingga penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang.

2.2 5. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2017), tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 kategori, diantaranya:

a. Cemas ringan

Cemas ringan merupakan kondisi yang terjadi pada seseorang saat mengalami kekhawatiran, dan ketegangan dalam hidup namun masih bisa diatasi oleh orang yang mengalami. Seseorang yang merasakan cemas ringan akan lebih berhati-hati terhadap sesuatu dan menjadi *overthinking*. Kemampuan untuk peka terhadap sesuatu akan meningkat dari sebelumnya. Kecemasan ringan merupakan hal yang wajar yang dialami seseorang, dan dapat memotivasi seseorang untuk lebih meningkatkan usahanya. Namun, apabila kecemasan ringan ini berlanjut maka akan menimbulkan dampak lain dari gejala cemas sedang.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, masih mampu mengingat dengan baik, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Cemas sedang

Cemas sedang ditandai bahwa seseorang tidak akan fokus pada hal yang bukan tujuannya, melainkan hanya fokus pada hal yang utama saja. Pandangan, dan pola pemikiran seseorang akan menyempit akibatnya kurang bisa menerima masukan disekitarnya. Seseorang yang merasakan cemas sedang akan membatasi hal tertentu, tetapi masih bisa diarahkan. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara

cepat dengan volume tinggi, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis

c. Cemas berat

Individu yang mengalami cemas berat akan mengalami penurunan yang besar dalam bidang persepsi, dan biasanya individu tersebut sudah tidak bisa fokus pada hal yang detail dan perlu diarahkan untuk lebih fokus pada hal lain.

Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (*insomnia*), sering kencing, diare, palpitasi, berfokus pada dirinya sendiri, munculnya keinginan tinggi untuk menghilangkan kecemasan, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

d. Panik

Individu yang mengalami panik biasanya akan merasa takut dan merasa dieror. Pada umumnya orang yang merasakan kepanikan sudah tidak bisa lagi melakukan sesuatu bahkan diarahkan. Seseorang yang mengalami kondisi panik biasanya aktivitas motoriknya akan meningkat, terjadi menurunnya kemampuan untuk berinteraksi dan tidak bisa berfikir secara logis. Individu yang mengalami panik sudah tidak bisa melakukan komunikasi yang efektif meskipun diarahkan.

Manifestasi yang muncul adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, *diaphoresis*, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi

2.2 6. Instrumen Pengukuran Kecemasan

1 *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

“*Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), Giatika Chrisnawati dan Tutuk Aldino (2019) pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda

adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.”

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0= tidak ada gejala sama sekali

1= satu gejala yang ada

2= sedang/separuh gejala yang ada

3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4= sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-52 = kecemasan berat sekali

2 *State Trait Anxiety Inventory*

Menurut Lavedan S. A (2022) Instrumen STAI dikembangkan oleh Spielberger merupakan alat ukur yang memiliki dua sub skala untuk mengukur dua konsep kecemasan yang independent yaitu *state anxiety scale (S- Anxiety)* dan *Trait Anxiety Scale (T-Anxiety)*. Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional sementara yang ditandai dengan perasaan subyektif berupa ketegangan dan ketakutan. *T- Anxiety* dipahami sebagai kecenderungan yang stabil dan cemas di berbagai situasi ancaman. Kedua sub skala memiliki 20 item yang diberi skor pada skala *Likert* dengan empat pilihan respons (0-3)

3 *Zung Self Rating Scale*

Instrumen ZSAS merupakan alat ukur kecemasan yang dikembangkan oleh Willian W. K Zung (1971). Alat ukur ini terdiri dari 20

pertanyaan berupa pernyataan positif dan negative untuk menilai skala kecemasan secara kuantitatif. Responden dapat memilih sesuai dengan kondisi yang dialami melalui pilihan jawaban berskala likert yang disajikan. Pada 5 soal pertama yakni item pertanyaan no 1-5, responden diberikan pertanyaan mengenai gejala afektif dalam konteks cemas, takut, gelisah, disintegrasi mental dan *apprehension*. Adapun 15 pertanyaan lainnya yaitu dari item no 6-20 memberikan pertanyaan mengenai gejala fisiologi kecemasan pada berbagai aspek, beberapa diantaranya seperti respirasi, pencernaan, tremor, berkemih, berkeringat, serta istirahat dan tidur. Hasil dari penggunaan alat ukur ini ialah kategori derajat kecemasan yaitu nilai 20-44 kategori tidak cemas, nilai 45-59 ringan sedang, 60-74 cemas berat, dan 75-80 adalah panik. Pada instrument ini dapat diterapkan pada kelompok remaja sehat yaitu usia 14-19 tahun dan kelompok dewasa usia 29-65 tahun.

