

PENGARUH TERAPI MEWARNAI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MASA REMAJA AKHIR

Lintang Simotalisa¹, Betie Febriana^{2*}, Wahyu Endang Setyowati³

Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung^{1,2,3}

*Corresponding Author : lintangsimotalisa22@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja akhir merupakan periode transisi penting dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, tekanan adaptasi sering kali memicu gangguan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi fisik dan psikologis individu. Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah terapi mewarnai. Terapi ini memungkinkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas melalui warna dan membantu individu menyalurkan emosi secara terapeutik, serta mendukung pemahaman diri melalui ekspresi warna. True Experiment Pre-Post Test With Control Group dipakai sebagai model desain dalam penelitian ini, yang mengadopsi jenis eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Pelaksanaan pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuisioner. Dimana jumlah respondennya sebanyak 40 responden yang dibagi jadi 20 responden sebagai kelompok dengan perlakuan dan 20 responden berperan sebagai kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Uji *marginal homogeneity* diterapkan dalam pengolahan data yang diperoleh secara statistik dan dibandingkan dengan uji *mann-whitney*. Pada penelitian ini melibatkan 40 responden remaja akhir yang mengalami kecemasan, analisis statistik menggunakan uji *marginal homogeneity* mengungkapkan adanya pengaruh terapi mewarnai terhadap kelompok perlakuan, $p\text{-value} < 0,001$ yang berarti ditemukannya perbedaan pada remaja akhir antara sebelum dan setelah pemberian terapi mewarnai. Pada uji *mann-whitney* didapatkan nilai p ialah $< 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti ditemukannya perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi pada kelompok kontrol dan perlakuan. Penelitian ini menunjukkan bahwasannya ada pengaruh antara pemberian Terapi Mewarnai dengan tingkat kecemasan.

Kata kunci : remaja akhir, terapi mewarnai, tingkat kecemasan

ABSTRACT

Late adolescence is a crucial transitional period in an individual's life. During this stage, adaptation pressures often trigger psychological disorders, such as anxiety. Anxiety significantly impacts both the physical and psychological well-being of individuals. This therapy enables individuals to clearly articulate their thoughts and emotions through colors, facilitates therapeutic emotional release, and supports self-understanding through color expression. This study utilized a quasi-experimental research method with a True Experimental Pre-Post Test With Control Group design. The data were compiled using questionnaires. A total of 40 respondents were involved, split into 20 participants in the treatment group and 20 in the control group, selected using consecutive sampling. Data were statistically analyzed using the marginal homogeneity test and compared with the Mann-Whitney test. This study involved 40 late adolescent respondents experiencing anxiety. Statistical analysis using the marginal homogeneity test revealed a significant effect of coloring therapy in the treatment group, with a $p\text{-value} < 0.001$, indicating differences in anxiety levels before and after the intervention. Statistical testing revealed that The Mann-Whitney test showed a $p\text{-value} < 0.001$ ($p < 0.05$), pointing to a notable difference in anxiety levels between the control and treatment groups after the intervention. The study indicates that coloring therapy has a significant effect on lowering anxiety levels in late adolescence.

Keywords : anxiety levels, coloring therapy, late adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir menurut Hurlock (2024) merupakan suatu transisi dalam usia pada seorang individu yang sudah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan cenderung

sangat bergantung. Usia yang masuk dalam kategori masa remaja akhir ialah kisaran 17-22 tahun. Ditahap ini remaja akan menggali bakat dan identitas diri (Subekti et al., 2020). Para remaja akan mulai belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan yang tentunya baru. Akan tetapi sulitnya proses adaptasi serta usaha guna menjaga keharmonisan dapat menimbulkan tekanan bagi remaja tahap akhir (Dewi, 2021). Karena tekanan-tekanan yang baru dirasakan oleh para remaja akhir maka berbagai masalah gangguan psikologis sering terjadi dikalangan remaja akhir banyak sekali jenisnya seperti depresi, khawatir, stres, dan kecemasan (Genap & Negeri, 2022).

