



## Pengaruh *Mindfulness-Based Art Therapy* (Mbat) Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Anak Smpn 11 Padang

Dinda Ayunda<sup>1</sup>, Diana Arianti<sup>2</sup>, Weni Mailita<sup>3</sup>, Titin Ifayanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Alifah Padang

dindaayunda180398@gmail.com, dianaarianti84@gmail.com, alifahweni@gmail.com, titin.titinifayanti@yahoo.com

### Abstrak

Kecemasan akademik pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang semakin mengemuka, terutama pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tengah menjalani masa transisi pendidikan. Salah satu pendekatan intervensi yang dinilai efektif dalam mengatasi kecemasan ini adalah *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT), yaitu terapi seni berbasis kesadaran penuh yang menyentuh aspek emosional, kognitif, dan fisiologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh MBAT terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik siswa kelas VII SMPN 11 Kota Padang. Penelitian dilakukan menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan *one group pre-test and post-test design*, selama Desember 2024 hingga Mei 2025. Jumlah sampel sebanyak 30 siswa dipilih melalui *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Academic Anxiety Scale for Children* (AASC). Intervensi MBAT dilakukan dalam 6 sesi selama 3 minggu. Hasil analisis data menggunakan uji t berpasangan menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan akademik, dari rata-rata 70,52 (*pre-test*) menjadi 58,05 (*post-test*), dengan nilai  $t = 11,08$  dan  $p = 0,001$ . Hasil ini menegaskan bahwa MBAT efektif menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Efektivitas MBAT didukung oleh mekanisme *neurofisiologis* (penurunan hormon stres) dan psikologis (regulasi emosi), serta fleksibilitasnya untuk diterapkan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, MBAT direkomendasikan sebagai intervensi psikososial yang dapat diintegrasikan dalam program bimbingan konseling sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja secara holistik.

**Kata Kunci:** *Mindfulness-Based Art Therapy*, kecemasan akademik, remaja, terapi seni, kesehatan mental.

### Abstract

*Academic anxiety among adolescents is an increasingly prominent mental health issue, particularly among junior high school (SMP) students undergoing educational transition. One effective intervention approach to reduce such anxiety is Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT), an expressive art therapy grounded in mindfulness that addresses students' emotional, cognitive, and physiological aspects. This study aimed to analyze the effect of MBAT on reducing academic anxiety levels in Grade VII students at SMPN 11 Padang City. The study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach, conducted from December 2024 to May 2025. A total of 30 students were selected using stratified random sampling. The instrument used was the Academic Anxiety Scale for Children (AASC). The MBAT intervention was conducted over six sessions across three weeks. Data analysis using paired t-test showed a significant decrease in academic anxiety scores, from a pre-test average of 70.52 to a post-test average of 58.05, with  $t = 11.08$  and  $p = 0.001$ . These results confirm that MBAT is effective in reducing academic anxiety among students. The effectiveness of MBAT is supported by both neurophysiological mechanisms (stress hormone reduction) and psychological processes (emotional regulation), as well as its flexibility for school-based implementation. Therefore, MBAT is recommended as a psychosocial intervention that can be integrated into school counseling programs to holistically improve adolescent mental health.*

**Keywords:** *Mindfulness-Based Art Therapy, academic anxiety, adolescents, art therapy, mental health.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Khatib Sulaiman No. 52 Kota Padang Sumbar

Email : dindaayunda180398@gmail.com, dianaarianti84@gmail.com

Phone : 085263527727

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya sistematis untuk membantu peserta didik berkembang secara optimal dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Proses ini tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik, tetapi juga keseimbangan emosional yang mendukung keberhasilan belajar. Berdasarkan Kemenristekdikti Tahun 2024 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, cakap, dan kreatif (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, 2024).

Salah satu lembaga pendidikan yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP), dalam Permendikbudristek No. 12 Tahun 2024 mengenai pendidikan dasar yang dimulai dari Sekolah Dasar (SD) lalu naik ke Menengah Pertama (SMP). Perbedaan yang mencolok antara SMP dengan SD ialah situasi akademis yang diberikan cenderung lebih tinggi untuk mengatasi rasa sulitnya dibanding dengan saat masih di sekolah dasar. Transisi ini menyebabkan peningkatan tuntutan akademik, seperti beban pelajaran, sistem evaluasi yang lebih kompleks, dan ekspektasi dari guru maupun orang tua (Saragih & Harahap, 2024).

