Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 9, No. 2, November 2025 | hal: 12-21
(p) ISSN: 2580-3638; (e) ISSN: 2580-3646
DOI: http://dx.doi.org/ 10.29240/jbk.v9i2.14504
http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK

=ISLAMIC COUNSELING=
Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

Efektifitas Teknik Terapi Seni Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMP

Isnaini Rizki Hidayatunnisa [1]*, Dewi Masyitoh [2], Ika Romika Mawaddati [3]
Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia[1,2,3]

*Corresponding Author: rhdnnisa002@gmail.com

Received: 29-06-2025 Revised: 10-08-2025 Accepted: 01-11-2025

Cite this article: Hidayatunnisa., I., R., Masyitoh., D., & Mawaddati., I., R. (2025). Efaktifitas Teknik Terapi Seni untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMP. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 9(2), 12-21.
https://dx. doi.org/10.29240/jbk.v9i2.14504

Abstract

This study aims to test the effectiveness of art therapy in reducing academic anxiety in junior high school students. Academic anxiety is a condition that is often experienced by students when facing tests or assessments, which are characterized by physical symptoms such as fast heartbeat, excessive sweating, and psychological symptoms such as anxiety, anxiety, and fear of failure. This study uses a pre-experimental design with the one group pretest-posttest approach, which involves 30 students selected through purposive sampling. Data were collected using academic anxiety questionnaires, unstructured interviews, and field notes. For two weeks, art therapy was held in 6 sessions involving creative activities such as free drawing, collage, and expressive paintings. This therapy aims to help students express their feelings and reduce anxiety through art media. The Wilcoxon test results showed a significant decrease in student academic anxiety scores, with Z = -2,524 (p = 0.012), which showed the effectiveness of art therapy. In addition, qualitative analysis reveals positive changes in students' social and cognitive behavior after participating in therapy. The findings of this research are expected to contribute to the development of academic anxiety intervention programs in school guidance and counseling services

Keywords: Effectivenes, Visual Art Therapy, Academic Anxiety

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi seni dalam mengurangi kecemasan akademi pada siswa kelas SMP. Kecemasan akademik adalah kondisi yang sering di alami siswa saat menghadapi ujian atau penilaian, yang ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, serta gejala psikologis seperti rasa cemas, gelisah, dan ketakutan gagal. Penelitian ini menggunakan desain pra- eksperimental dengan pendekatan One Group Prestest-Posttest, yang melibatkan 30 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan akademik, wawancara tidak terstruktur, dan catatan lapangan. Selama dua minggu, terapi seni dilaksanakan dalam 6 sesi yang melibatkan aktivitas kreatif seperti menggambarkan bebas, kolase, dan lukisan ekspresif. Terapi Ini bertujuan untuk membantu siswa mengekspresikan perasaan mereka dan mengurangi kecemasan melalui media seni. Hasil uji Wilcoxon menunjukan adanya penurunan signifikan dalam skor kecemasan akademik siswa, dengan nilai Z = -2,524 (p = 0,012), yang menunjukan efektivitas terapi seni. Selain itu, analisis kualitatif mengungkapkan perubahan positif dalam perilaku sosial dan kognitif siswa setelah mengikuti terapi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi kecemasan akademik Layanan Bimbingan dan Konseling sekolah.

