

The Effect of Coloring Art Therapy on Academic Anxiety of Midwifery Final Year Students

Pengaruh Terapi Seni Mewarnai Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kebidanan

Khairunnisa Afidayani^{1a}, Wittin Khairani^{1b}, Nurun Laasara^{1c}

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,

^akhairunnisaafd@gmail.com

^bkhairaniwittin@gmail.com

^cnlaasara67@gmail.com

HIGHLIGHTS

- Terdapat pengaruh terapi seni mewarnai terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ARTICLE INFO

Article history

Received June 05th 2023

Revised Aug 14th 2023

Accepted Sept 25th 2023

Keywords:

Mahasiswa Kebidanan
Terapi Seni
Kecemasan Akademik
Indeks Prestasi
Mekanisme Koping

ABSTRACT / ABSTRAK

Academic anxiety is an impulse of thoughts and inner feelings that contain tension and fear, which results in disruption of thought patterns, physical responses, and behavior as a result of pressure in academic situations. Academic anxiety felt by students can affect their achievement index. One of the therapies that can be used to reduce academic tension is coloring art therapy, which can reduce anxiety levels and improve individual coping mechanisms. Objective of this research to heal the effect of coloring art therapy on the academic anxiety of final-year students of the Department of Midwifery, Poltekkes, Ministry of Health, Yogyakarta. This research is a pre-experimental design with a one-group pre-post-test design. Sampling technique with purposive sampling The sample used was the final-year students of the Midwifery Department, totaling 76 respondents. Statistical test using the Wilcoxon signed rank test. This study showed that 11% of students experienced mild anxiety, 68% experienced moderate anxiety, and 21% experienced severe anxiety based on the results of the pre-test scores. After coloring art therapy using the media "Guidance Book: Coping with Art," based on the results of the post-test, as many as 50% of respondents experienced mild anxiety, 46% of students experienced moderate anxiety, and 4% experienced severe anxiety. Statistical test results show the value of Asymp. Sig (2-tailed) or p.value 0.000 (P 0.05). Coloring art therapy has an effect on academic anxiety in final-year students of the Midwifery Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic.

Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran, perasaan dalam diri yang berisikan ketegangan dan ketakutan yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis. Kecemasan akademik yang dirasakan mahasiswa dapat mempengaruhi indeks prestasi setiap mahasiswa. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik adalah terapi seni mewarnai yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan mekanisme koping individu. Tujuan penelitian ini untuk diketahuinya pengaruh terapi seni mewarnai terhadap kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental designs* dengan *one-group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan merupakan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kebidanan berjumlah 76 responden. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed ranks test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa 11% mahasiswa mengalami

kecemasan ringan, 68% mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan 21% mahasiswa mengalami kecemasan berat dari hasil nilai *pre-test*. Setelah dilakukan terapi seni mewarnai menggunakan media "*Guidance Book: Coping with Art*" berdasarkan hasil *post-test* sebanyak 50% responden mengalami kecemasan ringan, 46% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 4% mengalami kecemasan berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau *p.value* 0,000 ($P < 0,05$). Terapi seni mewarnai berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Copyright © 2023 Caring: Jurnal Keperawatan.
All rights reserved

***Corresponding Author:**

Khairunnisa Afidayani
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jln. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman.
Email: khairunnisaafd@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Beban akademik yang semakin bertambah menyebabkan beberapa mahasiswa mengalami kecemasan terkait akademiknya. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil survei *American College Health Association's* yang menunjukkan bahwa 46,3% mahasiswa dari berbagai negara merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Survey lain memaparkan kondisi kecemasan akademik dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hoffman di *Penn's Center for Collegiate Mental Health* terhadap 100.000 mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari 50.000 mahasiswa mendatangi klinik kesehatan karena kecemasan terkait bidang akademik (American College Health Association, 2000).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Jurusan Kebidanan mendapatkan indeks prestasi semester 3,5 untuk semester VII, sedangkan pada semester sebelumnya mampu meraih indeks prestasi 3,8. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa kebidanan tersebut merupakan dampak dari terlalu banyak beban yang dirasakan dan kurangnya mekanisme koping setiap individu terkait kecemasan yang dialami. Beberapa upaya yang sudah dilakukan oleh setiap individu yaitu beberapa diantara mereka mencoba untuk mengatur waktu dalam mengerjakan beberapa hal dan berupaya mengurangi kecemasan dengan melakukan hobi diantaranya makan, berpergian ke tempat wisata dan juga membeli barang yang disukai.

