

Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi *Art Therapy*

Anxiety Treatment in Adolescence Using Art Therapy Interventions

Yohannes Wijaya¹

¹ Program Studi Psikologi Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstract: *Anxiety is a feeling of worry about possible danger in the future. There are external and internal problems that occur in adolescents, one of which is juvenile delinquency which can eventually make the teenager become a fostered citizen in a coaching institution. Anxiety can occur because the public's perception of an inmate that is excessive has a bad effect on the perception of inmates in the community about themselves, so that inmates lose their sense of self-confidence and feel anxiety about facing community acceptance after the sentence ends. Finally, the application of art therapy was used in seven adolescents to reduce the level of anxiety in these adolescents. The seven participants showed anxious behavior that was complained by officers at the coaching institution. This study used a quasi-experimental one group pre-test post-test design in which a graphical test was analyzed to determine the results before and after the intervention. The final result of the intervention stated that art therapy can reduce anxiety in adolescents.*

Key words: *Art therapy, anxiety, adolescents*

Abstrak: Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan khawatir tentang kemungkinan bahaya pada masa depan. Terdapat masalah eksternal dan juga internal yang terjadi pada remaja, salah satunya adalah kenakalan remaja yang akhirnya dapat membuat remaja tersebut menjadi warga binaan di lembaga pembinaan. Kecemasan dapat terjadi karena persepsi masyarakat tentang seorang warga binaan yang berlebihan memberikan efek yang buruk terhadap persepsi warga binaan di masyarakat tentang diri mereka, sehingga narapidana kehilangan rasa kepercayaan diri dan merasakan kecemasan menghadapi penerimaan masyarakat setelah hukuman berakhir. Akhirnya, penerapan art therapy digunakan pada tujuh remaja untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja tersebut. Ketujuh partisipan menunjukkan perilaku cemas yang dikeluhkan oleh petugas di lembaga pembinaan. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental one group pre-test post-test design* di mana tes grafis dianalisa untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah dijalankan intervensi. Hasil akhir dari intervensi menyatakan bahwa art therapy dapat menurunkan kecemasan pada remaja.

Kata Kunci : Terapi seni, kecemasan, remaja

Korespondensi mengenai artikel penelitian ini dapat ditujukan kepada Yohannes Wijaya melalui e-mail: yohannes.wijaya@binawan.ac.id.

Remaja (*adolescence*) merupakan masa yang berlangsung ketika anak menginjak usia 11 atau 12 tahun hingga usia 19 tahun dan dianggap sebagai periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dan diwarnai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Olds dan Feldman, 2009; Berk, 2014). Permasalahan yang biasa dihadapi remaja adalah masalah internalisasi dan eksternalisasi. Jika individu memiliki masalah eksternalisasi, akan muncul menjadi bentuk perilaku bermasalah. Jika individu mengalami masalah internalisasi, individu akan membawa masalah ke dalam diri mereka sendiri dan muncul dalam bentuk kecemasan, depresi, dan kenakalan remaja (Santrock, 2019).

Direktorat Jenderal Pemasyarakatan menunjukkan bahwa 232.081 orang yang masuk ke dalam penjara dan menjadi tahanan serta narapidana di Indonesia, data tersebut diambil pada tahun 2016-2017. Dari data yang di terima, ternyata jumlah anak yang masuk ke penjara dan menjadi tahanan mencapai 3.479 anak. Peningkatan itu terlihat pada tahun 2016 sampai 2017 (Wahyuni, 2021). Undang-undang nomor 11 (2012) pada pasal 81 menyatakan bahwa anak dijatuhi pidana penjara di LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) apabila keadaan dan perbuatan anak membahayakan masyarakat dan pembinaan di LPKA dilaksanakan sampai anak berusia 18 tahun.

Undang-Undang (UU) RI Nomor 12 tahun 1995, pasal 1 Ayat 3 menyatakan bahwa lembaga pembinaan merupakan tempat untuk melaksanakan pembangunan narapidana dan anak didik pembinaan (Pandjaitan & Chairijah, 2009). Pembinaan terhadap warga binaan termasuk andikpas, dimaksudkan agar ketika mereka dapat kembali ke masyarakat dengan baik. Pembinaan yang dilakukan diarahkan untuk membuat narapidana dan anak didik pembinaan untuk sanggup berpikir, berbicara, dan berperilaku baik (Pandjaitan & Chairijah, 2009).