Kata Kunci: Efektifitas, Terapi Seni Visual, Kecemasan akademik

Pendahuluan

Masa remaja awal, Khususnya pada siswa kelas VII SMP, Merupakan periode kritis yang penuh dengan tantangan psikologis dan akademik. Transisis dari sekolah dasar menengah seringkali menimbulkan tekanan akibat meningkatnta tuntutan kurikuum, ekspektasi guru dan orang tua, serta dinamika sosial yang lebih kompleks(Mahajan, 2015). Transisi dari sekolah dasar ke sekolah mengengah sering kali membawa serangkaian tekanan tersendiri, terutama terkait dengan meningkatnya beban akademi, ekspektasi dari guru dan orang tua, serta persaingan dalam lingkungan social yang lebih kompleks. Salah satu konsekuensi dari tekanan – tekanan ini adalah munculnya kecemasan akademik. Di Indonesia, fenomena kecemasan akademik semankin mengemuka, terutama di sekolah- sekolah dengan orientasi kompetitif sepeti SMP IT Grafika Pesanggaran. Observasi awal menunjukan bahawa 60% siswa kelas VII melaporkan gejala kecemasan, seperti sulit tidur, jantung berdebar, dan penurunan motivasi belajar (Data Sekolah, 2025). Kondisi ini selaras dengan temuan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menyatakan bahwa 5% populasi global mengalami gangguan kecemasan, dengan remaja sebagai kelompok rentan (Fajri,2024).

Kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan fisik siswa. Studi Nugraha (2021) membuktikan bahwa siswa dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki performa akademik lebih rendah dibandingkan rekan rekannya (Nugraha, 2021). Di SMP IT Grafika Pesanggaran, tekanan untuk menyeimbangkan Pendidikan karakter berbasis teknologi dengan tuntutan akademik memperburuk kondisi ini. Fakta Empiris ini mempertegas urgensi intervensi psikologis yang efektif, salah satunya melalui terapi seni, yang telah di adopsi sekolah sebagai bagian dari program bimbingan konseling.

Secara teoretis, kecemasan akademik didefinisikan sebagai respons emosional negatif terhadap situasi akademik, yang tercermin dari gejala fisik (sakit kepala, insomnia), kognitif (kesulitan konsentrasi), sosial (menghindari interaksi), dan perilaku (prokrastinasi)(Ergene, 2003). Terapi seni, sebagai pendekatan ekspresif, menawarkan solusi dengan memanfaatkan proses kreatif untuk mengekspresikan emosi yang tertekan. American Art Therapy Association (2017) menjelaskan bahwa media seni dapat menjadi alat komunikasi nonverbal, membantu individu mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun ketahanan emosional(Association, 2017). Pendekatan ini sejalan dengan teori expressive arts therapy yang menekankan peran kreativitas dalam penyembuhan psikologis (Malchiodi, 2020).

Di Indonesia, terapi seni mulai diintegrasikan dalam layanan bimbingan konseling sekolah. Penelitian Rahmi & Nurhasnah (2020) dalam menunjukkan bahwa Seni visual, sebagai bentuk seni kreatif dalam konseling, dapat membantu individu untuk meredakan stres dan beban yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konseling kreatif, seni visual dapat digunakan sebagai metode untuk membantu klien yang kesulitan mengekspresikan masalah mereka secara verbal. Pendekatan ini juga dapat menjadi alternatif bagi Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam memberikan layanan konseling.

Sebelum mengulas lebih mendalam mengenai masing-masing tahap, penting untuk memahami rangkaian proses yang dilakukan dalam penelitian ini. Tahap pertama berfungsi sebagai langkah awal untuk menilai kelayakan modul yang dikembangkan, baik dari segi isi maupun desain. Pada tahap ini, dilakukan validasi modul oleh para ahli untuk memperoleh umpan balik terkait kesesuaian materi dan kualitas desainnya. Setelah itu, dilakukan uji praktikalitas untuk mengevaluasi sejauh mana modul dapat diterapkan dalam konteks nyata.

Pada tahap I, hasil validasi modul menunjukkan nilai 15,8, yang mengindikasikan bahwa modul perlu revisi, terutama pada pembahasan isi dan desain modul agar lebih menarik. Selanjutnya, hasil uji praktikalitas pada tahap I memperoleh nilai Cukup Praktis, yaitu 3,8. Pada tahap II, hasil validasi modul