Kecemasan sendiri merupakan suatu masalah yang dihadapi tiap manusia dengan berbagai usia dan gejala serta dapat muncul baik pada orang dewasa, remaja, ataupun anak-anak.(Mukholil, 2020). Gejala-gejala yang biasanya muncul akibat tidak seimbangnya proses adaptasi yaitu kecemasan. Jenis-jenis kecemasan sendiri memiliki banyak macam seperti (Generalized Anxiety Disorder/GAD) atau gangguan kecemasan umum, gangguan panik, Obsessive Compulsive Disorder (OCD), fobia sosial, serta Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) (Khairunnisa & Usiono, 2023). Kecemasan sendiri memiliki artian yaitu suatu reaksi yang biasanya akan timbul tanpa sebab akibat yang spesifik. Semakin banyak masalah yang timbul pada individu tersebut maka individu akan semakin sering merasakan rasa cemas. Dampak yang timbul akibat adanya kecemasan ialah terganggunya waktu untuk tidur karena perasaan was-was yang berlebihan, sulit untuk fokus, mudah lupa, serta meningkatnya iritabilitas dan emosi yang tidak stabil.

Menurut suatu penelitian yang dilakukan, salah satu contoh kecemasan pada remaja yaitu ialah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir (TA), kemudian setelah dilakukan uji maka hasilnya Sebanyak 29 respondennya (72,5%) mengalami kesulitan dalam penyusunan latar belakang, 30 respondennya (75%) kesulitan dalam penyusunan isi, dan 23 respondennya (57,5%) kesulitan dalam penyusunan daftar pustaka. Disamping itu, sejumlah mahasiswa juga merasakan kecemasan ringan (seperti yang dilaporkan oleh 10 responden, atau 25%), kecemasan sedang (seperti yang dilaporkan oleh 30 responden, atau 75%), dan ketakutan terhadap dosen pembimbing (seperti yang dilaporkan oleh 25 responden, atau 62%) (Penelitian & Pengabdian, 2025). Berbagai upaya diciptakan guna dilakukan agar dapat mengurangi tingkat kecemasan pada remaja akhir (Wadu et al., 2021). Berbagai terapi diciptakan oleh para ahli guna meredakan rasa cemas yang berlebihan. Tentunya terapi tidak dapat dilakukan dalam satu-dua kali pelaksanaan. Terapi akan dilakukan secara berkala sesuai dengan tingkatan yang dialami oleh sang penderita. Contoh-contoh terapi yang dapat dilakukan guna mengurangi rasa cemas itu ialah : terapi relaksasi nafas dalam, terapi pukul bantal, terapi mewarnai, terapi hipnotis lima jari. Salah satu terapi yang bisa dipilih untuk mengurangi tingkatan kecemasan pada remaja tahap akhir yaitu terapi mewarnai.

Mewarnai ialah salah satu contoh permainan yang dapat mempengaruhi kesempatan individu agar dapat bebas mengekspresikan serta sangat terapeutik (dapat digunakan sebagai permainan yang menyembuhkan) (Marni & Ambarwati, 2019). Mewarnai juga bisa memberi pertolongan agar individu dapat menyalurkan ekspresi pikiran serta perasaan remaja tanpa menggunakan kata-kata (Dihuma et al., 2023). Emosi dapat tersalurkan melewati goresan warna yang ada diatas kertas (Marni & Ambarwati, 2019). Keunggulan pada terapi mewarnai ialah bisa mengutarakan keadaan diri (real self) serta mengidentifikasi bagaimana cara maupun solusi yang dapat digunakan agar meraih versi diri yang diharapkan (ideal self), untuk media yang digunakan biasanya yaitu spidol, pensil warna, buku gambar, dan penghapus.(Astuti et al., 2022).

Berbagai macam alasan bagi seorang individu yang sedang merasakan cemas hingga akhirnya melakukan terapi mewarnai untuk mengurangi rasa cemas tersebut, contohnya dari hobi, waktu yang fleksibel serta alat yang digunakan yang sederhana. Mewarnai ialah cara relaksasi yang disebabkan geraakan pensil warna yang berulang dan dapat menyebabkan

pikiran guna melarikan diri pada kondisi here and now (Dihuma et al., 2023). Perawat memiliki peran yang ada didalam terapi jiwa, yaitu memberikan dukungan emosional. Perawat akan memerankan peran sebagai pendengar dan memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan selama proses terapi. Kemudian perawat juga memiliki peran sebagai pendidik kesehatan mental. Perawat juga terlibat dalam intervensi klinik. Kemudian perawat juga melaksanakan penilaian berkala pada kondisi dan mental individu. Peran perawat dalam terapi jiwa dapat dilakukan dengan kolaborasi bersama rekan sejawat seperti dokter, psikolog dan juga profesi kesehatan lain (Dihuma et al., 2023). Oleh karena itu terapi mewarnai ini dipilih oleh peneliti karena apabila individu sedang melakukan kegiatan mewarnai otomatis individu akan teralihkan titik fokus serta konsentrasi dari sumber yang membuat cemas sehingga emosi yang dirasakan dapat dicurahkan lewat goresan warna yang ada baik diatas kertas, kanvas maupun pada media lainnya (Aisa, 2021). Atas uraian diatas maka peneliti memilih untuk mengambil penelitian pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir.