2.2 7. Jenis-Jenis Terapi pada Kecemasan

Menurut *Choosing Therapy* (Maggie Holland, 2022) jenis - jenis terapi terhadap kecemasan yaitu :

1. Terapi perilaku kognitif (CBT)

Terapi perilaku kognitif, atau *cognitive behavioral therapy* (CBT), adalah terapi yang paling banyak digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan. Penelitian telah menemukan cara ini efektif dalam mengobati SAD, GAD, fobia, dan gangguan panik. tujuan CBT adalah untuk mengidentifikasi dan memahami pemikiran negatif dan pola perilaku tidak efektif Anda dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan tindakan serta mekanisme koping yang efektif.

2. Terapi eksposur

Terapi eksposur adalah salah satu metode CBT yang paling umum digunakan untuk mengobati berbagai gangguan kecemasan, termasuk fobia spesifik, SAD, dan PTSD. Premis dasar di balik terapi ini adalah bahwa jika Anda takut akan sesuatu, cara terbaik untuk menaklukkannya adalah menghadapinya langsung.

3. Terapi penerimaan dan komitmen (ACT)

Terapi penerimaan dan komitmen, atau *acceptance and commitment therapy* (ACT), adalah bentuk terapi lain yang telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai gangguan kecemasan. ACT akan mengidentifikasi nilai-nilai dalam hidup dan kemudian bertindak dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai.

4. Terapi perilaku dialektis (DBT)

Terapi perilaku dialektis, atau *dialectical behavior therapy* (DBT), adalah jenis CBT yang sangat efektif. Awalnya digunakan untuk mengobati *borderline personality disorder* (BPD), DBT sekarang digunakan untuk mengobati berbagai kondisi, termasuk kecemasan. DBT berfokus untuk mengembangkan apa yang tampak seperti pandangan, penerimaan, dan perubahan "dialektis" (berlawanan).

5. Terapi interpersonal (IPT)

Terapi interpersonal (IPT) berfokus pada peran dan hubungan sosial, yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah interpersonal yang mungkin dimiliki, seperti kesedihan yang belum terselesaikan, konflik dengan keluarga atau teman, perubahan dalam pekerjaan atau peran sosial, dan masalah yang berkaitan dengan orang lain.

6. Terapi seni ekspresif (*Expressive Art Therapy*)

Terapi seni 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.

2.3 Konsep *Expressive Art Therapy*

2.3.1. Definisi *Expressive Art Therapy*

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. 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).

2.3.2. Teknik *Expressive Art Therapy*

1. *Emotion Painting*

Menurut Hinz (2020) Teknik *emotion painting* bertujuan untuk mengajak partisipan mengungkapkan perasaan emosi yang ada dalam dirinya, dapat mengenal dan mengidentifikasi. Pada tahap ini partisipan melukis dengan diiringi genre klasik yaitu musik relaksasi yang berjudul “*Radio Relaxing music Relieves stress, Anxiety and depression*.” kemudian partisipan diarahkan untuk melukis sesuai dengan perasaannya masing - masing di lembaran kertas HVS kosong secara bebas mewakili emosi yang dirasakan, setelah selesai partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat melukis di kertas HVS.

