

PENGARUH TERAPI SENI MENGGAMBAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS INDONESIA MAJU TAHUN 2023

Evander Try Marpaung¹ Hari Ghanesia Istiani² Nur Eni Lestari³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Majury

ARTICLE INFORMATION

Received: February 2024

Revised: Maret 2024

Available online: Maret 2024

KEYWORDS

Anxiety, Drawing Art Therapy, Anxiety Level, Final Year Students

CORRESPONDENCE

E-mail : ghanesia30@gmail.com

ABSTRACT

This research discusses the effect of drawing art therapy on the anxiety levels of final year students at the Advanced Indonesia University (UIMA). This research is important because high anxiety can cause a decrease in productivity which affects the quality of service they provide to patients. Drawing art therapy can help reduce anxiety in a simple way: when we draw, our attention is diverted from thoughts that make us anxious, so we feel more relaxed. This research is a pre-experimental quantitative research with a one group pre-post test design approach. The sample in this study consisted of 30 final year extension students. The instruments used were modifications of the Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) and the SOP for implementing drawing art therapy. The results of statistical tests using Windows SPSS 24. The marginal homogeneity test obtained a value of $p = 0.000$ with a significant level of $\alpha = 0.05$ ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$), from the results of this analysis it can be concluded that there is an influence of drawing therapy on changes in level Anxiety of UIMA nursing extension students in 2023. From this research, art therapy is very effective in overcoming psychological problems such as anxiety experienced by UIMA nursing extension students in 2023.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang pengaruh terapi seni menggambar terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju (UIMA). Penelitian ini penting karena kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan penurunan produktivitas yang mempengaruhi kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada pasien. Terapi seni menggambar dapat membantu mengurangi kecemasan dengan cara yang sederhana: ketika kita menggambar, perhatian kita teralihkan dari pikiran-pikiran yang membuat kita cemas, sehingga kita merasa lebih rileks. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pra eksperimental dengan pendekatan one group pre-posttest design. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa ekstensi tingkat akhir. Instrumen yang digunakan modifikasi Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) dan SOP pelaksanaan terapi seni menggambar. Hasil uji statistik dengan menggunakan Windows SPSS 24 Uji marginal homogeneity 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 mahasiswa ekstensi keperawatan UIMA tahun 2023. Dari penelitian ini art therapy sangat efektif dalam mengatasi masalah psikologis seperti halnya kecemasan yang dialami mahasiswa ekstensi keperawatan UIMA tahun 2023.

PENDAHULUAN

Kecemasan yang berkepanjangan & tidak ditangani secara baik dapat berdampak buruk pada performa akademik, interaksi dengan pasien dan rekan kerja, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Kecemasan yang tinggi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan peningkatan risiko burnout pada mahasiswa keperawatan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi sifat pemberian yang mereka berikan kepada pasien. (Susilo & Eldawaty, 2021)

Oleh karena itu, penting untuk mencari alternatif intervensi yang efektif dan berdaya guna untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Terapi seni dengan metode menggambar telah menunjukkan potensi sebagai pendekatan yang dapat membantu individu mengekspresikan perasaan dan mengatasi tekanan secara kreatif, serta meningkatkan pemahaman diri dan kesejahteraan mental. Namun, meskipun terapi seni metode menggambar telah digunakan dalam berbagai konteks, penelitian yang secara khusus menerapkan terapi seni untuk mengurangi tingkat ketidaknyamanan yang sedang pada mahasiswa keperawatan tahun terakhir bekerja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki latar belakang yang kuat untuk mengisi celah pengetahuan ini dan memberikan bukti ilmiah tentang potensi terapi seni metode menggambar sebagai intervensi yang bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan yang berada di lingkungan kerja yang menantang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan arahan dan usulan kepada lembaga pendidikan dan lembaga kesejahteraan untuk menggarap bantuan pemerintah bagi mahasiswa keperawatan dan dengan demikian mengupayakan sifat lembaga kesejahteraan yang diberikan kepada daerah. (Khoirunnisa, 2020)