Terapi seni mewarnai merupakan proses terapi dengan menggunakan kesadaran pribadi dan perubahan terjadi ketika pasien atau klien berinteraksi selama proses materi seni dan ketika individu mampu belajar sesuatu tentang diri mereka dari proses tersebut. Terapi seni mewarnai dapat diterapkan oleh siapa saja dan dimana saja. Tidak membutuhkan peralatan yang mahal dan tidak harus dengan pendampingan ahli. Sehingga terapi seni dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Koo et al. yang menguji berbagai kegiatan seni dalam mengurangi kecemasan, yaitu sebanyak 84 responden ditugaskan untuk mewarnai gambar berpola terstruktur, kotak-kotak atau pada selebar kertas kosong (Koo et al., 2020).

Hasil kemudian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun hampir sama pada subjek dengan pola terstruktur dan kotak-kotak, dibanding mereka yang melakukan mewarnai secara unstructured. Temuan menunjukkan bahwa pola geometris dalam mewarnai secara terstruktur yang cukup kompleks dianggap meditasi yang bermanfaat pada individu yang menderita kecemasan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Jurusan

Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada bulan Maret-April 2023 dengan jumlah populasi 84 jiwa dan sampel penelitian ini sebanyak 76 responden, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir *informed Consent*, formulir Identitas Responden, SOP Terapi Seni Mewarnai, dan Kuesioner Kecemasan STAI Kecemasan Akademik. Pengumpulan data penelitian melalui tahap *editing, coding, entry data, cleaning, dan tabulating*. Analisa data pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, analisa data univariat yang menggunakan distribusi frekuensi karakteristik responden, dan analisa data bivariat pada penelitian ini menggunakan uji normalitas data pada setiap variabel dengan uji *Kolmogrov Smirnov* dan uji statistik Non Parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2023 (N:76)

No.	Karakteristik Responden	f	Persentase (%)
1.	Usia		
	a. 20 Tahun	19	25
	b. 21 Tahun	40	53
	c. 22 Tahun	17	22
	Total	76	100
2.	Indeks Prestasi		
	a. 3.25 – 3.50	3	4
	b. 3.51 – 3.75	23	25
	c. 3.76 – 4.00	50	71
	Total	76	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2023 (N:76)

No.	Karakteristik Responden	Tingkat Kecemasan Akademik						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1.	Usia								
	a. 20 Tahun	2	3	12	16	5	7	19	25
	b. 21 Tahun	2	3	30	39	8	11	40	53
	c. 22 Tahun	4	5	10	13	3	4	17	22
	Total	8	11	52	68	16	21	76	100
2.	Indeks Prestasi								
	a. 3.25 – 3.50	0	0	3	4	0	0	3	4
	b. 3.51 – 3.75	1	1	16	21	2	3	19	25
	c. 3.76 – 4.00	7	9	33	43	14	18	54	71
	Total	8	11	52	68	16	21	76	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Seni Mewarnai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2023 (N:76)

Tingkat Kecemasan Akademik	Sebelum		Sesudah	
	<i>f</i>	Persentase (%)	<i>f</i>	Persentase (%)
Kategori Kecemasan				
a. Ringan	8	11	38	50
b. Sedang	52	68	35	46
c. Berat	16	21	3	4
Total	76	100	76	100

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Kecemasan Akademik Mahasiswa Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Seni berdasarkan Item Pernyataan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2023 (N:76)

Variabel	No Item	Skor <i>pre test</i>	Skor <i>post test</i>
Trait	1	84	79
Trait	2	152	82
Trait	3	212	156
Trait	4	97	82
Trait	5	214	130
Trait	6	134	112
Trait	7	89	90
Trait	8	117	85
Trait	9	146	96
Trait	10	139	114
State	11	126	87
Trait	12	193	91
Trait	13	146	132
Trait	14	132	93
State	15	111	87