Manfaat Musik Klasik : Musik klasik sering digunakan dalam terapi kecemasan karena temponya yang lambat dan melodinya yang menenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik dapat membantu menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat stres (Thoma et al., 2013)

2. *Dear My Self*

Tujuan :

- a) Membantu Partisipan untuk mengapresiasi diri masing-masing atas segala hal yang telah dialami selama ini
- b) Membantu partisipan mengekspresikan harapan dan keinginan, yang ada dalam diri untuk masa depan dengan bebas tanpa Batasan.
- c) Membantu partisipan memahami betapa penting mengenali dirinya dan memandang dirinya secara positif, berdasarkan kelebihan yang dimiliki bukan hanyaberdasarkan kekurangan yang ada dalam diri.

Pada tahap ini, partisipan diminta menuliskan surat untuk dirinya dimasa depan dalam sebuah *post card*. Suratyang ditulis berisi apresiasi

kepada kekurangan dan kelebihan diri masing-masing, beserta keinginan dan harapan yang ingin dipenuhi dimasa mendatang, 5 tahun dari sekarang. Setelah selesai, partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat menulis surat tersebut (Richardson, 2016)

3. *Affirmation Poster or card*

Tujuan :

- a) Mengajak partisipan untuk mengapresiasi sisi positif dari teman-teman sesama anggota kelompok, yang telah menjadi keluarga kedua selain keluarga kandung.
- b) Memunculkan kesadaran dalam diri partisipan bahwa dirinya berharga bagi teman-temannya.

Pada tahap ini, partisipan diminta untuk menuliskankata-kata motivasi dalam kolom-kolom dari kartu kecil, sebagai affirmation poster kepada diri sendiri. Setelah selesai, partisipan diminta untuk menceritakan pikiran ataupun perasaan yang muncul saat menulis *affirmation poster* tersebut (Buchalter, 2015).

2.3.3. Jenis Pelaksanaan

1. *Expressive Art Therapy* dengan 6-12 pertemuan

Pada pelaksanaan *expressive art therapy* yang menggunakan 6-12 sesi, partisipan diberikan kebebasan bergerak dan beraktivitas, anggota kelompok dapat memilih untuk mengobservasi atau berpartisipasi, berbicara atau berdiam diri, ingin melakukan sendiri atau dengan orang lain, berelasi aktif dengan orang lain atau berjarak dengan orang lain (Zahara *et al.*, 2018).

2. *Expressive art therapy* dengan 3 pertemuan

Zahara *et al.*, (2018) Beberapa justifikasi untuk menggunakan pendekatan dengan 3 pertemuan yaitu :

3. Aksesibilitas:

- a) *Expressive art therapy* dalam 3 sesi lebih mudah diakses bagi klien dengan keterbatasan waktu atau sumber daya.
- b) Pendekatan ini memungkinkan lebih banyak orang untuk mendapatkan manfaat dari *expressive art therapy*.

4. Intervensi Awal:

- a) *Expressive art therapy* dalam 3 sesi dapat menjadi intervensi awal yang efektif untuk mengatasi kecemasan sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius.
- b) Pendekatan ini dapat membantu mencegah komplikasi dan meningkatkan prognosis.

5. Integrasi dengan Intervensi Lain:

- a) *Expressive art therapy* dalam 3 sesi dapat diintegrasikan dengan intervensi lain, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), untuk meningkatkan efektivitas secara keseluruhan.
- b) Pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi klien.

2.3.4. Mekanisme Expressive Art Therapy terhadap Kecemasan

Remaja sering mengalami kecemasan karena berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perubahan hormonal, masalah pergaulan, dan ketidakpastian tentang masa depan. Kecemasan yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja, serta menghambat perkembangan mereka (Saputri, 2019).

Berikut beberapa mekanisme yang mendasari terjadinya kecemasan pada remaja:

1 Faktor Biologis:

- a) Perubahan hormonal: Fluktuasi hormon selama masa pubertas dapat mempengaruhi mood dan tingkat stres remaja.
- b) Genetika: Remaja dengan riwayat keluarga cemas lebih berisiko mengalami kecemasan.

2 Faktor Psikologis:

- a) Pola pikir negatif: Remaja dengan pola pikir negatif lebih cenderung menginterpretasikan situasi sebagai ancaman dan merasa cemas.
- b) Kurangnya coping skills: Remaja yang tidak memiliki strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental.