Titik fokus penting bagi siswa tahun tertentu adalah cara paling umum untuk mempersiapkan dan menyelesaikan tugas terakhir. (Khoirunnisa, 2020). Siswa dalam menyiapkan tugas terakhirnya akan menghadapi berbagai permasalahan mental, misalnya stres, kekhawatiran, ketakutan, keputusan, kekacauan, ketidakpuasan termasuk kegelisahan. (Susilo & Eldawaty, 2021)

Mahasiswa ekstensi merupakan program tingkat instruktif yang diselenggarakan bagi mahasiswa yang melanjutkan dari program Konfirmasi (D3) ke tingkat Sarjana (S1). Jalur augmentasi sering digunakan oleh siswa yang sedang bekerja sehingga disebut juga dengan program kelas pekerja. Dengan cara ini, latihan alamat diselesaikan pada jam kerja eksternal, misalnya, dari sore hingga malam hari, atau pada akhir minggu. Siswa augmentasi adalah siswa yang pengalaman pendidikannya disertai dengan latihan kerja. Oleh karena itu, mengisolasi waktu, tenaga, bahkan biaya keluarga akan menjadi semakin membebani rutinitas mereka sehari-hari. Jadi siswa augmentasi akan lebih fokus dibandingkan siswa biasa. (Maulana, 2023)

WHO melaporkan bahwa 450 juta orang secara keseluruhan menghadapi masalah kesehatan akibat kecemasan. Sebanyak 150 juta dari populasi dewasa muda diperkirakan mengalami kecemasan, dengan 57% di antaranya merasa tertekan karena beban tugas saat menempuh pendidikan. Di Asia, terdapat sekitar 65 juta orang dewasa muda yang mayoritasnya adalah mahasiswa tingkat akhir dan menghadapi masalah kecemasan selama masa pendidikan mereka. (WHO, 2021).

Dalam Logical Diary of Direction and Advising yang berjudul “Tingkat Kegugupan Mahasiswa dalam Mempersiapkan Proposal di

Program Studi Kepelatihan Aktual Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang” penelitian Susilo dan Eldawaty (2021) menunjukkan bahwa dari informasi yang diperoleh, Terdapat tiga peserta didik (5,7%) yang masuk dalam model sangat berbobot, 32 peserta didik (60,4%) masuk dalam aturan berbobot, dan 18 peserta didik (33,9%) masuk

dalam tindakan sedang. Dalam Diary of Mental Nursing yang disusun oleh Angelin dkk. (2020), terdapat gambaran angka Kesimpulan Masalah Gugup (Stray) pada mahasiswa tahun tertentu di Perguruan Tinggi Muhammadiyah Semarang. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa 39,6% siswa mengalami Stray ringan, 47,2% mengalami Stray sedang, dan 13,2% mengalami Stray serius dalam All- using Nursing And Wellbeing Science Diary.

Pengerjaan merangsang sistem sensorik untuk menenangkan diri dan memengaruhi tingkat substansi dalam pikiran. Studi yang mengamati pengaruh keahlian pada pikiran telah menunjukkan bahwa tingkat dopamin meningkat pada individu yang memiliki saluran imajinatif lain. Dopamin merupakan zat dalam pikiran yang berfungsi sebagai sinapsis atau kurir sintetik. Dopamin dapat berkurang pada individu yang mengalami ketegangan dan kesedihan. Dengan perawatan seni, kadar bahan kimia ini meningkat, membantu orang merasa lebih gembira dan lebih menyesuaikan diri. Keahlian juga membantu seseorang bersantai dan berinteraksi dengan perasaan mereka. Individu tertentu mungkin mengalami kesulitan dalam

mengartikulasikan sentimen mereka. Namun seni memungkinkan mereka menangani perasaan dengan cara yang berbeda dan imajinatif (Wilson, 2022). Perawatan Penggambaran Keahlian adalah tindakan restoratif yang memanfaatkan perpaduan perangkat gambar, nada, dan media yang ditentukan untuk mengomunikasikan perasaan. (Malchiodi, 2020)

Terapi seni menggambar dapat membantu mengurangi kecemasan dengan cara yang sederhana: ketika kita menggambar, perhatian kita teralihkan dari pikiran-pikiran yang membuat kita cemas, sehingga kita merasa lebih rileks. Aktivitas ini juga memungkinkan kita untuk mengungkapkan perasaan kita secara visual daripada kata-kata, membantu kita memahami dan mengatasi emosi yang membuat kita cemas. Selain itu, menggambar dapat membuat kita merasa lebih kreatif, mengalihkan perhatian dari kecemasan, dan meningkatkan rasa harga diri ketika kita berhasil menyelesaikan karya seni. Secara fisik, aktivitas menggambar dapat membantu mengurangi detak jantung cepat dan hipertensi yang sering terjadi saat kita gelisah. (Malchiodi, 2020)