Sumber: Data Primer

Tabel 5. Hasil Analisis Perubahan Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2023 (N:76)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test dan Pre Test	Negative Ranks	70 ^a	40.35	2824.50
	Positive Ranks	8 ^b	16.92	101.50
	Ties	0 ^c		
	Total	76		

a. $Post\ Test < Pre\ Test$

b. $Post\ Test > Pre\ Test$

c. $Post\ Test = Pre\ Test$

Tabel 6. Hasil Analisis Pengaruh Terapi Seni Mewarnai Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2023 (N:76)

No.	Hasil	Mean ± SD	Δ Kanan	Asymp. Sig (2-tailed)
1.	Pre Test	40.35 ± 5.28	23.43	0.000
2.	Post Test	16.92 ± 6.46		

Sumber: Data Primer

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas yang memiliki tingkat kecemasan akademik dalam kategori sedang memiliki indeks prestasi antara 3.76 – 4.00. Hal ini terjadi karena, menurut penelitian Silva and Caires berdasarkan persepsi familiarity yaitu persepsi seseorang terhadap seringnya terpapar oleh stresor yang sama, hal ini berpengaruh pada kemampuan kognitif serta tingkat kecemasan di kehidupan (Silva & Caires, 2010).

Sesuai dengan penelitian (Mahfouz & Alsahli, 2016), menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian sejumlah 49% dari total responden mahasiswa berusia 21 tahun termasuk ke dalam masa remaja akhir. Masa remaja akhir terjadi perkembangan psikologis yang pesat, pada masa ini mungkin mengalami kebingungan antara ideal dan keputusan diri, dimana responden penelitian ini adalah mahasiswa yang termasuk ke dalam masa remaja akhir (Hockenberry, M.J. & Wilson, 2016). Karena terjadi kebingungan antara ideal dan keputusan diri pada mahasiswa maka dibutuhkan adaptasi dan koping diri yang baik. Mahasiswa dituntut mengimplementasikan ilmu serta teori yang sudah diajarkan di perkuliahan, serta diharapkan untuk menjadi kaum intelektual, sehingga mampu memberikan solusi dari permasalahan yang ditemukan. Mahasiswa juga perlu beradaptasi dengan kewajiban akademik sebagai bagian dari seorang akademisi. Adaptasi diperlukan untuk mengembangkan mekanisme koping yang adaptif yang digunakan untuk menyelesaikan masalah akademik. masalah akademik ini menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Sehingga kemampuan koping yang adaptif perlu dibangun untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan akademik yang dialami.

Prevalensi terjadinya gangguan kecemasan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kurnia S. & Ediati, 2020) menunjukkan hasil bahwa *coloring mandala* terbukti dapat menurunkan *negative emotional* state dengan beberapa keadaan antara lain individu memiliki kemauan untuk meluangkan waktu dan fokus terhadap proses mewarnai, tidak adanya pengalaman negative terhadap pola-pola geometris atau pola-pola berbentuk bulat, dan memiliki ketertarikan dan atau kemauan terhadap kegiatan mewarnai. Serupa dengan hasil penelitian Kareem menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan sedang di usia 18-22 tahun (66,6%). Hal ini menunjukkan bahwa setiap tingkatan usia pada responden memiliki risiko mengalami kecemasan akademik ketika menghadapi suatu beban akademik yang berat (Kareem, 2019).

Namun ketika seseorang sering mengerjakan tugas akademik dengan pola yang sama maka seseorang akan terbiasa dan menganggapnya sebagai hal yang biasa. Lebih lanjut Silva and Caires mengatakan bahwa respon seseorang saat menghadapi masalah akademik tidak akan sama dengan saat pertama kali, seseorang cenderung dapat mengelolanya dengan baik. Setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda dan tanggapan berbeda pula dengan masalah akademik yang sama, sehingga tingkat

kecemasan yang dialami juga beragam tergantung dari pengalaman seseorang menghadapi masalah akademik (Silva & Caires, 2010). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Razzaid menegaskan bahwa semakin seseorang bertambah usia maka semakin baik manajemen kecemasan seseorang hal ini berkaitan dengan pengalaman serta cara seseorang menyelesaikan masalah yang dialami (Razzaid, 2014).