METODE

Populasi yang terdapat dalam penelitian ini ialah remaja akhir yang tergabung dalam komunitas Unnes Great Teacher. Penelitian dilakukan bertempat di Kec. Gunung Pati Kota Semarang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling* dengan memilih setiap orang yang sesuai dengan kriteria pemilihan lalu ditemui, pengambilan sampel berurutan merupakan teknik pemilihan sampel yang terus berlanjut hingga jumlah sampel yang diinginkan tercapai. Dalam kurun waktu tertentu, subjek yang memenuhi kriteria inklusi ditetapkan sebagai sampel penelitian. Pada metode *consecutive sampling* ini sampel pada penelitian yakni remaja akhir yang mengalami kecemasan yang berjumlah 40 responden. Dengan pembagian sebagai yaitu 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (November 2024)

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
19 Tahun	18	45
20 Tahun	18	45
21 Tahun	4	10
Total	40	100

Tabel menunjukkan bahwa distribusi umur dari 40 responden pada penelitian mayoritas didominasi oleh remaja umur 19 tahun sebanyak 45% dan 20 tahun sebanyak 45% sebanyak 36 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	11	27,5
Perempuan	29	72,5
Total	40	100

Pada tabel 2, mengonfirmasi bahwasannya distribusi jenis kelaminya dari 40 responden pada penelitian mayoritas didominasi oleh perempuan sebanyak 29 responden dengan presentase 71,5%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir Sebelum Terapi Mewarnai

Tabel 3. Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir Sebelum Terapi Mewarnai

Kategori kecemasan	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	N	%	N	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	15	75	11	55
Berat	5	25	9	45
Sangat berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Pada tabel 3, menjelaskan bahwasannya pada kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi mewarnai sebagian besar responden 75% (15 orang) mengalami kecemasan tingkat sedang, dan sama halnya pada kelompok intervensi sebanyak 55% (11 orang) responden merasakan kecemasan sedang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir Sesudah Terapi Mewarnai

Tabel 4. Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir Sesudah Terapi Mewarnai

Kategori kecemasan	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	N	%	N	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	16	80
Sedang	11	55	4	40
Berat	9	45	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Pada tabel 4, menjelaskan bahwa sesudah terapi pada kelompok intervensi terjadi penurunan pada tingkat kecemasannya sebanyak 80% (16 orang) mengalami kecemasan ringan, sedangkan dalam kelompok kontrol tidak ada perubahan.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Marginal Homogeneity Pengaruh Terapi Mewarnai terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir pada Kelompok Intervensi

	Kecemasan setelah intervensi					Total	p
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Kecemasan sebelum intervensi	Normal	0	0	0	0	0	< 0.001
	Ringan	0	0	0	0	0	
	Sedang	0	11	0	0	11	
	Berat	0	0	9	0	9	
	Sangat berat	0	0	0	0	0	
	Total	0	11	9	0	20	

Analisa bivariat pada penelitian ini berguna untuk mencari tahu hipotesis penelitian apakah ditemukannya pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir. Analisa dalam penelitian ini mengadopsi Uji Marginal Homogeneity dan Uji Mann-Whitney untuk menguji antara variabel nominal dan ordinal.

Tabel 5 mengonfirmasi nilai p value < 0.001 menunjukkan bahwa hasilnya sangat signifikan secara statistik. Maka dari itu, Hipotesis nol yang mengungkapkan tidak ditemukannya perubahan atau perbedaan antara cemas sebelum dan cemas sesudah intervensi ditolak. Maka dari itu, artinya bahwa ditemukannya perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 6. Hasil Uji Marginal Homogeneity Pengaruh Terapi Mewarnai terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir pada Kelompok Kontrol

		Kecemasan setelah intervensi					Total	<i>P</i>
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Kecemasan	Normal	0	0	0	0	0	0	1.000
	Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Sedang	0	0	15	0	0	15	
	Berat	0	0	0	5	0	5	
	Sangat berat	0	0	0	0	0	0	
	Total	0	0	15	5	0	20	

Pada tabel 6, nilai p value = 1.000 menunjukkan bahwasannya tidak ditemukan perbedaan signifikan di antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah dalam kelompok kontrolnya. Semua nilai berada di kategori "Ties", yang artinya tidak adanya perubahan dalam skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrolnya.