Konsekuensi dari konsentrasi starter yang diselesaikan dengan menggunakan strategi pertemuan sehubungan dengan ketegangan pada mahasiswa keperawatan tahun tertentu yang sedang bekerja, mendapat informasi dari 10 mahasiswa perluasan UIMA yang sedang bekerja. di bagian administrasi kesejahteraan, diperoleh informasi bahwa 7

dari 10 siswa mengatakan mereka merasa lebih gelisah atau khawatir dan gelisah dari yang diharapkan saat meninjau proposal mereka, 6 dari 10 siswa merasa khawatir karena tidak ada alasan yang baik. Dalam tinjauan mendasar ini juga ditemukan bahwa cara mengelola ketegangan antara lain mendengarkan musik, istirahat, menonton acara, membuka hiburan online, dan bertanya. Diperoleh informasi bahwa 10 siswa tersebut belum pernah menaklukkan ketegangan dengan menggambar.

Melihat gambaran permasalahan di atas, maka para peneliti tertarik untuk mengarahkan penelitian terkait dengan dampak menarik pengobatan untuk mengatasi kegelisahan pada mahasiswa tahun tertentu yang bekerja di Sekolah Tinggi Indonesia Maju pada tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pra-eksplorasi dengan pendekatan konfigurasi *one collection pre-post test* yang berarti bahwa informasi yang mencakup faktor bebas atau faktor bahaya untuk variabel dependendiperhatikan dan dikumpulkan secara bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Augmentasi Keperawatan yang menjalani sertifikasi empat tahun dalam studi ilmiah tahun lalu yang mengerjakan tugas

terakhir mereka yang berjumlah 107 orang dengan sampel 30 orang. Peneliti menggunakan teknik strategi pengujian kemungkinan dengan teknik pengujian tidak teratur yang sederhana melalui penentuan contoh dengan memilih pengujian tanpa tujuan. Sehingga semua satuan contoh mempunyai peluang yang sama untuk menjadi ujian. Dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa strategi survei Zung Self-Rating Tension Scale (ZSAS) untuk mengukur tingkat kegelisahan mahasiswa dan responden akan diberikan waktu untuk menggambar sesuai dengan SOP Terapi seni menggambar yang terlampir. Hasil uji validitas Kuesioner Modifikasi ZSAS yaitu r hitung 0,610-0,834 > r tabel 0,4438 dan uji reabilitas nilai *Alpha Cronbach* sebesar ($\alpha = 0,92$) yang berarti instrument ini reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* > 0,6.

HASIL PENELITIAN

Hasil eksplorasi menunjukkan klasifikasi kegelisahan ringan sebanyak 11 orang dan klasifikasi kegelisahan sedang sebanyak 19 orang. Informasi menunjukkan bahwa sebelum mediasi dilakukan, kelas kegelisahan moderat yang memutuskan. Ada beberapa hal yang menyebabkan kegugupan tersebut terjadi, antara lain perasaan tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswa karena takut tidak dapat menyelesaikan proposisi tepat waktu yang dialami mahasiswa tersebut. kendala dalam mengerjakan inovasi PC, selain itu para pelajar ini juga terkadang menghadapi suatu kondisi dimana mereka tidak mempunyai kekuatan yang besar karena harus menyelesaikan tugas atau tugas terakhirnya.

Hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas responden, setelah menjalani terapi seni menggambar, mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sebanyak 20 orang tidak lagi merasakan kecemasan atau berada dalam kondisi normal, sementara 10 orang mengalami tingkat kecemasan ringan. Data menunjukkan dominasi yang sangat kuat pada kategori tidak cemas atau normal setelah intervensi dilakukan. Kontras dan stres sebelum melakukan perawatan pengerjaan menggambar, ternyata terjadi penurunan

Sumber : Hasil olah data SPSS tahun 2024 Berdasarkan tabel 4.3 di atas terlihat

bahwa sebelum diberikan perlakuan pengerjaan menggambar, sebagian besar tingkat ketegangan berada pada klasifikasi kegugupan sedang yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

Tabel 4.5 Crosstabs Sesudah Test

		Sesudah Test		Total
		Tidak cemas/ Normal	Kecemasan ringan	
Sebelum Test	Kecemasan ringan	10	1	11
	Kecemasan sedang	10	9	19
Total		20	10	30

Dari tabel 4.5 diatas, kita dapat melihat perubahan tingkat kecemasan setelah terapi seni menggambar dilakukan. Pada awalnya, terdapat 11 responden (baris ke 3 kolom ke 1) dengan tingkat kegelisahan ringan dan 19 responden dengan tingkat kegelisahan sedang (terdapat pada baris 3, bagian 2, dan segmen habis-habisan). Namun, setelah pengobatan selesai, perubahan besar terlihat: tidak ada satu pun responden yang menunjukkan ketegangan sedang atau berat pada kolom setelah uji tes. Sebaliknya, dari data kolom setelah uji tes,

terdapat 20 responden (baris ke 1 kolom ke 3) yang tidak lagi merasakan kecemasan atau berada pada tingkat normal, sementara 10 responden (baris ke 2 kolom ke 3) memiliki tingkat kecemasan ringan.

Tabel 4.5 Marginal Homogeneity Test

	Pre Test & Post Test
Distinct Values	3
Off-Diagonal Cases	29
Observed MH Statistic	77.000
Mean MH Statistic	57.500
Std. Deviation of MH Statistic	3.841
Std. MH Statistic	5.077
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Hasil olah data SPSS tahun 2024

Dari hasil uji marginal homogeneity test pada tabel 4.5 diatas menunjukkan penghargaan Asymp.Sig. (2-Diikuti) sebesar 0,000 dengan nilai kemungkinan sebesar $< 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa ekstensi Universitas Indonesia Maju tahun 2023 setelah dilakukan terapi seni menggambar.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan sebelum melakukan terapi seni menggambar terhadap mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2023

Dari Hasil eksplorasi menunjukkan klasifikasi kegelisahan ringan sebanyak 11 orang (36,7%) dan klasifikasi kegelisahan sedang sebanyak 19 orang (63,3%). Informasi menunjukkan bahwa sebelum mediasi dilakukan, kelas kegelisahan moderat yang memutuskan.

Dari Pada keterangan di atas terlihat bahwa sebenarnya ada beberapa hal yang menyebabkan kegugupan tersebut terjadi, antara lain perasaan tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswa karena takut tidak dapat menyelesaikan proposisi tepat waktu yang dialami mahasiswa tersebut. kendala dalam mengerjakan inovasi PC, selain itu para pelajar ini juga terkadang menghadapi suatu kondisi dimana mereka tidak mempunyai kekuatan yang besar karenaharus menyelesaikan tugas atau

tugas terakhirnya.

Senada dengan pernyataan peneliti Unsur- unsur penyebab kegelisahan mahasiswa semester akhir dapat diurutkan menjadi dua variabel, yaitu variabel dalam dan faktor luar. Faktor dalam adalah faktor yang bermula dari diri sendiri, misalnya kesulitan dalam mengkonsep tugas terakhir, sikap negatif dalam menyelesaikan tugas terakhir, dan lesu dalam menyelesaikan tugas terakhir. Sedangkan unsur luar adalah faktor-faktor yang dipengaruhi dari luar diri seseorang, misalnya administrasi lingkungan, atasan yang terkenal suka memberi

arahan tugas akhir, dan keadaan keuangan yang kurang ideal sehingga bermasalah. (Khoirunnisa, 2019)

Hal ini sejalan dengan penelitian dengan penelitian Ukhtul Izzah, Rini Andrian Ega Suci, Hirdes Halan Yuanto, Fany Anitarini (2020) berjudul Dampak Perlakuan Menggambar Terhadap Tingkat Kegugupan Siswa MTs Fathus Salafi di Masa Pandemi Virus Corona sebelum dilakukan terapi menggambar mayoritas responden memiliki kecemasan berat sebanyak 23 responden (59%) (Izzah, Suci, Yuanto, & Anitarini, 2020)

Dalam usaha mengatasi kecemasan, asumsi peneliti mengindikasikan bahwa membangun kebiasaan baru, mengalokasikan waktu khusus untuk mengerjakan skripsi, melakukan modifikasi terhadap lingkungan, misalnya dengan mengatakan "tidak," serta mengurangi respons fisiologis terhadap kecemasan bisa menjadi langkah-langkah yang efektif.