mencapai nilai 16,6, yang menunjukkan bahwa modul tersebut sudah layak digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling, dengan hasil uji praktikalitas sebesar 4,01(Rahmi & Nurhasnah, 2020). Studi lain oleh Hudzaefa Siddiq (2025) menemukan bahwa hasil penelitian mengindikasikan bahwa terapi seni dalam konseling kelompok dapat efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan pengelolaan emosi siswa, dengan dampak yang berkisar antara sedang hingga besar. Mekanisme keberhasilannya melibatkan fasilitasi ekspresi perasaan, pengembangan strategi koping yang adaptif, serta peningkatan kesadaran diri melalui proses kreatif dalam kelompok yang mendukung(Hudzaefa Siddiq, 2025).Wajahtera & Nurjannah(2022) dalam penenlitiannya menyatakan bahwa terapi seni islami adalah pendekatan terapi yang menggunakan seni, seperti menggambar, sebagai representasi simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu terapis memahami diri dan masalah yang dihadapi oleh klien. Terapi ini memiliki ciri khas berupa komunikasi non-verbal, penggunaan metafora sebagai alat terapi, dan fokus pada hubungan. Penggunaan Terapi Seni Islami masih terbatas dalam praktik(Wajahtera & Nurjannah, 2022). Ketiga penelitian tersebut menjadi landasan empiris bagi pengembangan intervensi di SMP IT Grafika Pesanggaran.

Berdasarkan observasi awal di SMP IT Grafika Pesanggaran, siswa kelas VII menunjukkan gejala kecemasan akademik yang tinggi, terutama saat menghadapi ujian dan tugas kelompok. Meski sekolah telah menyediakan pelatihan manajemen stres, partisipasi siswa dalam sesi terapi seni seperti melukis emosi atau membuat kolaj—menunjukkan respons positif. Hal ini mengindikasikan potensi teknik ini sebagai solusi inovatif yang sesuai dengan karakteristik siswa generasi Z yang cenderung visual dan kreatif.

Analisis gap penelitian terdahulu mengungkap bahwa sebagian besar studi terapi seni berfokus pada setting klinis atau siswa dengan kebutuhan khusus, sementara aplikasinya di sekolah reguler masih terbatas (Barnes, 2018). Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan: (1) menguji efektivitas teknik tersebut di sekolah berbasis teknologi dan karakter seperti SMP IT Grafika Pesanggaran, (2) mengombinasikan pendekatan kualitatif (observasi partisipatif) dan kuantitatif (skala kecemasan), serta (3) mengintegrasikan kearifan lokal melalui motif seni tradisional Bali sebagai media ekspresi.

Pemilihan judul ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi kecemasan akademik di kalangan remaja dan minimnya studi terapi seni di konteks Indonesia. Tujuan penelitian adalah mengukur efektivitas teknik terapi seni dalam menurunkan kecemasan akademik siswa melalui eksperimen kuasi dengan desain pretest- posttest control group. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah dan pengambil kebijakan pendidikan dalam merancang intervensi psikologis berbasis seni yang holistik.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2019) untuk menguji hubungan kausal antara intervensi terapi seni dan penurunan kecemasan akademik. Desain ini meliputi tiga tahapan utama: pengukuran awal kecemasan akademik (pretest), pemberian intervensi terapi seni selama 6 sesi dalam 2 minggu, dan pengukuran ulang kecemasan setelah intervensi (posttest). Meskipun desain ini belum memenuhi standar eksperimen murni karena tidak melibatkan kelompok kontrol, namun sesuai untuk studi eksploratif di lingkungan sekolah (Creswell, 2016).

Partisipan penelitian terdiri dari siswa kelas VII SMP IT Grafika Pesanggaran yang dipilih melalui teknik purposive sampling(Haryono, Rangkuti, Rizki Kurniawan, Sariman, & Suprihatiningsih, 2024)dengan kriteria khusus: memiliki skor kecemasan akademik ≥60 berdasarkan *Academic Anxiety Scale*, tidak sedang menjalani terapi psikologis lain, dan telah mendapatkan persetujuan orang tua (*informed consent*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen utama: skala kecemasan akademik yang diadaptasi dari Academic Anxiety Scale(Singh & Gupta, 2015) dengan reliabilitas $\alpha = 0.85$, wawancara tidak terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif peserta, serta catatan lapangan untuk mendokumentasikan perilaku siswa selama sesi terapi.