Tabel 7. Hasil Uji Mann-Whitney Pengaruh Terapi Mewarnai terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

		Kecemasan										Total	<i>P</i>		
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat					
		n	%	N	%	n	%	n	%	n	%				
Tidak diberikan terapi (Kontrol)		0	0	0	0	15	37,5	5	12,5	0	0	20	< 0.001		
Diberikan Terapi (Intervensi)		0	0	11	27,5	9	22,5	0	0	0	0	20			

Berdasarkan tabel 7, temuan ini signifikan secara statistik karena nilai p kurang dari 0,001. Bisa dikatakan, kelompok intervensi dan juga kelompok kontrol memiliki perbedaan secara signifikan satu sama lain. Kami menolak hipotesis nol yang memaparkan bahwasannya tidak ditemukannya perbedaan di antara kedua kelompok karena nilai p yang kurang dari 0,05. Hal tersebut berarti, ada efek intervensi terhadap hasil.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Tingkat kematangan individu sering dipandang lewat usia inividu tersebut, baik dalam cara berpikir ataupun memberikan keputusan. Dalam hasil penelitian ini terbanyak responden

berusia 19 dan 20 tahun mengalami kecemasan tingkat sedang dan berat dari 40 responden terdapat 18 responden (45%) berusia 19 tahun dan begitu pula dengan usia 20 tahun berjumlah sebanyak 18 responden (45%). Remaja dan individu muda cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormonal, tuntutan pendidikan, tekanan sosial, dan ketidakpastian tentang masa depan. Menurut laporan *American Psychological Association* (APA), tingkat kecemasan tertinggi ditemukan pada individu usia 18-25 tahun, terutama karena perubahan besar dalam kehidupan mereka seperti memulai karier atau kuliah.

(APA, 2020). Selama masa remaja, terjadi perubahan hormonal yang signifikan, seperti peningkatan hormon stres (kortisol) dan fluktuasi hormon reproduksi (estrogen dan testosteron). Perubahan ini dapat meningkatkan respons stres dan perasaan cemas. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan (Widhawati et al., 2024) bahwa ada pengaruh usia terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir dengan hasil nilai *p* value berdasarkan uji statistik yang diperoleh dari pada tingkat kecemasan adalah $<0,001$. Usia memiliki hubungan dengan pengalaman individu dalam menghadapi berbagai macam stresor serta kemampuan dalam memanfaatkan sumber dukungan serta ketrampilan mekanisme coping. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tua umur individu maka penggunaan mekanisme coping semakin baik.

Jenis Kelamin

Data karakteristik responden menunjukkan bahwa perempuan rata-rata pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi memiliki tingkatan cemas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebanyak Struktur otak perempuan yang berbeda dengan laki-laki memungkinkan mereka untuk multitasking dan memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik. Namun, perbedaan ini juga membuat perempuan lebih peka terhadap tekanan lingkungan, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan. Menurut penelitian (Clarista & Biromo, 2024) mengatakan ada pengaruh jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir. Berbagai penelitian mengemukakan bahwa perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena adanya aktivitas hormone estrogen yang mengaktifkan hormone cemas. Pada sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal. Selain itu, perempuan juga dikaitkan lebih peka dalam mengenali dan melaporkan gejala kecemasannya. Sedangkan laki-laki cenderung lebih adaptif dan memiliki mekanisme yang lebih baik dibandingkan perempuan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin responden memperngaruhi tingkatan cemas yang dialami.

Pengaruh Terapi Mewarnai

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Mewarnai

Hasil penelitian tingkat kecemasan pada masa remaja akhir menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi terapi mewarnai sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 75% dan kecemasan berat sebesar 25%, sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukannya intervensi terapi mewarnai sebagian besar mengalami kecemasan tingkat sedang sebesar 55% dan kecemasan berat sebesar 45%. Pada kecemasan berat, Kecemasan berat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang berisiko memicu masalah kesehatan kardiovaskular (Asfar, 2021). Kecemasan berat dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara normal, termasuk dalam pekerjaan, hubungan sosial, dan aktivitas lainnya (Setyarini et al., 2022). Kecemasan berat dapat mempengaruhi fungsi kognitif, seperti kemampuan berpikir jernih, membuat keputusan, dan memecahkan masalah.