2. Tingkat kecemasan sesudah melakukan terapi seni menggambar terhadap mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2023

Hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas responden, setelah menjalani terapi seni menggambar, mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sebanyak 20 orang (66,7%) tidak lagi merasakan kecemasan atau berada dalam kondisi normal, sementara 10 orang (33,3%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Data menunjukkan dominasi yang sangat kuat pada kategori tidak cemas atau normal setelah intervensi dilakukan. Kontras dan stres sebelum melakukan perawatan pengerjaan menggambar, ternyata terjadi penurunan tingkat ketegangan yang sangat besar setelah menyelesaikannya terapi seni menggambar.

Kenyataan yang ada di lapangan saat ini adalah terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya rasa gugup, antara lain tekanan adaptasi yang besar dan berhasil, baik adaptasi mental maupun respons situasi citra diri, baik saat ini maupun jangka panjang..

Perawatan keahlian adalah aliran kreatif untuk menyelidiki diri sendiri, mengembangkan lebih lanjut kemampuan adaptasi individu, mengawasi tekanan, dan memperkuat keberanian. Selain itu,

craftmanship treatment merupakan suatu gerakan untuk menjadikan show-stopper untuk mencapai kebutuhan dekat dengan rumah dan mental seseorang. Baik bagi orang yang memiliki kapasitas imajinatif maupun sebaliknya bagi individu yang tidak memiliki kapasitas kreatif. (Kurniasih, Ali, & Lestari, 2021)

Perlakuan seni yang menarik ini dapat memberikan peluang bagi iklim yang stabil untuk menyelidiki pertimbangan- pertimbangan yang sering muncul dan menyembunyikan sentimen- sentimen sulit. Perawatan pengerjaannya sendiri menggunakan berbagai jenis bahan pengerjaan untuk membuat gambaran visual dari pemikiran dan perasaan. Perawatan pengerjaan harus dapat dilakukan secara terpisah atau sendiri. Namun jika dilakukan secara kumpul-kumpul lebih menyenangkan. Untuk perawatan menggambar sendiri sebaiknya menggunakan bahan dan metode menggambar yang sesuai dengan usia dan kemampuan klien. Proses perawatan pengerjaan itu sendiri bergantung pada tingkat kemampuan individu. Orang-orang ini dapat memperoleh manfaat dari perawatan seni dengan menggambar dirinya sendiri, lebih tepatnya melalui perasaan taktil yang dapat menikmati hasil imajinatif. Menggambar perlakuan pengerjaan itu sendiri dapat memberdayakan keterbukaan diri dan pengembangan mendalam. Perawatan ini dipisahkan menjadi 2 bagian proses, yaitu pembuatan pengerjaan dan

pengungkapan kepentingan. (Kurniasih, Ali, & Lestari, 2021)

Hal ini sejalan dengan penelitian Ukhtul Izzah, Rini Andrian Ega Suci, Hirdes Halan Yuanto, Fany Anitarini (2020) dengan judul Dampak perlakuan menggambar terhadap tingkat kegelisahan siswa MTs Fathus Salafi di masa pandemi virus corona. Didapatkan

setelah diberikan perlakuan yang menarik derajat kegelisahan kelas tanpa ketegangan sebanyak 37 responden (95%).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Uun Kurniasih, Muslimin Ali, Endah Dwi Lestari, Nuniek Tri Wahyuni (2021) dengan judul Dampak perlakuan pengerjaan (menggambar) terhadap tekanan pada lansia terwujud setelah diberikan perlakuan pengerjaan (menggambar) tingkat kecemasan mayoritas dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 12 responden (54,5%).

Para ilmuwan dapat berharap bahwa strategi pengobatan keterampilan adalah mediasi non-farmakologis yang dapat diterapkan pada siswa tahun konklusif yang mengalami stress. Selain dilindungi, strateginya ini juga terjangkau secara ekonomis dan dapat dilakukan oleh siapapun tanpa batasan tertentu.