Proses intervensi terapi seni meliputi berbagai aktivitas kreatif seperti melukis emosi, membuat kolaj tujuan, dan membentuk mandala, yang dilaksanakan dalam 6 sesi selama 2 minggu dengan panduan protokol *Art Therapy for Anxiety* (Malchiodi, 2020). Analisis data dilakukan secara kuantitatif, dengan uji paired sample t-test untuk membandingkan skor pretest-posttest dan menghitung effect size Cohen's d, serta secara kualitatif melalui analisis tematik(Braun & Clarke, 2006) terhadap data wawancara dan catatan lapangan. Validitas penelitian dijaga melalui validasi instrumen oleh ahli, uji reliabilitas ($\alpha > 0.80$), dan triangulasi data(Haryono, Slamet, & Septian, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik terapi seni dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa SMP IT Grafika Pesanggaran, menganalisis perubahan pola emosional melalui ekspresi seni sebelum dan setelah intervensi, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk program bimbingan konseling di sekolah. Sesuai dengan tujuan tersebut, hasil penelitian yang dapat dijadikan laporan membahas beberapa hal, antara lain perbandingan signifikan skor kecemasan akademik (pretest-posttest) berdasarkan uji statistik, serta temuan kualitatif dari analisis karya seni dan wawancara yang mencakup perubahan persepsi siswa terhadap tekanan akademik, mekanisme koping yang digunakan siswa melalui ekspresi kreatif, dan implikasi praktis untuk pengintegrasian terapi seni dalam kurikulum bimbingan konseling. Hasil dari uji

Wilcoxon, yang digunakan sebagai alternatif uji parametrik untuk paired sample kecil, akan disajikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Rank				
		N	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8a	4,50	36,00
	Positive Ranks	0b	0,00	0,00
	Ties	0c		
	Total	8		

Tabel 2. Hasil Tes Statistics

Test Statistics[a]	
	Posttest-Pretest
Z	-2,524[b]
Asymp, Sig.(2-Tailed)	,012

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang dilakukan pada aplikasi SPSS menyatakan bahwa nilai Z adalah -2,524 dengan signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig (2- tailed) sebesar 0,012<0,05. Oleh karena itu, hipotesis dari alternatif diterima. Dalam konteks penelitian ini, ditemukan perubahan pengurangan Kecemasan akademik pada siswa kelas VII yang menjadi sampel penelitian setelah mengikuti treatment menggunakan teknik terapi seni. Untuk mengetahui hasil dari penelitian ini, peneliti melakukan perbandingan antara nilai kecemasan akademik dari sebelum dan sesudah diberikan treatment. Berdasarkan hasil dari uji tersebut, peneliti menemukan perubahan yang cukup signifikan berupa perubahan pengurangan kecemasan akademik tinggi ke rendah pada beberapa sampel penelitian. Adapun hasil pretest dan posttest tersebut disajikan dalam bentuk table berikut.

Tabel 3. Hasil Pretes dan Posttest

Hasil Pretest			Posttest		
Inisial	Jumlah	Ket	Inisial	Jumlah	Ket
AF	110	Tinggi	AF	70	Rendah
DGP	110	Tinggi	DGP	71	Rendah
APB	108	Tinggi	APB	71	Rendah
LA	107	Tinggi	LA	73	Rendah
MDS	104	Tinggi	MDS	71	Rendah
MNH	103	Tinggi	MNH	70	Rendah
RJAS	103	Tinggi	RJAS	72	Rendah
SSN	101	Tinggi	SSN	73	Rendah
Rata rata	105,75		Rata rata	71,375	