3 Faktor Lingkungan:

- a) Tekanan akademik: Tuntutan tinggi untuk berprestasi di sekolah dapat menyebabkan kecemasan pada remaja.
- b) Perundungan: Pengalaman diintimidasi oleh teman sebaya dapat menimbulkan trauma dan kecemasan pada remaja.
- c) Masalah keluarga: Konflik keluarga dan ketidakharmonisan dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada remaja.

Terapi ekspresif, seperti menulis kreatif, melukis, menari, dan bermain musik, dapat membantu remaja untuk mengatasi kecemasan dengan beberapa cara:

4 Ekspresi Emosi:

- a) Terapi ekspresif menyediakan wadah yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, seperti kecemasan, ketakutan, dan kemarahan.
- b) Proses ekspresi ini dapat membantu remaja untuk memahami, mengolah, dan menerima emosinya dengan lebih baik.

5 Pengurangan Stres:

- a) Aktivitas seni dalam terapi ekspresif dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan dengan cara:
- b) Meningkatkan fokus dan konsentrasi: Hal ini mengalihkan perhatian dari pikiran cemas dan membantu remaja untuk tenang.
- c) Melepaskan hormon endorfin: Hormon ini memiliki efek relaksasi dan meningkatkan mood.

- d) Meningkatkan kreativitas: Kreativitas dapat membantu remaja untuk menemukan solusi baru dalam menghadapi masalah dan meningkatkan *self-esteem*.

2.3.5. Manfaat *Expressive Art Therapy*

Penggunaan seni ekspresif dapat menambah manfaat terapi bicara dengan memungkinkan orang menggunakan strategi yang paling sesuai untuk mereka. Bagi sebagian orang, membicarakan pengalaman mereka mungkin merupakan bentuk eksplorasi diri yang mereka sukai. Namun, orang lain mungkin mendapat manfaat lebih dari aktivitas seperti menggambar atau menulis jurnal. Menurut Asosiasi Terapi Seni Ekspresif Internasional (IEATA) 2017, hal ini melibatkan pengintegrasian proses seni dengan psikologi dan pendidikan komunitas untuk membantu orang meningkatkan kreativitas, memperoleh kejelasan, dan mencapai penyembuhan mendalam. Terapi seni ekspresif bermanfaat untuk sejumlah kondisi kesehatan mental yang berbeda. Dapat digunakan pada orang dewasa dan anak-anak. Beberapa kondisi atau kekhawatiran yang dapat membantu termasuk :

1. Kecemasan
2. Gangguan hiperaktif defisit perhatian (ADHD)
3. Kehilangan
4. Cedera otak
5. Kondisi medis kronis
6. Depresi
7. Gangguan perkembangan
8. Gangguan Makan
9. Masalah emosional
10. Harga diri yang buru