Kesulitan tersebut yang akan berdampak pada timbulnya kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang hadir karena adanya rasa tidak yakin yang didapatkan oleh anak didik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya (Prasetyaningtyas et al., 2022). Beberapa tahun terakhir, isu kecemasan akademik pada remaja semakin menjadi sorotan penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental. Sebuah studi oleh *American Psychological Association* Tahun 2020 mengungkapkan bahwa remaja usia sekolah melaporkan tingkat stres akademik yang setara atau bahkan lebih tinggi dibandingkan orang dewasa, terutama pada masa menjelang ujian atau penilaian akhir semester (*American Psychological Association*, 2020). Di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 9,8% remaja usia 10–14 tahun menunjukkan gejala gangguan mental emosional, dan salah satu pemicunya adalah tekanan dalam dunia akademik. Tekanan sistem pendidikan yang kompetitif, minimnya ruang untuk ekspresi diri, serta fokus berlebihan pada nilai dan peringkat semakin memperburuk kondisi ini (UNICEF Indonesia, 2021).

Hasil penelitian Dewi et al., (2025) menunjukkan dari 52 sampel penelitian diketahui terdapat 30 siswa (57,69%) siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi, dan sebanyak 22 siswa (42,31%) siswa memiliki tingkat stres akademik rendah. Saragih & Harahap (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa stres

akademik yang terjadi pada peserta didik di sekolah penyebabnya di dominasi oleh banyaknya tugas, baik target akademik maupun target hafalan yang keduanya dilakukan secara berbarengan dalam satu waktu, ditambah dengan kekhawatiran yang dialami para peserta didik terkait dengan apakah mereka akan mampu mendapatkan nilai yang baik atau malah sebaliknya.

Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental secara menyeluruh. Remaja yang mengalami kecemasan ini kerap mengalami perasaan takut yang berlebihan terhadap ujian, khawatir tidak mampu mencapai target nilai, atau merasa malu bila dibandingkan dengan teman sebaya, beberapa menunjukkan perilaku *overthinking*, seperti terus-menerus memikirkan hasil ujian yang belum keluar, merasa gagal meskipun belum dinilai, atau membayangkan skenario terburuk saat menghadapi guru dan orang tua (Zahdiah, 2020).

Gejala kecemasan akademik yang tidak ditangani sering kali memunculkan keluhan psikosomatik seperti sakit kepala, gangguan tidur, hingga menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko depresi, rendah diri, dan hilangnya motivasi belajar (Herawati et al., 2023).

Sekolah sebagai institusi formal masih menghadapi tantangan dalam menangani kecemasan akademik siswa. Minimnya konselor yang terlatih secara psikologis, kurangnya pelatihan bagi guru dalam mendeteksi gejala kecemasan, serta stigma terhadap layanan bimbingan konseling menjadi hambatan yang signifikan (Septiana, 2021). Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan untuk mulai memikirkan model intervensi alternatif yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan ekspresif remaja serta mudah diterapkan, ekonomis, dan ramah anak untuk mendukung kesehatan mental siswa (Imani & Rozi, 2024).

Salah satu pendekatan yang mulai dikenal dalam dunia pendidikan dan psikologi adalah *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT), yaitu pendekatan intervensi psikologis yang menggabungkan dua komponen utama, yakni latihan mindfulness (kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi) dan terapi seni ekspresif, seperti menggambar, melukis, atau mewarnai. Pendekatan ini pertama kali dikembangkan oleh Dr. Margaret Naumburg dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh psikolog modern seperti *Laury Rappaport* dalam konteks klinis dan edukatif (Nurhikmah et al., 2024). MBAT bertujuan membantu individu untuk mengeksplorasi emosi, meredakan stres, serta

membangun kesadaran diri melalui aktivitas seni yang dilakukan secara sadar dan terarah (Dhanio et al., 2023).

Secara psikologis dan neurologis, MBAT bekerja melalui regulasi sistem limbik dan aktivasi korteks prefrontal, dua area otak yang terlibat dalam pengaturan emosi, kontrol impuls, dan pengambilan keputusan. Aktivitas seni memicu pelepasan hormon relaksasi seperti dopamin dan serotonin, sedangkan latihan mindfulness membantu menurunkan aktivitas amigdala yang sering aktif saat individu merasa cemas atau stres (Javadian et al., 2025). Keunggulan utama MBAT dibandingkan intervensi psikologis konvensional adalah sifatnya yang non-verbal, ekspresif, dan menyenangkan, terutama untuk anak-anak dan remaja yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal (Newland & Bettencourt, 2020).

Intervensi seperti konseling kognitif atau ceramah edukatif sering kali terasa mengintimidasi atau membosankan bagi peserta usia sekolah. Sebaliknya, MBAT memungkinkan siswa menyalurkan emosi melalui media visual, tanpa takut dihakimi atau dinilai. Selain itu, MBAT sangat fleksibel dan dapat diterapkan di ruang kelas, perpustakaan, maupun lingkungan non-klinis lainnya, dengan durasi dan intensitas yang dapat disesuaikan kebutuhan sekolah (Natasya et al., 2022). Hal ini menjadikan MBAT sebagai pendekatan psikososial yang terjangkau, efektif, dan ramah anak dalam konteks pendidikan dan promosi kesehatan mental di sekolah.

