



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *ART THERAPY* MELALUI BUKU “CORET SAJA BUKU INI” TERHADAP RERATA SKOR KECEMASAN AKADEMIK BELAJAR PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 6 TASIKMALAYA**

**DIVA ADHE MARSANDA**  
**NIM. P2.06.20.5.20.010**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN  
PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA  
2024**



**PENGARUH *ART THERAPY* MELALUI BUKU “CORET SAJA BUKU INI” TERHADAP RERATA SKOR KECEMASAN AKADEMIK BELAJAR PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 6 TASIKMALAYA**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan  
Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Oleh:

**DIVA ADHE MARSANDA**  
**NIM. P2.06.20.5.20.010**

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**  
**2024**



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan Inayah-Nya, shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan dalam penyusunan proposal skripsi ini. Penulisan proposal skripsi ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Proposal skripsi ini dapat terlaksana atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, Ns., M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ridwan Kustiawan, M.Kep. Ns., Sp.Kep. Jiwa selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners sekaligus sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan arahan serta sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr.H.Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan arahan serta sarannya dalam penyusunan skripsi ini.

5. Novi Indriani, S.ST., M.Tr.Kep., selaku dosen penguji seminar proposal yang telah meluangkan waktu dan menuangkan saran serta kritik dalam penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua dan kakak perempuan saya yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan, memberikan bantuan dan dukungan baik secara material dan moral. Tidak pernah lelah untuk membimbing saya secara baik dan juga perlahan dalam melewati proses ini.
7. Sahabat-sahabat saya Elena, Rani, Kartika, Aisyah dan Adilah yang selalu memberikan dukungan dan motivasi serta masukan yang positif dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Terutama kepada Adilah yang selalu menemani saya dalam melewati proses-proses yang harus dilakukan selama penyusunan proposal ini. Tidak pernah lupa untuk selalu meyakinkan diri saya dan selalu memberikan semangat bahwa saya bisa melewati bersama dalam penyelesaian tugas akhir ini.
8. Rekan-rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa meskipun sudah seoptimal mungkin Dalam menyelesaikan proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun pada proposal skripsi ini dan sangat diharapkan untuk pengembangan dan perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2024

  
Penulis

## ABSTRAK

### **Pengaruh *Art Therapy* Melalui Buku “Coret Saja Buku Ini” Terhadap Rerata Skor Kecemasan Akademik Belajar Pada Siswi Kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya**

**Diva Adhe Marsanda**

**Latar belakang:** Kecemasan merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya rasa tidak nyaman, gelisah, dan rasa takut terhadap suatu hal yang akan terjadi atau bahkan yang belum terjadi. Gangguan kecemasan paling sering terjadi dan banyak dialami pada kalangan remaja dengan rentang usia 10-18 tahun. Terdapat beberapa hal yang dapat diketahui pada gangguan kecemasan yaitu faktor yang mempengaruhi, tingkat kecemasan, jenis-jenis kecemasan, manifestasi klinik, dan pengukuran tingkat kecemasan. Adapun banyaknya permasalahan yang dialami remaja berhubungan dengan kecemasan akademik. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan salah satu teknik distraksi melalui kegiatan seni atau *art therapy* melalui coret saja buku ini. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Art Therapy* melalui buku “Coret Saja Buku Ini” terhadap rerata skor kecemasan akademik belajar. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental* dengan *pre test-post test with control design*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah skala HARS. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability sampling* berupa *purposive sampling*, terdiri dari 20 responden untuk kelompok intervensi dan kontrol. Kegiatan *art therapy* ini dilakukan setiap hari selama 2 minggu dalam 3 kali kunjungan. Uji statistik yang digunakan uji *t dependent* dan uji *t independent*. **Hasil:** pemberian perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada penelitian ini mengalami perubahan yang signifikan terhadap rerata skor kecemasan. Didapatkan hasil rerata pada kelompok intervensi sebesar 33,80 dan menurun menjadi 15,90 (p value 0,001). Kemudian, pada kelompok kontrol didapatkan sebesar 29,20 menjadi 18,45 (p value 0,001). Selisih rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi yang diberikan *art therapy* ini mengalami penurunan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** uji analisa *p-value* <0,05 yang menunjukkan bahwa pemberian *art therapy* efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan. **Saran:** kegiatan terapi seni (*art therapy*) ini menjadi salah satu cara alternatif yang dapat digunakan sebagai tempat untuk menyalurkan emosi yang tidak bisa diungkapkan dan dapat menjadi alternatif untuk mengatasi gangguan kecemasan.