3. Pengaruh terapi seni menggambar terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2023

Dari hasil pengujian hipotesis

menggunakan uji marginal homogeneity karena jenis data yang di gunakan kategorik *pre* dan *post* terapi seni menggambar. Data yang diperoleh dari hasil uji marginal homogeneity menunjukkan penghargaannya Asymp.Sig. (2- Diikuti) sebesar 0,000 dengan nilai kemungkinan $< 0,05$ sehingga akhir dari pengujian terdapat pengaruh perlakuan pengerjaan gambar terhadap tingkat ketidaknyamanan mahasiswa keperawatan tahun akhir di Perguruan Tinggi Indonesia Terdepan tahun 2023.

Kecemasan yang dialami Pemekaran pelajar merupakan reaksi fisik dan mental terhadap setiap permintaan yang menimbulkan tekanan dan mengganggu keamanan kehidupan sehari-hari. Upaya untuk mengatasi ketegangan dapat berupa menyusun kecenderungan baru, menjauhi perubahan, menyisihkan waktu beberapa menit, mengatur waktu, mengubah iklim dan mengurangi reaksi fisiologis terhadap peregangan. (Maulana, 2023)

Terapi seni menggambar dapat membantu mengurangi kecemasan dengan cara yang sederhana: ketika kita menggambar, perhatian kita teralihkan dari pikiran-pikiran yang membuat kita cemas, sehingga kita merasa lebih rileks. Aktivitas ini juga memungkinkan kita untuk mengungkapkan perasaan kita secara visual daripada kata-kata, membantu kita memahami dan mengatasi emosi yang membuat kita cemas. Selain itu, menggambar dapat membuat kita merasa lebih kreatif, mengalihkan perhatian dari kecemasan, dan meningkatkan rasa harga diri ketika kita berhasil menyelesaikan karya seni. Secara fisik, aktivitas menggambar dapat membantu mengurangi detak jantung cepat dan hipertensi yang sering terjadi saat kita cemas. (Malchiodi, 2020)

Pada dasarnya, perlakuan pengerjaan itu sendiri merupakan semacam perlakuan timbal balik sebagai suatu pekerjaan untuk mengurangi tekanan. Perawatan pengerjaan mendorong orang untuk membayangkan perasaan dan kontemplasi yang tidak dapat disampaikan atau tidak dapat dipahami, melalui penghenti pertunjukan dan tahapan selanjutnya diselidiki untuk dipahami oleh orang tersebut. (Faradina, et al., 2019) Sepadan dengan pernyataan di atas, art therapy memiliki potensi untuk menjadi alat yang efektif dalam mengekspresikan berbagai emosi, seperti kecemasan, stres, kemarahan, ketakutan, dan perasaan rendah diri. Kegiatan menggambar dalam arttherapy memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri melalui karya gambar. Lewat gambar tersebut, kita dapat memperoleh pemahaman tentang persepsi dan perasaan yang dialami seseorang, serta mencari cara untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi. Harapannya, hal ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup individu tersebut dari sebelumnya.

Maksud dari pemberian perlakuan pengerjaan self-drawing bukan sekedar untuk menghadirkan struktur kreatif namun lebih mengarah pada peluang penyampaian melalui

struktur. Kekuatan menggambar bagi individu yang menghadapi tekanan terletak pada perlakuan pengerjaan. Karena dapat bekerja dengan Anda untuk berkomunikasi dan menyelidiki diri sendiri. Upaya untuk mengurangi tekanan harus dapat dilakukan dengan menggambar atau menggambar perlakuan pengerjaan. Karena perawatan keahlian itu sendiri dapat meredakan tekanan dan dapat menumbuhkan kemampuan beradaptasi. (Kristina, 2019)