Pengaruh Terapi Mewarnai terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Remaja Akhir

Hasil terapi mewarnai terhadap masa remaja akhir perlu dilakukan karena dapat mengurangi tingkat kecemasan pada individu tersebut. Pada penelitian sebelumnya (Setyarini et al., 2022) melalui terapi mewarnai seseorang dapat melepaskan ketidaksadarannya yang berisi hal-hal seperti ketakutan-ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan sosial. Penelitian (Putri et al., 2021) beranggapan bahwa terapi mewarnai mampu mengurangi perasaan tertekan yang dialami individu, namun terapi ini memiliki batasan yaitu tidak mampu mengurangi beban yang dialami individu. Demikian terapi mewarnai cemas akademik dikarenakan kegiatan ini membantu responden menjadi lebih relaks, tenang, dan menghindari pikiran-pikiran negatif.

Hasil terapi mewarnai menunjukkan pada kelompok intervensi setelah dilakukannya intervensi terapi mewarnai sebagian besar sebanyak 80% responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 55% mengalami kecemasan sedang.

Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Sesudah Diberikan Terapi Mewarnai pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah dilakukannya intervensi. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran tingkat kecemasan (tabel 7) diketahui terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yaitu pada kelompok intervensi terdapat hasil bahwa responden mengalami kecemasan ringan 27,5%, sedangkan 22,5% responden mengalami kecemasan sedang. Adapun hasil dari uji marginal homogeneity menunjukkan nilai p value < 0.001 menunjukkan bahwa hasilnya sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, Hipotesis nol yang menyatakan tidak ada perubahan atau perbedaan antara cemas sebelum dan cemas sesudah intervensi ditolak.

Maka ini berarti bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terapi mewarnai, artinya p -value < 0.05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Tentunya hal ini sangat berbeda dengan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yaitu sebesar 12,5% masih berkategori kecemasan berat dan 37,5% dari responden mengalami kecemasan sedang. Sementara hasil dari uji marginal homogeneity, nilai p value = 1.000 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dalam kelompok kontrol. Semua nilai berada di kategori "Ties", yang berarti tidak ada perubahan dalam skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

Hasil uji mann-whitney pada tabel 7 didapatkan nilai p value adalah 0,001 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir. Pemberian terapi mewarnai berupa proses mewarnai diatas media kertas dan sudah disediakan gambar. Terapi diawali dengan membaca doa sesuai dengan keyakinan masing-masing kemudian setelah itu responden mencari posisi yang rileks untuk mulai mewarnai media gambar dalam kurun waktu 30-60 menit/sesi. Pada kelompok intervensi dilakukan selama 4 sesi dalam kurun waktu satu minggu, sesi pertama dilakukan saat awal pertemuan setelah mengisi kuisioner tingkat kecemasan, kedua dilakukan keesokan harinya, kemudian pada hari ketiga dan sesi terakhir dilaksanakan sebelum responden mengisi kuisioner post-test tingkat kecemasan.

Terapi mewarnai merupakan sebuah upaya guna memberikan signal pada otak agar hal-hal yang menimbulkan rasa cemas dapat teralihkan karena fokus saat sedang mewarnai. Pada saat melakukan terapi responden akan fokus dengan media gambar memilih warna yang cocok untuk digoreskan. Terapi ini bertujuan guna mengekspresikan perasaan, keinginan serta fantasi dan ide-idenya. Ketika responden mengalami kecemasan maka akan timbul

gejala-gejala seperti jantung berdebar lebih cepat, keringat dingin, mual dan lain sebagainya. Maka peneliti disini menggunakan terapi mewarnai guna responden dapat mengekspresikan apa yang sedang responden rasakan. Terapi mewarnai bertujuan untuk mengekspresikan perasaan, keinginan serta fantasi dan ide-ide atau gagasan-gagasan individu (Wardani et al., 2023). Selain itu terapi ini juga memberikan efek relaksasi pada individu yang menjadikan individu berhenti fokus pada stressor yang dialami oleh individu (Afidayani et al., 2023). Dengan diberikannya terapi mewarnai dengan media-media gambar akan membangkitkan kenangan pada individu (Shrout, 1980). Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 membuktikan bahwa terapi mewarnai dapat memberikan dampak positif pada kondisi emosional yaitu, dalam aspek kecemasan yang dialami oleh remaja (Tualeka & Rohmah, 2022).