Penjara dapat membuat membuat warga binaan menjadi tertekan. Warga binaan tersebut biasanya sudah memiliki masalah dalam kehidupan mereka sebelum masuk penjara dan juga masalah dalam lingkungan penjara tersebut (Crewe, 2009). Ketika di penjara, warga binaan menghadapi kekerasan, perlakuan agresif, keramaian, dan komunitas yang berisik, perampasan kebebasan secara struktural, dan rasa malu ketika sidang yang akhirnya mampu menahan rasa sakit, kepercayaan diri, ketahanan mental, kewaspadaan dan intelektual. Masalah tersebut akhirnya membuat beberapa penelitian menyatakan bahwa warga binaan menderita tekanan mental dan emosional yang tinggi (contohnya, rendahnya harga diri, kesepian, depresi, stress, takut, kecemasan dan kemarahan) jika dibandingkan dengan populasi secara umum (Bensimon, Einat, dan Gilboa, 2015).

Beberapa peneliti juga mengungkapkan hal yang sama. Menurut Mulyati, Fitri, dan Akbar (2020) warga binaan yang berada di LPKA mengalami berbagai macam permasalahan, salah satunya kecemasan sosial. Kecemasan tersebut muncul dikarenakan ketakutan, kekhawatiran karena akan dinilai negatif dari orang lain. Warga binaan juga merasa tidak nyaman, dan sering menghindari situasi tersebut. Peneliti berikutnya juga memiliki pendapat yang sama, berdasarkan hasil penelitian dari Wahyuni (2021) ketika melakukan wawancara pada enam orang anak di LPKA Tanjung Pati. Para warga binaan mengatakan bahwa mereka mengalami ketakutan ketika keluar dari LPKA nanti, hal tersebut dikarenakan statusnya sebagai mantan penghuni dari penjara. Kecemasan tersebut semakin kuat ketika mereka berada di lingkungan tempat tinggalnya sendiri, karena persepsi masyarakat tentang anak yang keluar dari penjara pasti memberikan pengaruh buruk pada orang sekitar dan juga anak-anak mereka.

Persepsi masyarakat tentang seorang warga binaan yang berlebihan memberikan efek yang buruk terhadap persepsi warga binaan di masyarakat tentang diri mereka, sehingga wargabinaan kehilangan rasa kepercayaan diri dan merasakan kecemasan menghadapi penerimaan masyarakat setelah hukuman berakhir (Kartono, 2011). Kecemasan membuat kita siaga untuk menentukan aksi apa yang akan kita lakukan. Akan tetapi, beberapa orang

menderita rasa takut dan kecemasan yang berlebihan yang mengakibatkan mereka mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Comer, 2015). Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan khawatir tentang kemungkinan bahaya pada masa depan (Hooley, Butcher, Nock, & Mineka, 2017).

Chitty dan Black (2011) menyatakan bahwa kecemasan dapat menimbulkan respon pada fisiologis yang berupa peningkatan denyut jantung, peningkatan frekuensi pernapasan, dan tekanan darah, insomnia, mual, dan muntah, kelelahan, telapak tangan berkeringat, dan tremor. Respon lain juga muncul pada aspek emosional, seperti, kegelisahan, lekas marah, perasaan tidak berdaya, menangis, dan sering melamun. Hal lain yang muncul adalah respon dari aspek kognitif, yang berupa ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, pelupa, dan tidak memperhatikan lingkungan.