Penelitian oleh Zhang et al., (2024) menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Art Therapy* efektif menurunkan kecemasan pada anak dan remaja ( $SMD = -1.42$ ,  $p < 0.002$ ), terutama pada kecemasan situasional dan bila diberikan dua kali seminggu. Dengan variasi media seperti melukis, menggambar dan terapi pasir, terapi ini terbukti sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman, menyenangkan, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah maupun komunitas. Dhanio et al., (2023) menemukan bahwa *Mindfulness-Based Art Therapy* memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja, termasuk penurunan kecemasan, stres, dan depresi, serta peningkatan harga diri dan ekspresi diri. Intervensi seni, seperti melukis, menggambar, atau drama, terbukti efektif sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan akan pendekatan baru yang menyenangkan, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah untuk menangani kecemasan akademik pada siswa SMP. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan program bimbingan konseling berbasis seni dan mindfulness di sekolah. MBAT juga memiliki

fleksibilitas tinggi untuk diterapkan oleh berbagai pihak, seperti guru BK, wali kelas, maupun perawat sekolah yang telah mendapatkan pelatihan sederhana. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang kuat dalam dunia pendidikan, khususnya dalam membangun sistem dukungan emosional yang lebih holistik dan humanistik bagi siswa SMP.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-eksperimental*, menggunakan desain *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) terhadap penurunan kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah pemberian terapi. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan dari bulan Desember 2024 hingga Mei 2025, bertempat di SMP Negeri 1 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang duduk di bangku kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Padang. Pemilihan kelas VII dilakukan karena siswa pada tingkat ini sedang menjalani masa transisi dari jenjang pendidikan dasar (SD) ke jenjang menengah pertama (SMP), yang sering kali disertai dengan tantangan adaptasi lingkungan baru, tuntutan akademik yang meningkat, serta perubahan sosial dan emosional.

Pengambilan sampel dilakukan secara sampling acak stratifikasi. Setelah stratifikasi dilakukan, sampel acak diambil dari setiap strata untuk memastikan bahwa semua kelompok terwakili secara proporsional dalam sampel. Jumlah sampel yang akan diambil sebanyak 30 siswa. Instrumen pengukuran kecemasan akademik menggunakan *Academic Anxiety Scale for Children* (AASC) yang telah divalidasi dan reliabel untuk populasi remaja sekolah menengah pertama. Prosedur penelitian meliputi: (1) Pengisian kuesioner AASC (*pre-test*), (2) Pemberian intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) selama 6 sesi (2 sesi per minggu selama 3 minggu), dengan durasi  $\pm 60$  menit per sesi, (3) Pengisian kembali kuesioner AASC (*post-test*). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji t berpasangan (*paired t-test*), untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi. Uji ini dipilih karena data berskala interval dan memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji *Shapiro-Wilk*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat



Tabel 1 Distribusi Frekuensi karakteristik Responden berdasarkan Karakteristik Siswa Kelas VII di SMPN 11 Padang

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki- Laki	13	43,3%
Perempuan	17	56,7%
<b>Usia</b>		
12 tahun	18	60,0%
13 tahun	12	40,0%
<b>Kelas</b>		
VII A	6	20,0%
VII B	6	20,0%
VII C	6	20,0%
VII D	6	20,0%
VII E	6	20,0%
<b>Status Tinggal</b>		
Orang Tua	14	46,7%
Kos	10	33,3%
Wali	6	20,0%

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan sebanyak 17 orang (56,7%), responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan laki-laki berjumlah 13 orang (43,3%), hasil ini menunjukkan jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan dari siswa berjenis kelamin laki-laki. Perbedaan ini dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian, mengingat beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengekspresikan kondisi emosional dan mencari dukungan sosial dibandingkan laki-laki (Hinta & Nuryadi, 2023).

Dari segi usia, sebagian besar responden berusia 12 tahun sebanyak 18 orang (60,0%), sementara sisanya berusia 13 tahun sebanyak 12 orang (40,0%). Berdasarkan kelas menunjukkan jumlah yang merata, di mana masing-masing kelas (VII A sampai VII E) menyumbang enam siswa atau 20,0% dari total sampel. Sementara itu, berdasarkan status tinggal, sebanyak 14 siswa (46,7%) tinggal bersama orang tua, 10 siswa (33,3%) tinggal di kos, dan 6 siswa (20,0%) tinggal bersama wali. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden tidak tinggal bersama orang tua secara langsung. Kondisi ini dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik, karena siswa yang tinggal di kos atau dengan wali cenderung memiliki akses yang lebih rendah terhadap dukungan emosional sehari-hari.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 11 Padang Sebelum Intervensi

Kategori Kecemasan (Pre-Test)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	6	20,0%
Sedang	21	70,0%
Berat	3	10,0%

