SKRIPSI

PENGARUH *ART THERAPY COLORING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

ELPA AMANDA MANIK

NIM.P07520222018

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH *ART THERAPY COLORING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr) Pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

ELPA AMANDA MANIK
NIM.P07520222018

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH *ART THERAPY COLORING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Diusulkan Oleh:

ELPA AMANDA MANIK
NIM. P07520222018

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal 03 Juni 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Juliana S.Kep,Ns,M.Kep	Tinah, SKM,M.Kes
NIP. 197907012002122001	NIP. 197405142002122003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr.Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 1969081119930320001

SKRIPSI

PENGARUH *ART THERAPY COLORING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

ELPA AMANDA MANIK
NIM. P07520222018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 05 Juni 2026

Tim Penguji :

1. Ketua : Juliana S.Kep,Ns,M.Kep .....
2. Penguji 1 : Afniwati,S.Kep,NS,M.Kes .....
3. Penguji 2 : Dr.Amira Permata Sari T S.Kep,NS,M.Kes .....

Medan, 05 Juni 2026

Ketua Jurusan Keperawatan	Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Dr. Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes	Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 197703162002122001	NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elpa Amanda Manik

NIM : P07520222018

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“ PENGARUH *ART THERAPY COLORING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN “

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikan surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Medan, 05 Juni 2026

Peneliti,

Materai

Elpa Amanda Manik

NIM. P07520222018



BIODATA PENULIS

Nama	: Elpa Amanda Manik
Tempat/Tgl Lahir	: Buluh Tellang,09 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Buluh Tellang
Nomor HP	082167139036

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri Buluh Tellang
2. SMP : SMP Negeri 1 Siempat Rube
3. SMA : SMA Negeri 1 Salak

ABSTRAK

PENGARUH *ART THERAPY COLORING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER 3 PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Elpa Amanda Manik[1], Juliana[2], Tinah[3]
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan)
elpamanik90@gmail.com

Latar Belakang: Kecemasan akademik merupakan kondisi yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dan dapat memengaruhi proses belajar. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik adalah *art therapy coloring*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 73 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Academy Anxiety Scale* (AAS).
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan akademik kategori sedang sebanyak 56 orang (76,7%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori ringan sebanyak 47 orang (64,4%) dan normal sebanyak 26 orang (35,6%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan *art therapy coloring* terhadap penurunan kecemasan akademik.
Kesimpulan: *Art therapy coloring* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. **Saran:** Diharapkan terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu mengurangi kecemasan akademik mahasiswa.

Kata Kunci : *Art Therapy Coloring*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa.

Daftar Bacaan : 14 (2016-2025)

ABSTRACT

THE EFFECT OF ART THERAPY COLORING ON ACADEMIC ANXIETY LEVELS AMONG THIRD-SEMESTER STUDENTS OF THE APPLIED BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN NURSING, MEDAN HEALTH POLYTECHNIC

Elpa Amanda Manik[1], Juliana[2], Tinah[3]
(Medan Health Polytechnic of Ministry of Health)
elpamanik90@gmail.com

Background: Academic anxiety is a condition frequently experienced by university students due to academic demands and can affect the learning process. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce academic anxiety is *art therapy coloring*. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of *art therapy coloring* on academic anxiety levels among third-semester students of the Applied Bachelor's Degree Program in Nursing, Medan Health Polytechnic.
Method: The research method used a quantitative design with a *one-group pretest-posttest design* approach. The study sample consisted of 73 students selected using *simple random sampling*. Data were collected using the *Academic Anxiety Scale* (AAS) questionnaire.
Result: The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced moderate academic anxiety, consisting of 56 respondents (76.7%), whereas after the intervention, the majority were in the mild category, consisting of 47 respondents (64.4%), and the normal category, consisting of 26 respondents (35.6%). The Wilcoxon test results obtained a p-value < 0.001, indicating a significant effect of *art therapy coloring* on reducing academic anxiety.
Conclusion: *Art therapy coloring* had an effect on reducing academic anxiety levels among third-semester students of the Applied Bachelor's Degree Program in Nursing, Medan Health Polytechnic. **Suggestion:** It is recommended that this therapy be used as an alternative to help reduce academic anxiety among university students.