Terapi yang digunakan untuk intervensi dalam penanganan tersebut adalah *art therapy*. *Art Therapy* sendiri merupakan kombinasi antara psikologi dan seni yang pada umumnya digunakan untuk penanganan psikologis (Christiani, Mulyanto, & Wahida, 2021). *Art therapy* merupakan suatu bentuk terapi yang dilakukan dengan mengoptimalkan potensi manusia agar untuk lebih kreatif lagi, dengan cara menghasilkan suatu karya bernilai seni. Ruang lingkup *art therapy* berbentuk aturan dalam bentuk proses mental, dimana *art therapy* berupa suatu intervensi (Zuroida & Grahani, 2020). *Art therapy* merupakan salah satu bentuk terapi yang bermanfaat dalam mengurangi kecemasan. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan dari penelitian dari Persada dan Agustina (2019) yang membuktikan bahwa intervensi kelompok dengan menggunakan *art therapy* mampu menurunkan kecemasan pada empat warga binaan di LPKA.

Fungsi *art therapy* adalah untuk menangani masalah seperti harga diri, kecemasan, depresi, trauma, stress pasca trauma, keterlambatan perkembangan, psikosis, penurunan kognitif, masalah neurologis, adiksi, gangguan makan, manajemen kemarahan, resolusi konflik, dan kekhawatiran kesehatan mental lainnya (Rappaport, 2009). Collette, Güell, Fariñas, dan Pascual (2021) juga memperkuat fungsi dari *art therapy*, berdasarkan hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa intervensi *art therapy* dapat mengurangi intensitas rasa sakit, kecemasan, depresi, serta mampu meningkatkan kesejahteraan setelah intervensi selesai.

Pembaharuan penelitian terletak pada penggunaan intervensi *art therapy* secara berkelompok dengan menggunakan teori dasar dari Landgarten. Tujuan dasarnya adalah untuk meningkatkan efektivitas dari terapi ini karena pada umumnya terapi ini digunakan pada klien secara individual, hal ini sesuai dengan pernyataan dari Rubin (2010) bahwa jika tidak ada rasa percaya antara peneliti dan juga warga binaan, akan menimbulkan suasana kegiatan ini menjadi kurang menyenangkan dan tidak efektif.

Peneliti juga menggunakan media seperti spidol, krayon, karton berbentuk rumah, kertas berbentuk persegi, cat poster, kuas, dan tatakan air. Peneliti mengambil teknik dengan media tersebut berdasarkan pemahaman dari Rappaport (2009) yang menyatakan jika menggunakan media dengan unsur air akan memudahkan klien untuk mengekspresikan perubahan dalam pergerakan dan juga warna yang sangat cocok digunakan pada klien dengan gejala kecemasan.

Metode

Partisipan Penelitian dalam penelitian ini berjumlah tujuh remaja dengan jenis kelamin laki-laki yang berpartisipasi dalam intervensi *art therapy* memiliki karakteristik sebagai berikut : (a) berada dalam rentang umur remaja; (b) memiliki skor inteligensi antara

60-113; (c) dikeluhkan oleh pihak lembaga pembinaan mengalami kecemasan; (d) memiliki indikasi kecemasan dalam tes grafis; (e) menunjukkan perilaku cemas yang didapatkan dari observasi; (f) menyatakan bahwa cemas tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari berdasarkan wawancara. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental one grup pre-test post-test design*. Dimana observasi individu (Chitty dan Black, 2011), observasi kelompok (Wiger, 2009), wawancara, dan tes grafis *Draw A Person* dianalisa untuk mengetahui perbandingan antara sebelum dan sesudah intervensi selesai.

Penelitian dilakukan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak X Jakarta. Setiap sesi intervensi akan dilakukan di tempat tertutup yang sudah disediakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak X Jakarta. Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kertas lembar *informed consent*, tes grafis *Draw A Person* (DAP), alat ukur *Culture Fair Intelligence Test* (CFIT), lembar observasi individu dari Chitty dan Black (2011), lembar observasi kelompok dari Wiger (2009), lembar wawancara, alat tulis, lembar peraturan, kertas A4, kertas A3, spidol, krayon, karton berbentuk rumah, kertas berbentuk persegi, cat poster, kuas, dan tatakan air.