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik sedang, yaitu sebanyak 21 siswa (70,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VII mengalami tingkat kecemasan yang cukup signifikan dalam menghadapi tuntutan akademik sebelum diberikan intervensi. Sebanyak 6 siswa (20,0%) berada pada kategori kecemasan ringan, yang mencerminkan adanya kekhawatiran akademik meskipun belum berdampak secara substansial terhadap kesejahteraan psikologis. Sementara itu, terdapat 3 siswa (10,0%) yang tergolong dalam kategori kecemasan berat, yang mengindikasikan keberadaan tekanan akademik yang tinggi dan berpotensi menimbulkan gangguan pada aspek emosional maupun performa belajar siswa yang bersangkutan.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 11 Padang Setelah Intervensi

Kategori Kecemasan (Post-Test)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	18	60,0%
Sedang	11	36,7%
Berat	1	3,3%

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan terjadi perubahan yang cukup signifikan dalam distribusi tingkat kecemasan akademik responden setelah diberikan intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT). Mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan, yakni sebanyak 18 siswa (60,0%), yang menunjukkan peningkatan proporsi dibandingkan kategori yang sama pada pengukuran *pre-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami perbaikan kondisi psikologis dalam hal respons terhadap tekanan akademik.

Selanjutnya, responden yang berada dalam kategori kecemasan sedang tercatat sebanyak 11 siswa (36,7%), mengalami penurunan dari jumlah sebelumnya, namun masih menunjukkan adanya gejala kecemasan yang memerlukan perhatian dan tindak lanjut. Sementara itu, hanya terdapat 1 siswa (3,3%) yang masih tergolong dalam kategori kecemasan berat, yang mencerminkan penurunan yang bermakna dibandingkan dengan data *pre-test* yang menunjukkan 3 siswa pada kategori tersebut.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pemberian *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 11 Padang

Variabel	Mean ± SD	t hitung	p-value
Pre-Test	70,52 ± 7,99		
Post-Test	58,05 ± 8,03	11,08	0,001

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* untuk mengukur pengaruh pemberian *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa kelas VII SMPN 11 Padang. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa rerata skor kecemasan akademik sebelum intervensi (*pre-test*) adalah  $70,52 \pm 7,99$ , sedangkan setelah intervensi (*post-test*), skor rata-rata menurun menjadi  $58,05 \pm 8,03$ . Hasil uji t menghasilkan nilai t hitung sebesar 11,08 dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

Nilai p yang jauh di bawah ambang batas signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah pemberian MBAT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi MBAT memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas VII. Temuan ini mendukung efektivitas MBAT sebagai pendekatan psikologis yang dapat digunakan dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Analisa Univariat

1. Karkteristik Responden

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas peserta penelitian adalah perempuan sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 13 orang (43,3%). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan remaja perempuan dalam studi ini lebih dominan dibandingkan laki-laki. Proporsi ini dapat dipengaruhi oleh faktor psikososial, di mana remaja perempuan cenderung lebih terbuka dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan penelitian, khususnya yang berkaitan dengan aspek emosional dan psikologis.

Dari segi usia, sebagian besar responden berusia 12 tahun (60%), sedangkan sisanya berusia 13 tahun (40%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada tahap awal masa remaja, yaitu fase perkembangan yang sangat rentan terhadap berbagai perubahan emosi, kognisi, dan sosial. Menurut *Dual Systems Model* oleh Steinberg menyebutkan bahwa masa awal remaja (12–14 tahun) ditandai dengan peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, pencarian identitas diri, serta munculnya konflik emosional akibat perubahan hormonal, hal ini menjadikan kelompok usia ini relevan untuk diteliti terutama dalam konteks intervensi kejiwaan (Steinberg, 2020).

Distribusi berdasarkan kelas menunjukkan pembagian yang seimbang, di mana seluruh siswa berasal dari kelas VII A hingga VII E masing-masing sebanyak 6 orang (20%). Strategi pengambilan sampel yang merata ini menunjukkan bahwa penelitian telah menerapkan prinsip

keadilan representatif antar kelompok kelas, yang juga sejalan dengan pendekatan *stratified sampling* seperti dijelaskan oleh Sugiyono (2021) guna menghindari bias representasi data antar kelompok.

Dari aspek tempat tinggal, sebanyak 46,7% responden tinggal bersama orang tua, 33,3% tinggal di kos, dan 20% tinggal bersama wali. Tinggal bersama orang tua sering dikaitkan dengan adanya dukungan emosional dan pengawasan lebih intensif, sedangkan anak yang tinggal di kos atau dengan wali berpotensi mengalami keterbatasan kontrol serta berkurangnya dukungan emosional secara langsung. Menurut penelitian Van Loon et al., (2022) remaja yang tinggal terpisah dari orang tua cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan membutuhkan strategi koping yang lebih adaptif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Wilujeng et al., (2023) yang menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin dan tempat tinggal memiliki kontribusi terhadap tingkat kecemasan dan stres remaja. Dalam penelitiannya, remaja perempuan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam merespons secara emosional terhadap tekanan, sedangkan siswa yang tinggal di kos atau tidak bersama orang tua cenderung memiliki nilai koping spiritual yang lebih rendah. Penelitian lain oleh Sumargi & Giovanni (2021) juga memperkuat bahwa dukungan orang tua merupakan prediktor penting dalam kesejahteraan psikologis remaja. Jika dikaitkan dengan teori Bronfenbrenner tentang ekologi perkembangan, maka lingkungan terdekat seperti keluarga (mikrosistem) memiliki pengaruh dominan terhadap kondisi emosional remaja. Ketika remaja tinggal jauh dari keluarga, maka peran mikrosistem tersebut bergeser, yang bisa berdampak pada cara remaja mengatasi tekanan atau masalah psikologis, termasuk halusinasi, stres, maupun gangguan emosional lainnya.