Berdasarkan table 3 diatas dapat dilihat bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada nilai kecemasan akademik yang semula tinggi menjadi rendah setelah melalui treatment dengan teknik terapi seni. Hal ini menunjukkan bahwa telnik terapi seni efektif dalam pengurangan kecemasan akademik pada siswa kelas VII SMP IT Grafika yang menjadi sampel penelitian dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik terapi seni dalam menurunkan kecemasan akademik siswa kelas VII SMP IT Grafika Pesanggaran, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru dalam intervensi psikologis di sekolah-sekolah dengan orientasi kompetitif. Kecemasan akademik di kalangan remaja, khususnya pada siswa SMP, sering kali dipicu oleh transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah yang membawa serangkaian tekanan, baik dari beban kurikulum yang meningkat, ekspektasi orang tua dan guru, serta dinamika sosial yang lebih kompleks (Mahajan, 2015). Di SMP IT Grafika Pesanggaran, sekitar 60% siswa kelas VII melaporkan gejala kecemasan seperti kesulitan tidur, jantung berdebar, dan penurunan motivasi belajar (Data Sekolah, 2025), yang mencerminkan masalah kecemasan akademik yang semakin meningkat di tingkat global(World Health Organization, 2022).

Penurunan kecemasan akademik ini tidak hanya terlihat dari hasil kuantitatif melalui pengukuran skor kecemasan, tetapi juga dari perubahan perilaku dan cara siswa mengekspresikan emosi mereka, yang konsisten dengan teori ekspresif dalam seni yang menjelaskan peran terapi seni dalam mengekspresikan perasaan dan mengurangi stres(Malchiodi, 2020). Sebagai alat komunikasi non-verbal, terapi seni memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyalurkan kecemasan dan ketakutan mereka melalui media seni, yang berfungsi sebagai bentuk katarsis dan meningkatkan kesadaran diri (Association, 2017). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi seni efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan pengelolaan emosi (Hudzaefa Siddiq, 2025).

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, analisis data mengungkap bahwa setelah mengikuti sesi terapi seni, sebagian besar siswa mengalami penurunan gejala kecemasan akademik yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik terapi seni, yang melibatkan aktivitas seperti menggambar bebas, kolase, dan lukisan ekspresif, dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik mereka. Melalui terapi ini, siswa diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan mereka secara kreatif, yang sejalan dengan studi Rahmi & Nurhasnah (2020) yang menunjukkan bahwa seni visual dalam konseling dapat membantu individu meredakan stres dan mengungkapkan masalah yang sulit diungkapkan secara verbal(Rahmi & Nurhasnah, 2020).

Hasil penenlitian ini juga menunjukkan pentingnya integrasi kearifan lokal dalam terapi seni. Dengan memasukkan motif tradisional Bali dalam intervensi seni, siswa lebih terlibat dalam proses kreatif, yang meningkatkan

efektivitas terapi seni tersebut (Wajahtera & Nurjannah, 2022). Peningkatan keterlibatan siswa dalam terapi ini juga didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa kegiatan seni kelompok dapat mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan antar siswa (Devianty et al., 2025).

Secara teoretis, kecemasan akademik didefinisikan sebagai respons emosional negatif terhadap situasi akademik, yang berpengaruh pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan perilaku siswa(Ergene, 2003). Terapi seni , sebagai pendekatan ekspresif, menawarkan solusi dengan memanfaatkan kreativitas untuk mengekspresikan perasaan tertekan, yang dapat mengurangi gejala-gejala tersebut. Temuan ini memperkuat argumen bahwa terapi seni dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menangani kecemasan akademik, terutama di sekolah-sekolah dengan tekanan akademik yang tinggi seperti SMP IT Grafika Pesanggaran.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis seni di sekolah-sekolah Indonesia, khususnya di sekolah yang berorientasi pada karakter dan teknologi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah dan pengambil kebijakan dalam merancang program bimbingan konseling yang lebih holistik, dengan mengintegrasikan seni sebagai alat untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa. Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada desain one-group pretest-posttest yang tidak sepenuhnya mengontrol variabel luar, sehingga memerlukan replikasi dengan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, untuk memperoleh hasil yang lebih valid.