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner STAI didapatkan hasil bahwa dari 15 item pernyataan yang tersedia yang terbagi menjadi dimensi *state anxiety* dan *trait anxiety* diketahui bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan pada dimensi *trait anxiety*. Pada dimensi *state anxiety* adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan karena persepsi individu saat mengalami situasi yang dirasa mengancam dan *trait anxiety* yang lebih mengarah kepada disposisi kepribadian yang dimiliki oleh individu secara umum dalam mempersepsikan lingkungan disekitarnya sebagai suatu hal yang mengancam. Hal ini dibuktikan dengan tingginya skor kecemasan pada dimensi *trait* pada saat dilakukan *pre-test* dibandingkan dengan dimensi *state*. Kecemasan pada dimensi *trait* yang dialami mahasiswa kebidanan tingkat akhir yaitu pada pernyataan bahwa para responden merasa takut saat memasuki semester akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marjan et al. bahwa kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh beberapa hal seperti cemas akan seminar proposal, proses penelitian, dan cemas ketika akan bimbingan skripsi (Marjan et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan akademik berdasarkan *pre test* dan *post test State Trait Anxiety Inventory* (STAI) setelah diberikan terapi seni mewarnai. Hasil dari penelitian ini, terdapat 70 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik dari nilai *pre test* ke nilai *post test*, hal ini disebabkan menurut penelitian Koo et al. bahwa mewarnai dapat bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan dimana kegiatan ini memberikan efek kesehatan, ketenangan dan merangsang area otak yang terkait yaitu korteks serebral. Salah satu teknik relaksasi dan meditasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik secara efektif adalah mewarnai dengan menggunakan terapi seni mewarnai (Koo et al., 2020).

Akan tetapi, terdapat 6 responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan akademik dari nilai *pre test* ke nilai *post test*, hal ini disebabkan karena responden sedang memikirkan tugas saat melakukan proses mewarnai, hal ini didukung oleh meningkatnya hasil nilai *post test* yang telah diisi responden, responden yang merasa tertekan dimana tekanan dapat menjadi penyebab timbulnya kecemasan akademik, sehingga akibat beban yang terlalu berat akibat dari tugas yang terlalu banyak dalam waktu yang sama sehingga responden merasa tidak fokus dalam melakukan terapi seni mewarnai karena masih memikirkan tugas dan masalah-masalah yang sedang dialami. Dalam hal ini terapi seni mewarnai dapat memunculkan efek relaksasi pada individu, yang mengakibatkan individu akan berhenti fokus terhadap stressor yang dialami dan hanya fokus pada tugas mewarnai, tetapi terapi seni mewarnai tidak dapat mengurangi atau menghilangkan beban akademik serta masalah yang sedang dialami (Puzakulics, 2016). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, Salah satu teknik relaksasi dan meditasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik secara efektif adalah mewarnai dengan menggunakan media "*Guidance Book: Coping with Art*", akan tetapi terapi seni mewarnai tidak dapat mengurangi atau menghilangkan beban akademik serta masalah yang sedang dialami.

Responden yang mengalami kecemasan sedang memiliki indeks prestasi dengan rentang 3.75 – 4.00 dengan persentase 68%, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi indeks prestasinya maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan mekanisme koping yang baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani et al. bahwa mayoritas responden yang memiliki mekanisme koping adaptif memperoleh prestasi akademik yang sangat baik (Maharani et al., 2023).