Sebelum menjalankan intervensi, tujuh peserta di observasi oleh peneliti dengan menggunakan lembar observasi secara individu dari Chitty dan Black (2011) untuk melihat manifestasi dari kecemasan yang terlihat dalam observasi. Peneliti juga menggunakan lembar observasi kelompok dari Wiger (2009) untuk melihat relasi antara semua partisipan. Kemudian peneliti juga mewawancarai tujuh peserta tersebut untuk melihat apakah ada keluhan tentang kecemasan dan sejauh mana kecemasan tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari peserta. Peserta juga diberikan tes grafis *Draw A Person* untuk melihat apakah terdapat indikasi kecemasan yang muncul dalam tes tersebut sebagai *pre-test*.

Intervensi dijalankan selama sebanyak enam sesi dan dalam waktu 90 menit setiap sesi. Karena metode ini merupakan metode yang tidak berbahaya, jadi dapat dilakukan pada semua kalangan tanpa membahayakan psikologis dari warga binaan. Sementara itu, peneliti akan menciptakan suasana yang aman dan tidak memaksa agar para warga binaan semakin nyaman dalam melaksanakan intervensi. Metode yang digunakan adalah metode yang digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan metode *art therapy*, yakni *warming up*, *recalling event*, *emotional expressional issues*, *restitution*, dan *termination*. Setelah satu minggu terapi selesai dilaksanakan, semua warga binaan langsung diberikan *post-test* dengan alat ukur yang sama dengan *pre-test* untuk melihat apakah ada perubahan kondisi kecemasan dari warna binaan.

Hasil

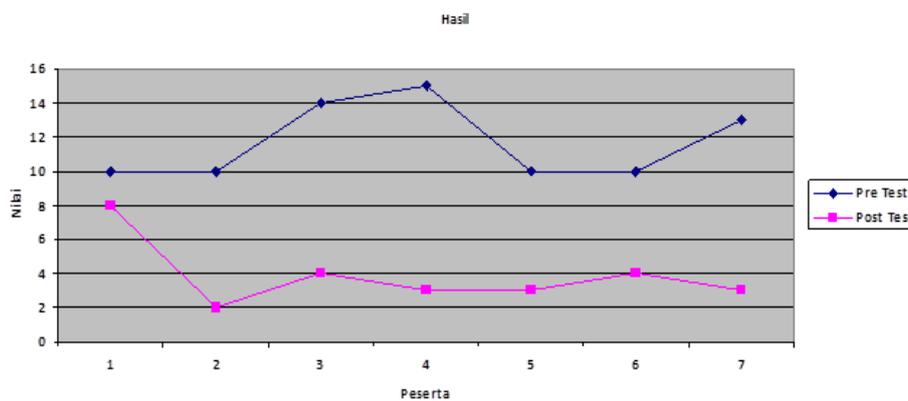
Intervensi kelompok dengan menggunakan pendekatan *art group therapy* dapat mengurangi kecemasan pada tujuh partisipan, yaitu, P, F, RE, L, NS, NP, dan RI. Penurunan tingkat kecemasan tersebut dapat dilihat dengan menggunakan alat ukur *Draw a Person* (DAP). Hal ini juga dilengkapi dengan wawancara dengan tujuh klien tersebut dan menggunakan rancangan observasi individu serta observasi kelompok. Penurunan kecemasan pada DAP terjadi pada semua partisipan. Pada partisipan P adalah dengan garis yang seperti sketsa tidak terlalu kuat dan penekanan pada rambut juga berkurang. Pada partisipan F terlihat bahwa garis yang seperti sketsa tidak terlalu kuat. Penurunan kecemasan pada diri RE dapat dilihat dengan garis yang ditebalkan sudah berkurang meskipun tidak berarti. Pada partisipan L terlihat bahwa gambar tersebut tidak lagi dihapus oleh partisipan L. Partisipan NS menunjukkan perubahan pada gambarnya setelah intervensi yaitu pada gambar NS tidak lagi terlihat penebalan pada gambar tersebut. Penurunan tingkat kecemasan pada partisipan NP adalah berkurangnya garis yang ditebalkan. Pada partisipan