2.3.6. Indikasi dan Kontraindikasi *Expressive Art Therapy*

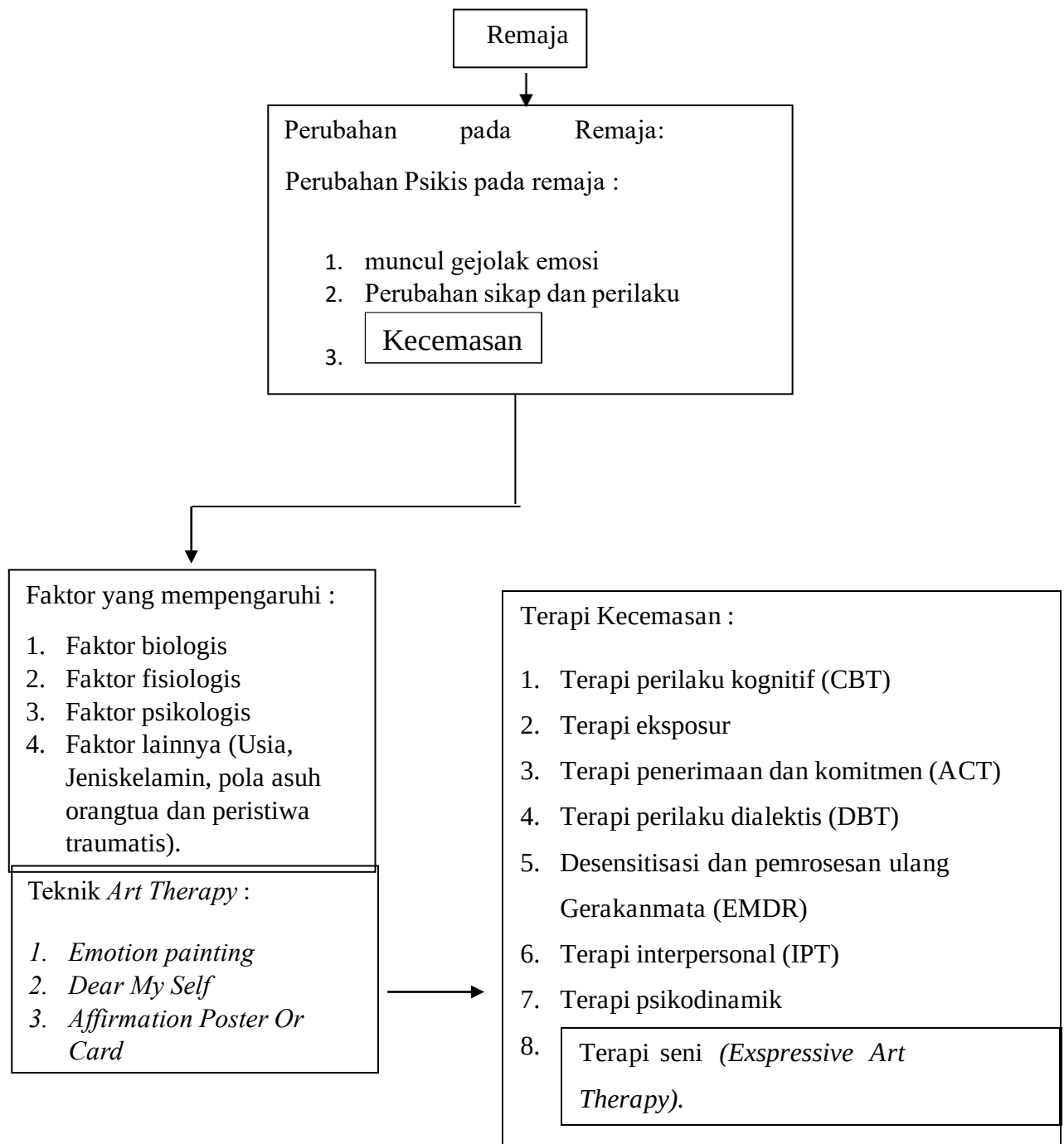
Menurut (Veronica G, 2022) terdapat beberapa indikasi dan kontraindikasi yaitu sebagai berikut:

1. Indikasi
 - a. Gangguan mood: Depresi, kecemasan, bipolar disorder

- b. Trauma: Pengalaman traumatis masa lalu, kekerasan, kehilangan
 - c. Gangguan stres pasca trauma (PTSD)
 - d. Masalah dalam berkomunikasi: Sulit mengungkapkan perasaan atau pikiran
 - e. Perkembangan sosial dan emosional: Anak-anak dengan kesulitan belajar, gangguan perilaku, atau autisme
 - f. Penyakit kronis: Kanker, penyakit jantung, diabetes (untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup)
 - g. Konflik interpersonal: Masalah dalam hubungan dengan orang lain.
2. Kontraindikasi
- a. Psikotik akut: Individu yang mengalami halusinasi atau delusi yang parah mungkin kesulitan berfokus pada tugas-tugas seni dan dapat mengalami peningkatan gejala.
 - b. Kondisi medis tertentu: Beberapa kondisi medis, seperti gangguan penglihatan atau motorik yang parah, dapat membatasi partisipasi dalam aktivitas seni.
 - c. Ketidakstabilan emosional yang ekstrem: Individu yang sangat labil secara emosional mungkin kesulitan mengelola perasaan yang muncul selama sesi terapi.

2.3.7. Kerangka Konseptual

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini.

Tabel 1. Kerangka konseptual

Sumber : Hurlock (1999), Stuart (2016), Hinz (2020), Richardson (2016), Buchalter (2015).