Kata kunci : *Art therapy*, Kecemasan akademik

## **ABSTRACT**

### ***The Effect of Art Therapy Through the Book "Coret Saja Buku Ini" on the Average Academic Anxiety Score for Class XI Students at SMAN 6 Tasikmalaya***

**Divia Adhe Marsanda**

**Background:** Anxiety is a condition caused by several factors, such as discomfort, restlessness, and fear of something that will happen or that has not yet happened. Anxiety disorders occur most often and are experienced by teenagers aged 10-18 years. There are several things that can be known about anxiety disorders, namely influencing factors, level of anxiety, types of anxiety, clinical manifestations, and measurement of anxiety levels. Many of the problems experienced by teenagers are related to academic anxiety. This can be overcome by using one of the distraction techniques through art activities or art therapy by just crossing out this book. **Objective:** This study aims to determine the effect of Art Therapy through the book "Coret saja buku ini" on the average academic anxiety score for learning. **Method:** This research uses a quasi-experimental method with a pre test-post test with control design. The instrument used in this research was the HARS scale. The sampling technique in this study used a non-probability sampling technique in the form of purposive sampling, consisting of 20 respondents for the intervention and control groups. This art therapy activity is carried out every day for 2 weeks in 3 visits. The statistical tests used were the dependent t test and the independent t test. **Results:** The treatment given to the intervention group and control group in this study experienced significant changes in the average anxiety score. The mean result in the intervention group was 33.80 and decreased to 15.90 (p value 0.001). Then, in the control group it was found to be 29.20 to 18.45 (p value 0.001). The difference in the average anxiety score in the intervention group given art therapy decreased more significantly compared to the control group. **Conclusion:** p-value analysis test  $<0.05$  which shows that providing art therapy is effective in treating anxiety disorders. **Suggestion:** art therapy activities are an alternative method that can be used as a place to channel emotions that cannot be expressed and can be an alternative for dealing with anxiety disorders.

*Keywords: Art therapy, academic anxiety*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.5 Keaslian Penelitian.....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	16
2.1.1 Konsep Kecemasan .....	16
2.1.2 Kecemasan Akademik.....	21
2.1.3 Konsep <i>Art Therapy</i> .....	24
2.1.4 Konsep Remaja .....	28
2.2 Kerangka teori.....	33
2.3 Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	36
3.3 Variabel Penelitian .....	40
3.4 Definisi Operasional.....	40

3.5 Tempat Penelitian.....	41
3.6 Waktu Penelitian .....	41
3.7 Instrumen Penelitian.....	42
3.8 Prosedur Pengumpulan Data .....	42
3.9 Analisa Data .....	46
3.10 Etika Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	50
4.2 Pembahasan.....	53
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	68
4.4 Implikasi Untuk Keperawatan.....	69
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>71</b>
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	40
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jurusan kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.....	50
Tabel 4. 2 Distribusi rerata skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	51
Tabel 4. 3 Distribusi rerata skor kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	51
Tabel 4. 4 Distribusi perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	52
Tabel 4. 5 Perbandingan perubahan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cover coret saja buku ini.....	27
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Studi Pendahuluan .....	81
Lampiran 2 Permohonan Izin Penelitian.....	85
Lampiran 3 Surat Pengantar Pengambilan Data .....	86
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian .....	87
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian SMAN 6 Tasikmalaya .....	88
Lampiran 6 Surat Uji Etik.....	89
Lampiran 7 Dokumentasi Studi Pendahuluan Kepada Guru BK dan Siswi Kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya.....	90
Lampiran 8 Rekapitulasi Siswa SMAN 6 Tasikmalaya.....	91
Lampiran 9 Penjelasan Penelitian .....	92
Lampiran 10 Permohonan Penelitian .....	93
Lampiran 11 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	94
Lampiran 12 Instrumen Kecemasan.....	96
Lampiran 13 SOP <i>Art Therapy</i> Coret Saja Buku Ini .....	101
Lampiran 14 Desain Coret Saja Buku Ini .....	103
Lampiran 15 Plagiarisme .....	110
Lampiran 16 Daftar Hadir Responden .....	111
Lampiran 17 Coret Saja Buku Ini .....	111
Lampiran 18 Dokumentasi.....	116
Lampiran 19 Hasil Data Penelitian .....	117
Lampiran 20 Hasil Pengolahan Data.....	120
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup.....	123