Fungsi terapi mewarnai ialah guna menangani masalah seperti harga diri, kecemasan, depresi, trauma, stres pasca trauma, keterlambatan perkembangan psikosis, penurunan kognitif, masalah neurologis, adiksi, gangguan makan, managemen kemarahan, resolusi konflik, dan kekhawatiran kesehatan mental (Wijaya, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, pada 2020 oleh Rizky 16% responden (100%) setelah diberikan intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan rata-rata penurunan kecemasan adalah 13,3125 (Kamariah, 2020). Sebelumnya juga pada tahun 2021 oleh Harini sudah pernah dilakukan penelitian yaitu terapi mewarnai yang dilakukan tetapi menggunakan subjek yang berbeda yaitu pada individu yang akan menghadapi persalinan dan hasil yang diperoleh bahwa terapi mewarnai berhasil menurunkan tingkat kecemasan dari berat ke sedang (Aysha & Latipun, 2021).

Pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada masa remaja akhir sangat berpengaruh sebagai salah satu teknik yang dapat mengalihkan perhatian atau stressor responden akan suatu obyek yang membuat cemas. Dari pembahasan yang sudah diulas diatas dapat disimpulkan bahwa terapi mewarnai yang dilakukan pada remaja akhir yang mengalami kecemasan memberikan pengaruh yang signifikan dan terjadi perubahan tingkat kecemasan pada responden.

KESIMPULAN

Karakteristik responden, mayoritas dari umur responden merasakan kecemasan ialah 19 dan 20 tahun sebanyak 36 responden dengan persentase masing-masing yaitu (45%) dan terendah yaitu 21 tahun sebanyak 4 responden dengan persentase (10%). Tingkat kecemasan (ansietas) yang pada remaja akhir di komunitas Unnes Great Teacher sebelumnya mengalami kecemasan sedang, tingkat kecemasan (ansietas) yang pada remaja akhir di komunitas Unnes Great Teacher sebelumnya mengalami kecemasan ringan. Pengaruh terapi mewarnai terlihat pada perubahan tingkat kecemasan pada masa remaja akhir bahwasannya nilai p -value < 0.001 mengonfirmasi bahwa hasilnya sangat signifikan secara statistik. Maka dari itu, hipotesis nol (yang mengungkapkan tidak adanya perubahan atau perbedaan antara "cemas sebelum" dan "cemas sesudah" intervensi) ditolak. Ini artinya ditemukannya perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidayani, K., Khairani, W., & Laasara, N. (2023). *The Effect of Coloring Art Therapy on Academic Anxiety of Midwifery Final Year Students. Caring : Jurnal Keperawatan*, 12(2), 78–86. <https://doi.org/10.29238/caring.v12i2.2141>
- Aisa, A. (2021). Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 62–77. <https://doi.org/10.19105/ec.v2i2.4943>
- Asfar, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, 139–148.
- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Widiasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07>
- Aysha, K., & Latipun. (2016). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil di luar nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 212–227.
- Clarista, S., & Biromo, A. R. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1542–1545.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Dihuma, M., Arniyanti, A., & Sanghati, S. (2023). Application of Coloring Play Therapy with Anxiety of Preschool Age Children. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.862>
- Genap, S., & Negeri, S. M. A. (2022). *Volume 03 , Number 03 October 2022. 03(03)*.
- Khairunnisa, S., & Usiono. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479–31484. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/12137>
- Marni, M., & Ambarwati, R. (2019). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, 7(1), 24–29. <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/65>
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Eksponen*, 8(1), 1-8.
- Putri, D. R., Desfi, A., Fillianto, C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan Di Usia Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2, 35–43.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Tualeka, T. D., & Rohmah, F. A. (2022). Efektifitas Expressive Art Therapy untuk menurunkan kecemasan pada kelompok remaja putri di panti asuhan. *Universitas Ahmad Dahlan*, 1, 1–10. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9571>
- Wadu, N. M. K., Mediani, H. S., & Artikel, I. (2021). Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2). <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.1147>
- Wardani, R. N., Agustina, M., & Safitri, A. (2023). Pengaruh terapi mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan pada anak prasekolah selama hospitalisasi di Ruang Jasmine

- RS Yadika Kebayoran Jakarta Selatan Tahun 2022. The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research, 1(1), 01-18.
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Wijaya, Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi *Art Therapy Anxiety Treatment in Adolescence Using Art Therapy Interventions*. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(01), 1–45. *Universitas M.*