Berdasarkan hasil dan penguatan teori tersebut, peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden yang lebih banyak perempuan, berada pada usia awal remaja, serta adanya variasi status tinggal dapat menjadi latar belakang penting yang menjelaskan potensi kerentanan emosional peserta. Oleh karena itu, pendekatan dan strategi promotif-preventif yang mudah diterima secara budaya dan spiritual, serta dapat meningkatkan ketenangan batin dan daya kontrol diri remaja terhadap tekanan psikologis.

2. Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 11 Padang Sebelum Intervensi

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 30 siswa kelas VII SMPN 11 Padang, mayoritas mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 21 siswa (70,0%),

sedangkan 6 siswa (20,0%) berada pada kategori ringan, dan 3 siswa (10,0%) pada kategori berat. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi emosional yang cukup terganggu menjelang atau dalam proses pembelajaran, yang dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, serta performa akademik mereka secara keseluruhan.

Fenomena ini sejalan dengan kondisi remaja awal (usia 12–13 tahun) yang sedang mengalami masa transisi dari dunia anak ke dunia remaja, yang sering kali disertai tekanan akademik, sosial, dan emosional. Menurut Sumargi & Giovanni, (2021) masa remaja awal merupakan fase kritis perkembangan psikososial, di mana individu mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi dan pengaruh teman sebaya yang kuat. Jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, kecemasan ini dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti stres kronis atau depresi.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Prasetyaningtyas et al., (2022) yang menyebutkan bahwa sekitar 68% siswa SMP mengalami kecemasan akademik tingkat sedang menjelang ujian akhir semester. Mereka menemukan bahwa tekanan belajar, ekspektasi dari orang tua dan guru, serta manajemen waktu yang buruk menjadi pemicu utama kecemasan tersebut. Hal serupa juga ditemukan dalam hasil penelitian Dhanio et al., (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* mampu menurunkan kecemasan akademik secara signifikan, terutama ketika dikombinasikan dengan aktivitas seni yang bersifat terapeutik.

Dalam konteks ini, pendekatan *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) menjadi sangat relevan. MBAT menggabungkan teknik kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan aktivitas seni seperti menggambar atau mewarnai sebagai media ekspresi emosi. Menurut Natasya et al., (2022) MBAT bekerja dengan cara memperkuat fokus pada saat ini, mengurangi *overthinking*, dan membantu individu mengenali serta melepaskan emosi negatif secara aman. Aktivitas seni dalam MBAT juga dinilai mampu menjembatani emosi non-verbal remaja yang sering kali sulit diungkapkan secara lisan, sehingga terapi ini sangat cocok diterapkan pada kelompok usia sekolah menengah pertama.

Dari hasil *pre-test* ini, peneliti berasumsi bahwa tingginya proporsi siswa dengan kecemasan akademik tingkat sedang menunjukkan perlunya strategi intervensi yang bersifat preventif sekaligus kuratif, salah satunya melalui pendekatan MBAT. Intervensi ini diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme relaksasi, ekspresi kreatif, dan peningkatan kontrol diri. Selain itu, MBAT juga memberi ruang aman bagi

siswa untuk mengenali dan mengelola emosi mereka secara mandiri, tanpa merasa dihakimi atau terbebani secara akademik.

### 3. Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 11 Padang Setelah Intervensi

Setelah pelaksanaan intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT), terjadi pergeseran yang signifikan dalam kategori tingkat kecemasan akademik siswa. Sebanyak 18 siswa (60,0%) berada pada kategori kecemasan ringan, meningkat tajam dibandingkan sebelum intervensi yang hanya berjumlah 6 siswa (20,0%). Sementara itu, jumlah siswa dengan kecemasan sedang menurun dari 21 siswa (70,0%) menjadi 11 siswa (36,7%), dan yang berada pada kategori kecemasan berat menurun drastis dari 3 siswa (10,0%) menjadi hanya 1 siswa (3,3%). Data ini menunjukkan bahwa MBAT memiliki dampak yang nyata dan positif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas VII SMPN 11 Padang.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Javadian et al., (2025) menyebutkan bahwa terapi MBAT mampu menurunkan gejala kecemasan pada remaja secara signifikan setelah enam sesi terapi. Penurunan kecemasan ditunjukkan dengan peningkatan frekuensi kategori kecemasan ringan dan penurunan pada kategori sedang hingga berat. Hasil serupa juga didukung oleh Natasya et al., (2022) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti intervensi MBAT menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi, konsentrasi belajar, serta penurunan gangguan kecemasan menjelang ujian.