Perawatan pengerjaan digunakan sebagai teknik bertahan hidup elektif. Adaptasi sendiri dapat diartikan sebagai suatu interaksi yang ditemui atau dialami oleh individu secara mental ketika berada dalam keadaan gelisah. Beradaptasi juga merupakan reaksi seseorang terhadap suatu keadaan yang merugikan atau membahayakan dirinya, baik secara fisik maupun mental. Faktanya, biasanya, sengaja atau tidak, seseorang telah melakukan teknik bertahan hidup untuk mengatasi rasa gugup. Metode bertahan hidup sendiri merupakan upaya untuk mengubah iklim atau kondisi serta menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi atau dialami. Beradaptasi juga disinggung sebagai upaya perubahan mental. Adaptasi yang layak adalah titik di mana ia menghasilkan pilihan-pilihan yang serba guna yang menjadi kecenderungan- kecenderungan baru dan peningkatan terhadap keadaan-keadaan yang lama, sedangkan adaptasi yang tidak memadai berakhir pada cara berperilaku maladaptif yang serba guna yang merupakan penyimpangan tingkah laku, melenceng dari pengaturan keinginan dan membuat diri sendiri menjadi bingung apakah itu benar atau tidak. baik untuk individu lain atau iklim. (Kurniasih, Ali, & Lestari, 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ukhtul Izzah, Rini Andrian Ega Suci, Hirdes Halan Yuanto, Fany Anitarini (2020) dengan judul Dampak perlakuan menggambar terhadap tingkat kegelisahan siswa MTs Fathus Salafi di masa pandemi virus corona. Disadari bahwa dampak Menarik Perlakuan terhadap Perubahan Tingkat Kegugupan Siswa Pada Masa Pandemi Covid_19 di Ruang Belajar IX MTs Fathus Salafi Mangaran Situbondo dari hasil tes faktual dengan menggunakan Windows SPSS 24 Matched - Tests T Test, diketahui bahwa nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$ ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). (Izzah, Suci, Yuanto, & Anitarini, 2020) Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Uun Kurniasih, Muslimin Ali, Endah Dwi Lestari, Nuniek Tri Wahyuni (2021) dengan judul dampak perlakuan pengerjaan (menggambar) terhadap

tekanan pada lansia, disadari bahwa akibat pemeriksaan menggunakan Wilcoxon Marked Rank Test mempunyai nilai kemungkinan sebesar p harga 0,000. Dimana kemungkinan valuasi p valuasi lebih kecil dari 0,05 ($p - \text{valuasi} \leq 0,05$). Dan hal ini berarti terdapat pengaruh perlakuan pengerjaan (menggambar) terhadap tekanan pada lansia di Wilayah Kerja Pusat Kesejahteraan Lebakwangi Kabupaten Kuningan Tahun 2019. (Kurniasih, Ali, & Lestari, 2021)

Peneliti memiliki asumsi bahwa terapi seni menggambar dapat berpengaruh karena lingkungan yang nyaman, suasana yang sejuk saat melakukan terapi seni menggambar dapat meningkatkan penurunan tingkat kecemasan, selain terapi seni menggambar responden juga dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam, dan mendengarkan musik.

KESIMPULAN

Sehubungan dengan penelitian yang berjudul "Dampak Perawatan Keterampilan Menggambar Terhadap Tingkat Kegugupan Mahasiswa Keperawatan Tahun Konklusif di Perguruan Tinggi Indonesia 2023", dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terapi seni menggambar memiliki pengaruh signifikan terhadap mahasiswa ekstensi keperawatan tingkat terakhir di Perguruan Tinggi Indonesia Mutakhir tahun 2023, seperti yang ditunjukkan oleh Asymp.Sig. (2-Diikuti) sebesar 0,000 dengan probabilitas di bawah 0,05.

2. Sebagian besar mahasiswa ekstensi keperawatan Universitas Indonesia Maju pada tahun 2023 19 responden (63,3%) mengalami kegelisahan derajat sedang sebelum menjalani terapi seni menggambar.
3. Setelah menerima terapi seni menggambar, sebanyak 20 responden (66,7%) mahasiswa ekstensi keperawatan tingkat akhir Universitas Indonesia Maju pada tahun 2023 tidak mengalami kecemasan atau beradadalam kisaran normal.
4. Sebelum dilakukan terapi seni menggambar tingkat kecemasan sedang sebanyak 19 responden (63,3%), dan setelah dilakukan terapi seni menggambar tidak ada mahasiswa yang masih mengalami tingkat kecemasan sedang, sebanyak 20 responden (66,7%) tidak mengalami kecemasan atau berada dalam kisaran normal, itu berarti terapi seni menggambar sangat berpengaruh dibuktikan dari hasil *pre* dan *post test* yang telah dilakukan terhadap mahasiswa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan peneliti :

Bagi institusi pendidikan

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan ilmu keperawatan, serta dapat digunakan menjadi bukti ilmiah tentang efektivitas terapi seni menggambar dalam mengurangi tingkat kecemasan terutama dalam ranah keperawatan jiwa, serta menjadi rekomendasi untuk tindakan keperawatan non-farmakologi. Terapi seni menggambar dapat dijadikan pilihan yang efektif bagi mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju pada tahun 2023.