RI terlihat garis yang ditebalkan sudah berkurang. Berbeda dengan partisipan RE, RE terlihat berkurang hanya pada tingkatan agresinya yang terlihat dari hilangnya gambar senjata tajam pada gambar RE setelah evaluasi. Perilaku agresi salah satu perilakunya adalah lekas marah (Chitty & Black, 2011) yang merupakan manifestasi dari perilaku cemasnya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada semua partisipan. Pada partisipan P, sering melamun setiap malam dan sekarang dua kali dalam satu minggu. Partisipan F sering melamun dan sekarang setidaknya tiga kali dalam satu hari. Partisipan RE, tidur empat kali dalam satu hari, dan sekarang tiga kali dalam satu hari ia tidur. Partisipan L, dapat melamun dua kali dalam satu hari dan sekarang melamun satu kali dalam satu hari. Partisipan NS, kesulitan untuk tidur hampir setiap hari dan sekarang sudah mampu tidur setidaknya empat kali satu minggu. Pada kasus NP, ia sekarang dapat tidur nyenyak setidaknya satu kali dalam satu minggu, padahal sebelumnya ia sulit tidur setiap harinya. Partisipan RI, mengatakan bahwa ia mengalami kesulitan setiap harinya, dan sekarang sudah mampu tidur setidaknya lima kali dalam satu minggu.

Hasil dari observasi juga menyatakan bahwa terdapat penurunan pada kecemasan untuk setiap peserta. Hal ini dapat ditunjukkan dengan penurunan beberapa 15 aspek cemas pada tujuh peserta. Pada P, terjadi pengurangan dari delapan aspek menjadi tiga aspek. Pada F terdapat penurunan dari tujuh aspek menjadi dua aspek. Pada partisipan RE terdapat penurunan dari delapan aspek hingga empat aspek. Pada L terjadi penurunan dari 11 aspek hingga tiga aspek. Pada NS terjadi penurunan dari tujuh aspek hingga tiga aspek. Pada NP terdapat penurunan dari delapan aspek hingga tiga aspek, dan pada RI penurunan juga terjadi dari sembilan aspek hingga tiga aspek.

Hasil dari observasi secara kelompok menunjukkan bahwa adanya peningkatan bagi para partisipan ketika berperan dalam kegiatan kelompok, para partisipan terlihat antusias. Beberapa partisipan juga berusaha mendengarkan yang lain ketika sedang bercerita dan memberikan saran pada partisipan lain. Setidaknya setengah dari partisipan terlihat memiliki pengaruh yang positif dan mempertimbangkan apa yang didiskusikan.



Gambar 1. Grafik hasil pre-test dan post-test

Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada penanganan kecemasan pada remaja menggunakan intervensi *Art Therapy*. Pada penelitian ini berdasarkan wawancara menunjukkan adanya pengurangan tingkat kecemasan yang terjadi pada tujuh partisipan remaja yang berada di

LPKA X. Pada observasi individu juga menunjukkan adanya pengurangan tingkat kecemasan pada tujuh partisipan remaja yang berada di LPKA X. Penurunan ini dikarenakan semua partisipan rata-rata mampu menyadari bahwa kecemasan yang mereka rasakan akan menunjukkan perilaku yang tidak wajar bagi orang lain. Kemampuan para partisipan untuk menerima informasi yang didiskusikan pada saat terapi sangat membantu proses terapi ini. Faktor lain yang dapat mengganggu proses terapi adalah terdapat beberapa partisipan yang menyindir partisipan lain ketika mengalami perubahan dari perilaku mereka, tetapi tidak memiliki pengaruh yang berarti bagi para partisipan.

Hasil dengan menggunakan alat ukur *Draw A Person* (DAP), terdapat penurunan pada tingkat kecemasan dari para partisipan, tetapi tidak semuanya mengalami perubahan yang berarti. Hal yang menjadi faktor yang dapat mempengaruhi menurunkan tingkat kecemasan tersebut dikarenakan semua partisipan terlihat tertarik dengan kelompok dan tidak terjadi perselisihan satu sama lain ketika menjalani sesi terapi. Faktor lain yang mempengaruhi adalah hampir semua partisipan mau untuk berbagi emosi dengan para partisipan lain dan juga *Group Leader*. Selain itu, hampir semua partisipan berperan dalam kegiatan kelompok tersebut dan memberikan saran dan opini. Hal lain yang mempengaruhi penurunan tersebut adalah hampir semua partisipan memahami instruksi yang diberikan oleh *Group Leader* dan terlihat mempertimbangkan penanganan yang diberikan.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa terapi ini bertujuan dan efektif dalam menangani masalah seperti harga diri, kecemasan, depresi, trauma, stress pasca trauma, keterlambatan perkembangan, psikosis, penurunan kognitif, masalah neurologis, adiksi, gangguan makan, manajemen kemarahan, resolusi konflik, dan kekhawatiran kesehatan mental lainnya (Rappaport, 2009).