Secara teoretis, hasil ini memperkuat efektivitas MBAT sebagai pendekatan terapeutik yang menggabungkan *mindfulness* (kesadaran penuh) terhadap kondisi saat ini dan terapi seni sebagai media ekspresi *non-verbal*. Teori *mindfulness* menjelaskan bahwa praktik kesadaran penuh membantu individu melepaskan respons otomatis terhadap stres, memperbaiki fungsi eksekutif otak, dan memperkuat ketenangan emosional. Ketika digabungkan dengan seni visual, proses ini tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan *self-awareness* dan kemampuan reflektif siswa.

Penurunan jumlah siswa yang mengalami kecemasan berat pasca intervensi juga menunjukkan bahwa MBAT mampu menjangkau kelompok siswa yang sebelumnya berada dalam tingkat kecemasan tinggi. Artinya, terapi ini bersifat inklusif, dapat diterapkan pada berbagai tingkat keparahan kecemasan, dan tidak membutuhkan fasilitas atau alat khusus yang rumit. Hal ini mendukung penggunaan MBAT sebagai intervensi yang *feasible* dan efektif di lingkungan pendidikan, khususnya di sekolah menengah pertama.

Efektivitas MBAT dalam penelitian ini juga didukung oleh berbagai studi sebelumnya. Newland & Bettencourt (2020) menemukan bahwa MBAT mampu menurunkan skor kecemasan siswa secara signifikan setelah 4 sesi terapi dengan pendekatan seni visual dan teknik pernapasan sadar, siswa yang mengikuti program MBAT mengalami peningkatan keseimbangan emosional dan penurunan gejala somatik yang berhubungan dengan kecemasan, seperti sakit kepala, sulit tidur, dan nyeri otot.

Secara fisiologis, MBAT memengaruhi sistem saraf autonom, khususnya mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas respons relaksasi tubuh. Ketika seseorang berada dalam keadaan sadar penuh (*mindful*) dan terlibat dalam aktivitas seni yang tenang seperti mewarnai atau menggambar, tubuh mulai menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan neurotransmiter seperti dopamin dan serotonin, yang memberikan rasa tenang dan bahagia. Aktivitas ini juga membantu mengatur irama napas dan detak jantung, sehingga menciptakan respons relaksasi menyeluruh pada sistem tubuh (Nurhikmah et al., 2024)

Selain dari sisi fisiologis, secara psikologis MBAT bekerja dengan mengalihkan fokus siswa dari pikiran yang membebani (*ruminasi* atau *worry*) ke aktivitas yang menyenangkan dan bermakna. Dalam keadaan *mindfulness*, siswa diajak untuk fokus pada momen saat ini dan mengamati perasaan serta pikiran yang muncul tanpa menghakimi. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengenali sumber stresnya secara sadar dan memberikan jarak psikologis terhadap pikiran negatif yang biasanya memicu kecemasan. Kegiatan seni dalam MBAT juga menjadi media *nonverbal* yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan kecemasan, ketakutan, atau tekanan yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata. Terapi seni memberikan kanal ekspresi yang bisa mengurai emosi yang terpendam, menstimulasi kreativitas, dan memperkuat identitas diri dari faktor-faktor penting dalam kesehatan mental remaja (Herawati et al., 2023)

Asumsi peneliti dari hasil ini adalah bahwa MBAT bekerja secara holistik, mencakup aspek kognitif, emosional, dan fisiologis siswa dalam mengelola kecemasan. Efektivitas terapi ini tidak hanya bergantung pada durasi atau teknik yang digunakan, tetapi juga karena pendekatan MBAT mampu menciptakan kondisi psikologis yang aman dan nyaman bagi siswa untuk menyadari, menerima, dan mengelola kecemasan mereka secara mandiri. Oleh karena itu, MBAT sangat potensial untuk diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan mental di sekolah secara berkelanjutan

#### Analisa Bivariat

#### 4. Pengaruh Pemberian *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 11 Padang

Berdasarkan hasil analisis uji statistik, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT). Nilai rata-rata kecemasan akademik siswa sebelum intervensi (*pre-test*) adalah  $70,52 \pm 7,99$ , sedangkan sesudah intervensi (*post-test*) menurun menjadi  $58,05 \pm 8,03$ . Hasil uji-t menunjukkan nilai *t* hitung = 11,08 dengan *p-value* = 0,001, yang berarti secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi MBAT.