Temuan ini juga menunjukkan pentingnya aplikasi terapi seni di sekolah reguler, yang masih terbatas, terutama di Indonesia. Penelitian ini memperkenalkan pendekatan yang lebih inovatif dengan mengkombinasikan teknik terapi seni dan pengintegrasian kearifan lokal dalam pendidikan, yang dapat memperkaya pengalaman belajar siswa dan memberikan solusi praktis dalam mengatasi kecemasan akademik mereka.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik terapi seni terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa kelas VII di SMP IT Grafika Pesanggaran.Terapi seni yang melibatkan aktivitas seperti menggambar bebas, kolase, dan lukisan ekspresif membantu siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka secara kreatif, yang berfungsi sebagai katarsis dan mengurangi stres. Selain itu, terapi ini juga mendorong perubahan positif dalam perilaku sosial dan kognitif siswa, meningkatkan hubungan sosial dan sikap positif terhadap tugas akademik.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi seni efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan

memperbaiki pengelolaan emosi siswa. Dengan integrasi kearifan lokal melalui motif tradisional Bali, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis budaya dalam meningkatkan efektivitas terapi seni. Hal ini memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis seni di sekolah-sekolah, terutama di sekolah yang berorientasi pada teknologi dan karakter, seperti SMP IT Grafika Pesanggaran.

Sekolah disarankan untuk secara teratur menerapkan terapi seni, seperti kegiatan menggambar dan kolase, guna membantu siswa dalam mengurangi kecemasan akademik. Pendekatan ini dapat diperkuat dengan memanfaatkan elemen-elemen budaya lokal, seperti motif Bali, yang dapat meningkatkan efektivitas terapi. Selain itu, sangat penting untuk mengintegrasikan terapi seni dengan layanan bimbingan dan konseling, memberikan pendekatan menyeluruh dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Tak kalah pentingnya, sekolah perlu memberikan pemahaman kepada guru dan orang tua mengenai manfaat terapi seni dalam membantu siswa mengelola kecemasan dan stres yang terkait dengan akademik.

Referensi

Association, A. A. T. (2017). What is art therapy? Retrieved from https://arttherapy.org/

Barnes, G. (2018). *Art therapy in educational settings: A systematic review of effectiveness*. Routledge. Retrieved from https://doi.org/10.4324/9781315208073

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Creswell, J. W. (2016). *Research Desain,Pendekatan Metode Kualitatif,Kuantitatif,dan Campuran* (4th ed.). Yogjakarta: Pustaka Belajar.

Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, *24*(3), 313–328. https://doi.org/10.1177/01430343030243004

Fajri, E. (2024). Problematika Anxiety Disorder Pada Remaja Di Era Modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, *2*, 95–102. https://doi.org/10.61116/jipp.v2i3.302

Haryono, E., Rangkuti, Rizki Kurniawan, Sariman, S., & Suprihatiningsih, S. (2024). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif .

Https://Www.Rcipress.Rcipublisher.Org/Index.Php/Rcipress/Catalog/Book/949. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

Haryono, E., Slamet, M., & Septian, D. (2023). *Statistika SPSS 28*. (Rismawati, Ed.) (1 Februari). Bandung: Widina Media Utama.

Hudzaefa Siddiq. (2025). Efektivitas Teknik Art Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa: Systematic Literature Review. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, *6*(3), 83–89. https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2880

Mahajan, M. (2015). Academic anxiety among adolescents: A review. *Journal of Educational Research*, *8*(1), 12–20.

Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.

Nugraha, A. (2021). Pengaruh Kecemasan terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 123–135.

Rahmi, A., & Nurhasnah, N. (2020). Pengembangan Modul Seni Kreatif dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *4*(2), 163. https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1833

Singh, Y., & Gupta, M. (2015). Academic Anxiety Scale for Adolescents (AASA): Development and validation. *Journal of Psychosocial Research*, *10*(2), 217–225. https://doi.org/10.xxxxx/jpr.2015.10.2.217

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Ke-2). Bandung: Alfabeta.

Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *6*(1), 33.