Penurunan tingkat kecemasan juga terjadi karena semua partisipan menyukai kegiatan menggambar, terutama dengan menggunakan kuas dan cat poster. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari Rappaport (2009) yang menyatakan bahwa media yang digunakan adalah kuas dan cat poster, pertimbangan ini karena kuas sulit dikontrol, mudah bergerak dan mudah menyebar di kertas. Penggunaan cat yang memiliki unsur air adalah untuk mempermudah klien untuk mengekspresikan perubahan dalam sebuah pergerakan dan menggabungkan warna

Faktor lain yang mempengaruhi perubahan tersebut adalah adanya tingkat rasa percaya antara para partisipan dan *Group Leader* dan semua partisipan mencoba untuk mendengar apa yang didiskusikan dalam enam sesi tersebut. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan yang dinyatakan oleh Rubin (2010) yang menyatakan bahwa terapi ini dapat semakin efektif jika klien mampu memiliki sikap positif pada anggota lain untuk mencapai kondisi yang baik.

Faktor yang dapat memberikan pengaruh yang negatif dalam penelitian ini adalah dikarenakan ruangnya terbuka dan suasana yang cukup bising membuat para partisipan tidak berani mengungkapkan semua keluhan karena takut terdengar oleh petugas dan juga mudah terganggu dengan suara bising tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan tersebut tidak terlalu berarti adalah dikarenakan sering terjadinya kunjungan, yang pada akhirnya membuat beberapa partisipan datang terlambat dan tidak mendengar semua diskusi dalam sesi tersebut. Rubin (2010) juga membahas bahwa kebanyakan terapi ini membutuhkan waktu yang memadai, ruang yang cukup dan terkadang memerlukan penanganan lanjut, sehingga membuat terapi ini menjadi tidak menunjukkan perubahan yang sangat signifikan bagi para warga binaan.

Pengaruh lain yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah pada awalnya para partisipan tidak memulai interaksi yang positif. Beberapa partisipan sering menertawakan partisipan lain ketika mengungkapkan emosinya kepada para partisipan lain. Pernyataan Rubin (2010) juga membenarkan hasil dari penelitian ini bahwa jika tidak ada rasa percaya

antara peneliti dan juga warga binaan, akan menimbulkan suasana kegiatan ini menjadi kurang menyenangkan dan tidak efektif.

Hal lain yang dapat mendukung program *art therapy* ini adalah diadakan untuk semua partisipan untuk membuat gambar di kanvas dan juga mewarnai topeng. Interpretasi gambar dan alat tes tidak dijabarkan secara detail melainkan hanya sesuai dengan keperluan analisis hasil terapi, karena dalam penelitian ini menekankan pada hasil terapi yaitu penerapan *art therapy* dalam mengurangi kecemasan pada remaja di LPKA X Jakarta.

Simpulan

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan pada tingkat kecemasan para semua partisipan. Perilaku lain yang berkurang adalah perilaku agresif. Hal yang meningkat selama proses intervensi adalah kepercayaan diri, sosialisasi. Chitty & Black (2011) juga menyebutkan bahwa perilaku menyendiri, perasaan tidak berdaya dan cepat marah juga merupakan manifestasi dari perilaku cemas.