Penurunan rata-rata sebesar 12,47 poin pada skor kecemasan akademik menunjukkan bahwa MBAT memiliki pengaruh yang kuat dan terukur dalam menurunkan gejala kecemasan siswa. Hal ini memperkuat efektivitas MBAT sebagai intervensi non farmakologis yang sederhana, murah, dan dapat diterapkan secara luas dalam lingkungan pendidikan.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Saragih & Harahap (2024) yang melaporkan penurunan skor kecemasan sebesar 10–15 poin setelah 6 sesi MBAT pada siswa SMA dengan gangguan kecemasan ringan hingga sedang. Studi serupa juga dilakukan oleh Natasya et al., (2022) yang menemukan perbedaan signifikan ( $p = 0,002$ ) pada siswa SMP setelah 4 sesi MBAT, dengan perbaikan pada indikator fisik (detak jantung, kesulitan tidur) dan psikis (ketakutan berlebih, gugup saat ujian).

Secara teoritis, penurunan skor kecemasan ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi oleh Petrova & Gross (2023) dimana MBAT memfasilitasi remaja untuk mengenali, menerima, dan mengalihkan emosi negatif melalui perhatian penuh terhadap saat ini (*mindfulness*) dan penyaluran emosi melalui seni (*art therapy*). Dengan demikian, siswa tidak hanya mengalami penurunan gejala, tetapi juga peningkatan kontrol emosi dan kesadaran diri terhadap stresor akademik. Dari aspek fisiologis, keterlibatan dalam aktivitas *mindful art* dipercaya mampu menurunkan kadar kortisol dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menghasilkan efek relaksasi yang menyeluruh. Aktivitas seni yang berulang dan terfokus juga membantu menurunkan aktivasi amigdala, yakni bagian otak yang bertanggung jawab terhadap respons kecemasan dan ketakutan.

*Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) merupakan kombinasi antara teknik *mindfulness*



dan terapi seni yang dirancang untuk membantu individu, termasuk remaja, dalam mengelola tekanan emosional secara sehat. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), kecemasan akademik menjadi salah satu bentuk stres yang paling umum, ditandai dengan rasa takut menghadapi ujian, tekanan nilai, dan kekhawatiran terhadap ekspektasi orang tua maupun guru. Dalam konteks ini, MBAT hadir sebagai intervensi yang efektif karena membantu siswa untuk memusatkan perhatian pada momen saat ini (*here and now*) dan mengekspresikan tekanan akademik mereka secara visual melalui aktivitas seni, seperti menggambar dan mewarnai mandala (Dhanio et al., 2023). Mekanisme kerja MBAT terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu kecemasan dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang memunculkan efek relaksasi. Selain itu, secara psikologis, MBAT mendorong regulasi emosi dengan cara memperkuat kesadaran diri dan menurunkan reaktivitas terhadap pikiran negatif yang berkaitan dengan tekanan akademik (Vanloon et al., 2022).

Secara fisiologis, MBAT menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam proses relaksasi, serta menghambat aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya aktif saat seseorang mengalami stres atau kecemasan. Hal ini terjadi karena praktik mindfulness terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta menstabilkan denyut jantung dan pernapasan (Dhanio et al., 2023). Aktivitas seni seperti menggambar dan mewarnai juga merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berkaitan dengan rasa tenang dan bahagia. Secara psikologis, MBAT memberi ruang bagi siswa untuk mengolah emosi tanpa tekanan eksternal. Bagi remaja yang sedang berkembang secara kognitif dan emosional, pendekatan ini sangat sesuai karena tidak bersifat menghakimi dan mendorong regulasi emosi yang sehat (Nurhikmah et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti terapi MBAT mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar siswa berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat, namun setelah intervensi, sebagian besar berpindah ke kategori kecemasan ringan. Penurunan rerata skor dari 70,52 menjadi 58,05 disertai *p-value* sebesar 0,001 memperkuat bukti bahwa MBAT secara statistik memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan kecemasan ( $p < 0,05$ ). Secara fisiologis, penurunan ini berkaitan dengan menurunnya kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang terjadi selama aktivitas MBAT. Sementara dari aspek perilaku, siswa yang sebelumnya mengalami gangguan konsentrasi, gugup berlebihan saat ujian, atau menghindari

tugas, mulai menunjukkan perilaku yang lebih tenang, fokus, dan percaya diri. MBAT juga memberikan ruang eksplorasi yang bebas dari penilaian, sehingga siswa dapat mengungkapkan emosi tanpa takut disalahpahami atau dinilai negatif.