Keywords : *Art Therapy Coloring*, Academic Anxiety, University Students.
Reading List : 14 (2016-2025)

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
22 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul ”Pengaruh *Art Therapy Coloring* Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 3 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**”** dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr.Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan sekaligus penguji kedua yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini, serta telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr.Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Juliana S.Kep,Ns,M.Kep selaku pembimbing utama dan Tinah, SKM,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan,arahan serta motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Afniwati S.Kep,NS,M.Kes sebagai penguji pertama yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan pada skripsi ini.
6. Seluruh Staff dosen pengajar di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan ilmu dan wawasan yang berharga selama masa perkuliahan.
7. Teristimewa kepada orang tua peneliti, Bapak Basa Manik dan Alm. Ibu Rumani Sinamo, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kasih sayang, doa, pengorbanan, didikan, dan cinta yang telah mengantarkan peneliti hingga berada di titik ini. Meskipun Ibu tidak lagi hadir mendampingi perjalanan peneliti, kasih dan doa Ibu akan selalu hidup di dalam hati serta menjadi kekuatan bagi peneliti untuk terus melangkah hingga

menyelesaikan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kakak-kakak dan abang peneliti yang telah banyak berkorban, mengalah, serta senantiasa memberikan doa, kasih sayang, perhatian, dukungan, dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan ini. Kiranya Tuhan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

8. Terima kasih peneliti ucapkan kepada teman-teman peneliti angkatan 2022 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan atas kebersamaan dan suka duka yang telah kita lewati serta dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini. Peneliti tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 05 Juni 2026

Peneliti,

Elpa Amanda Manik

NIM . P07520222018

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKAN 6
A. Konsep Kecemasan 6
1. Definisi 6
2. Tingkat Kecemasan 6
3. Tanda Dan Gejala
B. Konsep Kecemasan Akademik 8
1. Definisi 8
2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik 8
3. Dampak Kecemasan Akademik 9
C. Konsep *Art Therapy Coloring* 10
1. Definisi 10
2. Peran *Art Therapy coloring* 11
D. Hubungan Antara *Art Therapy Coloring* Dengan Kecemasan Akademik 12
E. Kerangka Teori 13
F. Kerangka Konsep 14
G. Defenisi Operasional 15
H. Hipotesis 16

BAB III METODE PENELITIAN 17
A. Jenis Dan Desain Penelitian 17
B. Lokasi dan waktu Penelitian 17
C. Populasi dan Sampel 18
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 19
E. Pengolahan Data dan Analisa Data 20
F. Etika Penelitian 28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **49**
A. Gambaran Lokasi Penelitian 49

B. Hasil Penelitian 50
C. Pembahasan *Art therapy Coloring* 53
D. Pembahasan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 3 56

BAB V PENUTUP 58
A. Kesimpulan 58
B. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA 26

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional 15
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 26
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Konsentrasi Sebelum Dilakukan *Art Therapy Coloring* 27
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Konsentrasi Setelah Dilakukan *Art Therapy Coloring* 27
Tabel 4.4 Rekapitulasi Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Art Therapy Coloring* 28
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas 29
Tabel 4.6 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* kecemasan akademik Sebelum & Sesudah Dilakukan *Art Therapy Coloring* 29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Contoh *art therapy* 11
Gambar 1 Kerangka Teori 13
Gambar 2 Kerangka Konsep 14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul
Lampiran 2 Jadwal Penelitian
Lampiran 3 Surat *Survey* Awal Penelitian
Lampiran 4 Surat Balasan *Survey* Awal Penelitian
Lampiran 5 Surat *Ethical Clearance*
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian
Lampiran 8 Surat Tanda Selesai Penelitian
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
Lampiran 11 Lembar Observasi *Art Therapy Coloring*
Lampiran 12 SOP *Art Therapy Coloring*
Lampiran 13 Master Data
Lampiran 14 Hasil SPSS
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian
Lampiran 17 Hasil Turnitin