Saran

Melihat adanya penurunan kecemasan pada kelompok dengan menggunakan intervensi ini, maka saran yang dapat diberikan untuk anggota kelompok adalah sebagai berikut : (a) Ketujuh partisipan dapat melakukan kegiatan bersama-sama pada saat tidak adanya kegiatan di LPKA Salemba II A, seperti menggambar, bermain, ataupun membuat kreativitas dari bahan-bahan yang sederhana; (b) Ketujuh peserta dapat terus mengikuti kegiatan yang ada di LPKA Salemba II, seperti mengikuti kelas untuk belajar, kelas kreativitas, dan kelas perkembangan karakter agar para partisipan tidak bosan dan akhirnya melamun, dan tidur; (c) Ketujuh partisipan dapat melakukan rileksasi sendirian ketika waktu senggang, seperti latihan pernapasan dan perenggangan otot. Untuk membantu para peserta untuk fokus dan memudahkan mereka untuk tidur dengan lelap.

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambah sesi terapi agar para partisipan dapat memperoleh kesempatan berkembang melalui proses intervensi, sehingga hasilnya mampu lebih signifikan dan mengombinasikan dengan teknik rileksasi sebelum memulai sesi *art therapy*, sehingga para peserta dapat lebih fokus untuk mengikuti kegiatan *art therapy* agar hasilnya mampu lebih signifikan.

Acknowledgement

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada LPKA X Jakarta, yang sudah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

Bensimon, M., Einat, T., & Gilboa, A. (2015). The impact of relaxing music on prisoners' levels of anxiety and anger. *International Journal of Offender Therapy and*

- Comparative Criminology*, 59(4), 406-423.
<https://doi.org/10.1177/0306624X13511587>
- Berk, L. E. (2014). *Development through the lifespan (6th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Chitty, K & Black, B. (2011). *Professional nursing: concepts & challenges*. United States of America: Elsevier.
- Christiani, Y., Mulyanto, A. W., & Wahida, A. (2021). Terapi seni di masa pandemi corona virus disease-19 (covid-19). *Panggung*, 31(1), 106-116.
<http://dx.doi.org/10.26742/panggung.v31i1.1537>
- Collette, N., Güell, E., Fariñas, O., & Pascual, A. (2021). Art therapy in a palliative care unit: Symptom relief and perceived helpfulness in patients and their relatives. *Journal of Pain and Symptom Management*, 61(1), 103-111.
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.07.027>
- Comer, R.J. (2015). *Abnormal psychology*. United States of America : Worth Publishers.
- Crewe, B. (2009). *Power, adaptation, and the social world of an English prison*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2017). *Abnormal psychology (17th ed.)*. Boston, Ma: Pearson Answers.
- Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. UU No. 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak [JDIH BPK RI]
- Kartono, Kartini. (2011). *Patologi sosial (Jilid 1)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Mulyati, H., Fitri, S., & Akbar, Z. (2020). Pelatihan keterampilan sosial untuk mengatasi kecemasan sosial pada anak menjelang bebas di lpka. *Jurnal edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 58-67. DOI: 10.22373/je.v6i1.5671
- Nevid, J. S., & Rathus, S. & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Pandjaitan, P. I., & Chairijah (2009). *Pidana penjara dalam perspektif penegak hukum masyarakat, dan narapidana*. Jakarta: INDHIL. 10.25216/JHP.6.2.2017.259-278
- Papalia D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Persada, I. B., & Agustina, A. (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. 10.24912/jmishumsen.v3i1.3508
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy accessing the body's wisdom and creative intelligence*. London and Philadelphia; Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J.A. (2010). *Art therapy : An Introduction 2nd*. United States of America; Taylor and Francis Group, LLC.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Stuart, G.W. (2013). *Principle and practice of psychiatric nursing*. St Louis: Mosby
- Varcarolis, E., Halter, M., Shoemaker, N. (2011). *Manual of psychiatric nursing care planning*. United States of America: Elsevier.
- Wahyuni, A. S. (2021). Hubungan konsep diri dengan kecemasan pada anak binaan di lpka tanjung pati. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 61-68.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.905>
- Wiger, D. E. (2009). *The clinical documentation sourcebook, (4th ed.)* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. ISBN13: 978-0470527788 ISBN-10: 0470527781
- Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). Art therapy dalam upaya menurunkan kecenderungan agresi pada remaja awal. *edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1212-1218.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2118>