BAB I

PENDAHULULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan kecemasan merupakan kondisi kesehatan mental yang ditandai oleh rasa takut atau kekhawatiran yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama. Kondisi ini dapat disertai dengan berbagai manifestasi psikologis, seperti kesulitan berkonsentrasi atau mengambil keputusan, perasaan gelisah, tegang, dan mudah tersinggung, serta gejala fisik berupa gangguan pencernaan, jantung berdebar, keringat berlebih, gemetar atau menggigil, dan gangguan tidur. Selain itu, sering muncul perasaan akan datangnya bahaya, kepanikan, atau malapetaka. Apabila tidak ditangani secara adekuat, gangguan kecemasan dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi, gangguan penggunaan zat, serta munculnya pikiran dan perilaku bunuh diri (WHO, 2025).

Diperkirakan sekitar 4,1% remaja usia 10–14 tahun dan 5,3% remaja usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan, yang menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan cenderung meningkat pada kelompok usia remaja yang lebih tua WHO (2025). Hasil Survei Nasional Kesehatan Jiwa Remaja di Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 dengan sampel 5.664 remaja, masalah kesehatan mental pada remaja dengan kecemasan sejumlah 26.7 % (Farkhah and T, 2024).

Sebanyak 9,8% penduduk usia 15 tahun ke atas di Sumatera Utara mengalami gangguan mental emosional yang mencakup gejala depresi dan kecemasan, atau setara dengan sekitar 26 juta orang (Riskesdas, 2018). Tingginya tingkat kecemasan menyebabkan kehidupan normal seseorang menjadi sulit seperti terganggunya kegiatan dan kehidupan sosial. Kecemasan merupakan salah satu dari berbagai jenis gangguan emosi dan perilaku
Wini Amalia dkk, (2023).

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 menujukkan bahwa 46,3% mahasiswa dari berbagai negara merasa sangat

terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. beberapa penelitian menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan rendah (Afidayani dkk, 2023).

Kecemasan dapat memengaruhi perilaku dan kondisi emosional seseorang, seperti menarik diri dari lingkungan sekitar, sulit berkonsentrasi, nafsu makan menurun, mudah marah, sulit mengendalikan emosi, berpikir tidak rasional, dan mengalami gangguan tidur. Kecemasan berdampak pada suasana hati dan membuat individu lebih mudah merasa tertekan serta sulit mengontrol emosi. Selain itu, kecemasan juga mengganggu proses berpikir dan menyebabkan kekhawatiran berlebihan sehingga aktivitas sehari-hari menjadi kurang efektif. Secara fisik, kecemasan dapat terlihat dari respons seperti gelisah, mengetuk-ngetuk kaki, atau mudah terkejut terhadap rangsangan mendadak (Fahmi Purba, 2025).

Sebagai alternatif intervensi, terapi seni semakin banyak digunakan sebagai pendekatan nonverbal yang memungkinkan individu menyalurkan dan mengekspresikan emosi melalui aktivitas kreatif. Terapi seni berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan menyediakan media yang aman bagi individu untuk merepresentasikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui aktivitas mewarnai gambar secara terstruktur, individu dapat berinteraksi dengan perasaan mereka secara lebih bebas, reflektif, dan kreatif (Purba, 2025).

Terapi seni mewarnai merupakan bentuk intervensi berbasis mewarnai gambar secara terstruktur yang, meskipun dilakukan dalam durasi relatif singkat, terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan subjektif secara signifikan serta meningkatkan berbagai indikator emosi positif. Selain itu, kegiatan mewarnai gambar secara terstruktur menunjukkan hubungan yang bermakna dengan penurunan tingkat kecemasan pada individu, sehingga aktivitas ini berpotensi menjadi strategi sederhana dan efektif dalam pengelolaan kecemasan (Koo, Chen and Yeh, 2020).

Penelitian (Khairani dkk, 2023) menunjukkan bahwa sebelum diberikan *art therapy coloring*, mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan sedang (68%) dan berat (21%), sementara hanya 11% berada pada tingkat kecemasan ringan. Setelah mengikuti terapi seni ini, terjadi peningkatan yang signifikan pada kecemasan ringan, dengan 50% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 46% masih pada kecemasan sedang, dan hanya 4% mengalami kecemasan berat. Menegaskan bahwa *art therapy coloring* efektif menurunkan kecemasan sedang dan berat, sehingga lebih banyak mahasiswa berada pada tingkat kecemasan ringan.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Rochmah dkk, (2025) sebelum diberikan *art therapy coloring*, sebagian besar peserta mengalami kecemasan sedang (65,7%), diikuti kecemasan ringan (25,7%) dan kecemasan berat (8,6%). Setelah penerapan *art therapy coloring*, terjadi perubahan yang signifikan: peserta dengan kecemasan ringan meningkat menjadi 57,1%, kecemasan sedang menurun menjadi 40%, dan kecemasan berat hanya 2,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa *art therapy coloring* efektif menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, *art therapy coloring* dapat dijadikan intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun pekerja sosial.

Survei awal yang dilakukan pada Desember 2025 di Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan menunjukkan bahwa mahasiswa semester 3 menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi. Sebanyak 20 orang mahasiswa telah dilakukan wawancara mengenai beban tugas, tuntutan praktik klinik, serta persiapan evaluasi akademik menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kecemasan akademik seperti perasaan gelisah, sulit berkonsentrasi, dan kelelahan mental sampai ada beberapa yang malas masuk kuliah.

Art therapy coloring perlu diterapkan karena mahasiswa semester 3 sedang menghadapi peningkatan tugas kuliah dan mulai menjalani praktik klinik, sehingga tekanan belajar menjadi lebih berat dibandingkan semester sebelumnya. Situasi ini dapat memicu kecemasan, dibutuhkan metode yang mudah dilakukan, tidak berisiko, dan mampu membantu mahasiswa merasa

lebih tenang serta mengurangi ketegangan akibat tuntutan akademik..Kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang meningkat, keterbatasan waktu istirahat, serta kekhawatiran terhadap pencapaian akademik dan kelulusan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan bagi mahasiswa.

Art therapy coloring dipilih sebagai intervensi nonfarmakologis karena dapat memberikan efek relaksasi, membantu menurunkan ketegangan emosional, serta berpotensi menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ”Pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 prodi sarjana terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 semester 3 prodi sarjana terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Tujuan Khusus

a) Mengidentifikasi tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester 3 semester 3 prodi sarjana terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan sebelum diberikan *art therapy coloring.*
b) Melihat tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester 3 semester 3 prodi sarjana terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan setelah diberikan *art therapy coloring.*

c) Menganalisis pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 semester 3 prodi sarjana terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *art therapy coloring* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Menjadi sumber referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait penerapan *art therapy coloring* dalam pengelolaan kecemasan akademik mahasiswa, serta sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Mahasiswa

   Memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai manfaat *art therapy coloring* sebagai alternatif kegiatan yang dapat membantu mengurangi kecemasan akademik.

4. Bagi Poltekkes Kemenkes Medan

   Menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program pendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam penerapan *art therapy coloring* sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan pendidikan kesehatan jiwa.