Beban akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang dapat menyebabkan kecemasan dapat dikelola dan dikendalikan oleh setiap individu, hal tersebut dapat dilakukan sebagai wujud mekanisme koping oleh masing-masing mahasiswa. Dengan memiliki mekanisme koping yang baik maka individu tersebut bisa mencegah terjadinya dampak kecemasan akademik yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik atau mengurangi gejala kecemasan psikologis maupun fisiologis. Prestasi akademik yang baik didapatkan dengan upaya dan adaptasi yang baik dengan memenuhi tanggung jawab yang berupa: menyelesaikan tugas, menghadiri perkuliahan dengan rajin, dan tuntutan lain sesuai dengan institusi pendidikan ('Abdul Jaliil et al., 2020). Karena perihal prestasi dan tanggung jawab sebagai akademisi, mahasiswa harus dapat mengembangkan strategi koping dan adaptasi terhadap tekanan yang mengarah pada stres kehidupan akademik (Smeltzer & Bare, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Akhnaf et al. mengartikan kecemasan sebagai kondisi ketika seorang individu mengalami kekhawatiran karena mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi (Akhnaf et al., 2022). Kecemasan merupakan suatu keadaan yang normal dan wajar bahkan memiliki nilai positif karena dapat berperan sebagai sistem peringatan diri dari berbagai ancaman dari luar. Hal ini sejalan dengan penjelasan *Canadian Mental Health Association* yang menyatakan bahwa kecemasan sebagai reaksi normal terhadap berbagai peristiwa yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Canadian Mental Health Association, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan terapi seni mewarnai terhadap kecemasan akademik, dengan nilai *Asymp. sig (2-tailed)* atau *p.value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan *negative emotional state* yaitu depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai mandala. Penelitian Prawesti et al. juga menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah responden melakukan kegiatan mewarnai dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), Sehingga terapi seni mewarnai terbukti dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa (Prawesti et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran yang menarik terkait karakteristik dan efektivitas terapi seni mewarnai dalam menangani kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kebidanan. Dari karakteristik responden, mayoritas mahasiswa berusia 21 tahun dengan indeks prestasi tinggi, namun setiap rentang usia menunjukkan adanya risiko mengalami kecemasan akademik. Hal ini menyoroti bahwa kecemasan akademik bisa muncul pada berbagai tahap usia mahasiswa, tidak terbatas pada kelompok usia tertentu.

Sebelum terapi seni mewarnai, mayoritas mahasiswa kebidanan menunjukkan tingkat kecemasan sedang sebanyak 68%. Namun, setelah intervensi terapi seni mewarnai, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan. Mayoritas mahasiswa yang awalnya berada dalam kategori kecemasan sedang turun menjadi 46% setelah terapi seni mewarnai dilakukan. Ini menandakan bahwa terapi ini memiliki pengaruh yang positif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa kebidanan.

Dari hasil penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik pada 70 responden, serta adanya signifikansi statistik yang terukur (dengan nilai $p\text{-value} < 0.05$), dapat disimpulkan bahwa terapi seni mewarnai memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kebidanan. Hal ini memberikan indikasi bahwa penggunaan terapi seni mewarnai dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengelola dan menangani kecemasan akademik pada mahasiswa bidang kebidanan.

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki fokus pada mahasiswa kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saja. Sehingga, generalisasi temuan ini

untuk populasi mahasiswa di bidang lain atau dari lokasi yang berbeda perlu dilakukan dengan hati-hati. Replikasi penelitian ini dengan sampel yang lebih besar dan variasi bidang studi serta lokasi dapat memberikan gambaran yang lebih luas tentang efektivitas terapi seni mewarnai dalam menangani kecemasan akademik.

6. SARAN

Penelitian ini memberikan sejumlah saran yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks. Bagi institusi seperti Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, disarankan untuk menyediakan dan memperluas penggunaan media terapi seni mewarnai di area perpustakaan kampus. Langkah ini dapat membantu mahasiswa kebidanan dalam melakukan terapi mandiri untuk mengurangi kecemasan akademik mereka. Melalui akses mudah terhadap media ini, mahasiswa dapat secara mandiri mengelola kecemasan mereka sehubungan dengan tugas-tugas akademik.

Sementara itu, bagi mahasiswa, direkomendasikan untuk mengadopsi terapi seni mewarnai sebagai alat mandiri ketika mengalami kecemasan akademik. Dengan memanfaatkan teknik ini secara pribadi saat merasakan tekanan akademik, mahasiswa dapat mencegah dan mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami. Pendekatan ini bisa menjadi strategi self-care yang berguna dalam mengelola stres dan kecemasan yang terkait dengan tugas-tugas kuliah.