Menurut asumsi peneliti MBAT tidak hanya menurunkan kecemasan secara langsung, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan belajar dan kenyamanan siswa di lingkungan akademik. MBAT efektif bukan hanya karena sifatnya yang menyenangkan dan ekspresif, tetapi karena ia bekerja secara simultan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial peserta didik. Dari sisi praktik di sekolah, MBAT merupakan metode yang relatif mudah diterapkan, fleksibel, dan ekonomis. Kegiatan seperti mewarnai mandala, menggambar ekspresif, atau menciptakan simbol personal dalam suasana hening dan terfokus mampu menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan beban emosional tanpa harus menggunakan kata-kata. Intervensi MBAT yang dilakukan secara konsisten selama beberapa sesi mampu menghasilkan perubahan signifikan pada tingkat kecemasan akademik siswa, baik melalui mekanisme neurobiologis (penurunan aktivitas stres) maupun psikologis (peningkatan *coping mechanism*). Dengan demikian, MBAT terbukti efektif sebagai pendekatan terapeutik yang layak diintegrasikan dalam program bimbingan konseling sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

## SIMPULAN

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 30 siswa kelas VII SMPN 11 Padang, mayoritas mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 21 siswa (70,0%), sedangkan 6 siswa (20,0%) berada pada kategori ringan, dan 3 siswa (10,0%) pada kategori berat. Setelah pelaksanaan intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT), terjadi pergeseran yang signifikan dalam kategori tingkat kecemasan akademik siswa. Sebanyak 18 siswa (60,0%) berada pada kategori kecemasan ringan, meningkat tajam dibandingkan sebelum intervensi yang hanya berjumlah 6 siswa (20,0%). Sementara itu, jumlah siswa dengan kecemasan sedang menurun dari 21 siswa (70,0%) menjadi 11 siswa (36,7%), dan yang berada pada kategori kecemasan berat menurun drastis dari 3 siswa (10,0%) menjadi hanya 1 siswa (3,3%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT).

Nilai rata-rata kecemasan akademik siswa sebelum intervensi (*pre-test*) adalah  $70,52 \pm 7,99$ , sedangkan sesudah intervensi (*post-test*) menurun



menjadi  $58,05 \pm 8,03$ . Hasil uji-t menunjukkan nilai  $t$  hitung = 11,08 dengan  $p$ -value = 0,001, yang berarti secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi MBAT. Penurunan rata-rata sebesar 12,47 poin pada skor kecemasan akademik menunjukkan bahwa MBAT memiliki pengaruh yang kuat dan terukur dalam menurunkan gejala kecemasan siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *Mindfulness-Based Art Therapy* (MBAT) merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa SMP. Terapi ini tidak hanya bekerja pada aspek psikologis melalui peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi, tetapi juga berdampak secara fisiologis dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons stres. Selain pendekatan terapeutik individual, dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekolah juga memainkan peran penting dalam memperkuat dampak positif terapi ini. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan akademik pada remaja akan lebih optimal apabila intervensi seperti MBAT diintegrasikan dengan penguatan sistem dukungan sosial. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional kesehatan mental sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan sehat secara psikologis bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association. <https://apastyle.apa.org>
- Dewi, D. S., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2025). *Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling*. 9(2), 740–751. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7010>
- Dhanio, Y. W., Runjati, R., Suwondo, A., Kurnianingsih, K., & Sudiyono, S. (2023). The effectivity of mindfulness-based art therapy application-based artificial intelligence on the mental health of pregnant women. *Medisains*, 21(1), 18. <https://doi.org/10.30595/medisains.v21i1.16097>
- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa The. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Javadian, S., Riggs, E., & Quach, J. (2025). Mindfulness-Based Art Interventions for Promoting Child and Adolescent Mental Health and Well-being: A Systematic Review. *Mindfulness*, 1159–1182. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02570-3>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2024). *Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024 tentang Standar Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Kemendikbudristek.
- Natasya, C., Yusuf, V., & Malkisedek, M. H. (2022). LEAP Community Engagement Pemanfaatan Mindfulness-Based Art Therapy bagi Anak SMP di Panti Asuhan Tarekat Maria Mediatrix Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(1), 1–10. <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/12275>
- Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41(September), 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Nurhikmah, S., Suslianingrum, E. D., & Dewita, S. (2024). *Effectiveness of Mindfulness Therapy to Reduce Depression Levels in Female Prisoners*. 3(1), 207–216.
- Petrova, A., & Gross, J. J. (2023). *Interpersonal emotion regulation: Goals and means* (Emotion Re). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/17540739231192856>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Saragih, U. K., & Harahap, A. C. P. (2024). 1033 Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1033–1044.
- Septiana, N. Z. (2021). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19 THE. *Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64.
- Steinberg, L. (2020). A Dual Systems Model of Adolescent Risk-Taking. *Developmental Psychobiology*, Volume 52(Issue 3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/dev.20>

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumargi, A. M., & Giovanni, J. (2021). Strength-Based Parenting and Well-Being in Adolescence [Strength-Based Parenting dan Kesejahteraan Remaja]. In *ANIMA Indonesian Psychological Journal* (Vol. 36, Issue 1).  
<https://doi.org/10.24123/aipj.v36i1.2788>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Situasi anak dan remaja di Indonesia 2021: Ketimpangan, tantangan, dan peluang*.  
<https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/situasi-anak-2021>
- van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2022). Trajectories of adolescent perceived stress and symptoms of depression and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 12(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-20344-y>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6.  
<https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- zahdiah. (2020). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 20 SURABAYA. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404.  
<https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>