Bagi Mahasiswa

Temuan dari penelitian ini dapat diterapkan mahasiswa sebagai bagian dari strategi manajemen penanganan non-farmakologis terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir melalui penerapan terapi seni menggambar, serta dapat digunakan kepada mahasiswa lainnya yang termasuk dalam kriteria inklusi yang mengalami kecemasan.

Bagi peneliti

Dari Konsekuensi dari eksplorasi ini dapat dijadikan sebagai semacam perspektif dan informasi penting dalam mengarahkan penelitian lebih lanjut terkait manajemen non-farmakologi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, serta dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariga, R. A. (2020). *Prinsip-Prinsip Berdasarkan Aspek Legal dalam Keperawatan Seri Buku Ajar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aryani, D., & Zaly, N. W. (2021, Maret 01). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10, 101-108.

- Aryani, D., & Zaly, N. W. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 101-108.
- Donsu, J. d. (2019). *Psikologi Keperawatan : Aspek-Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi Teori Perilaku Manusia*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Faradina, S., Badal, S. S., Natasya, M., Kamilah, Oviyani, E., Belangi, M., et al. (2019). Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Menurunnya Kecemasan pada mahasiswa di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 108-121.
- Futri, D. N., & Risdiana, R. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah Selama Hospitalisasi di RSUD Kabupaten Bekasi. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 2188- 2200.
- Izzah, U., Suci, R. A., Yuanto, H. H., & Anitarini, F. (2020, Desember 01). Pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat kecemasan pada siswa MTs fathus salafi selama pandemi COVID-19. *Healthy*, 9, 20-27.
- Kaplan, H. &. (2010). *Buku Ajar psikiatri klinis* (Vol. 2). (A. b. Nisa, Ed.) Jakarta: EGC.
- Kasim, I. L., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Peranan Mewarnai Mandala Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 140- 150.
- Khoirunnisa. (2019). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI di IAIN Palangka Raya. *Jurnal Psikologi*.
- Kristina. (2019). Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala Terhadap Tingkat kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda. *Nurseline Journal*, 11-16.
- Kurniasih, U., Ali, M., & Lestari, E. D. (2021). Pengaruh art therapy (menggambar) terhadap stres pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12, 26-32.
- Malchiodi, C. (2020). *Trauma-informed expressive arts therapy*. New York: Sussex.
- Maulana, A. (2023, Februari 07). Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas IIIB Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Indonesian ScholarJournal Of Nursing and Midwifery Science*, 02, 751-759.
- Munir, Z. (2023). Efektivitas terapi bermain: melukis dan mewarnai terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3 No 2, 220-229.
- Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2022, September 12). Penerapan Terapi Seni dan Suportif untuk Menurunkan Depresi Berat pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 98-115.
- Notoadmojo, S. (2019). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2019). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Vol. 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Payadnya, P. A., & Jayantika, G. A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.

- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Salim. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapusaka Media.
- Saraswati, N. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 4, 1-7.
- Setyaningrum, M. S., Fitriana, R. N., & Saelan. (2023). Pengaruh Terapi Seni Menggambar Terhadap Harga Diri. *Pena Nursing*, 24-30.
- Siti, A. (2019). *Kumpulan kuesioner dan Instrumen penelitian kesehatan* (Vol. 2). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sormin, S. A. (2021). Proses Pengambilan Keputusan Penelitian; Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian kuantitatif dan kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sutejo. (2019). *Keperawatan Jiwa 'Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa' : Gangguan Jiwa dan Psikososial* (Vol. 2). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wakhyudin, H. a. (2020). „Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi“. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1, 14-18.
- WHO, W. (2019). Global Health Observatory data. http://www.who.int/gho/mental_health/