Bagi para perawat, terapi seni mewarnai dapat dijadikan rekomendasi dalam perencanaan asuhan keperawatan, khususnya untuk pasien dengan kecemasan akademik. Implementasi terapi seni mewarnai sebagai bagian dari intervensi keperawatan dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien. Ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam asuhan pasien juga mencakup upaya untuk mengurangi kecemasan akademik dengan terapi alternatif seperti seni mewarnai.

Namun, perlu dicatat bahwa penelitian ini memiliki batasan, terutama dalam hal generalisasi temuan. Fokus pada mahasiswa kebidanan di satu lokasi dapat membatasi representasi pada populasi umum. Replikasi penelitian ini dengan sampel yang lebih besar dan variasi bidang studi serta lokasi dapat memberikan gambaran yang lebih luas tentang efektivitas terapi seni mewarnai dalam menangani kecemasan akademik.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan intervensi terapi seni mewarnai secara langsung pada responden. Pendekatan ini dapat memperkuat hasil terapi seni mewarnai dan memungkinkan evaluasi yang lebih komprehensif terhadap pengaruhnya terhadap kecemasan akademik. Selain itu, penggunaan alat ukur kecemasan yang berbeda juga dapat memberikan perspektif yang lebih kaya dan memperluas pemahaman tentang efek terapi seni mewarnai dalam mengelola kecemasan akademik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih peneliti ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Instansi pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dan pembimbing akademik skripsi, serta orang tua dan teman-teman yang telah memberikan bantuan, arahan, dan doa kepada peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Abdul Jaliil, I., Irvana Dewi, Y., & Wahyuni, S. (2020). Mekanisme Koping Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Yang Ikut Dan Yang Tidak Ikut Organisasi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 58–70. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9197>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>

- American College Health Association. (2000). *American College Health Association-National College Health Assessment: Reference Group Executive Summary Spring 2000*. American College Health Association.
- Canadian Mental Health Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? In *British Columbia*. <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Hockenberry, M.J. & Wilson, D. (2016). *wong's Nursing Care of Infants and Children* (Vol. 10, Issue 1). Elsevier Health Sciences. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=w7RqDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=nursing&ots=uJdOgDnMLY&sig=zng3OG6Q3voe9RA7mVPjYYL4vnk>
- Kareem, M. S. (2019). Stress Level Among Nursing Students in Hawler Medical University At Erbil City- Iraq. *Malaysian Journal of Nursing*, 11(1), 82–88. <https://doi.org/10.31674/mjn.2019.v11i01.012>
- Koo, M., Chen, H. P., & Yeh, Y. C. (2020). Coloring Activities for Anxiety Reduction and Mood Improvement in Taiwanese Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6964737>
- Kurnia S., A., & Ediati, A. (2020). Pengaruh Coloring Mandala Terhadap Negative Emotional State Pada Mahasiswa. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 502–509. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21680>
- Maharani, S., Didi Kurniawan, N., Sp Kep Kom, Mk., & Hasneli, Y. N. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 72–83.
- Mahfouz, R., & Alsahli, H. (2016). Perceived Stress and Coping Strategies among Newly Nurse Students in Clinical Practice. *Journal of Education and Practice*, 7(23), 118–128. www.iiste.org
- Marjan, F., Sano, A., & Ildil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Prawesti, I., Lestari, R., & Sari, I. Y. (2022). Sponge Art Paint sebagai Intervensi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Sebelum Pemasangan Infus pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.106>
- Puzakulics, C. (2016). Coloring reduces stress. *Journal of Psychology*, 5(1), 56–58. <http://bit.ly/2hvmKqR>
- Razzaid, A. E. A. T. H. Y. (2014). Pengaruh stressor terhadap stres akademik dan dampaknya pada pencapaian index prestasi dalam pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi mahasiswa keperawatan Stikes Dr. Soebandi Jember. *JURNAL KESEHATAN Dr. SOEBANDI*, 4(1), 219–228. <https://doi.org/http://journal.stikesdrsoebandi.ac.id/index.php/jkds/article/view/55>
- Silva, C., & Caires, S. (2010). Inventário de Fatores de Estresse nos alunos do 12º ano: construção e validação de um instrumento. *Psico-USF*, 15(3), 405–413. <https://doi.org/10.1590/s1413-82712010000300013>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2010). *Medical-Surgical Nursing 10th Edition*.