BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kecemasan

1. Definisi

Kecemasan atau sering disebut *anxietas* yaitu perasaan khawatir, takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya. Kecemasan merupakan reaksi pada keadaan tertentu yang dirasa menjadi ancaman, dan merupakan sesuatu yang lumrah terjadi menyertai perkembangan, perubahan, peristiwa baru maupun yang belum pernah dilakukan, juga dalam menemukan jati diri dan makna hidup (Norrahmah, 2023).

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).

2. Tingkat Kecemasan

Kecemasan *(anxiety)* memiliki beberapa tingkatan. Menurut (Annisa dkk, 2016) yang mengacu pada pendapat *Gail W. Stuart*, tingkat kecemasan dibagi menjadi empat, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan yang muncul dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, individu berada dalam keadaan waspada dan mengalami peningkatan kemampuan persepsi.

Kecemasan ringan bersifat adaptif karena dapat mendorong motivasi belajar serta mendukung perkembangan dan kreativitas individu.

b Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting dan mengabaikan informasi lain. Kondisi ini menyebabkan penyempitan lapang persepsi sehingga perhatian menjadi selektif. Meskipun demikian, individu masih mampu memperluas fokus perhatian apabila mendapatkan arahan.

c Kecemasan berat

Kecemasan berat ditandai dengan penyempitan lapang persepsi yang sangat signifikan. Individu cenderung berfokus pada detail yang bersifat spesifik dan sulit memikirkan hal lain di luar fokus tersebut. Seluruh perilaku diarahkan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan, sehingga individu membutuhkan banyak arahan untuk dapat memusatkan perhatian pada aspek lain.

d. Panik

Panik merupakan tingkat kecemasan paling berat yang berkaitan dengan perasaan terperangah, ketakutan, dan teror. Pada kondisi ini, individu mengalamikehilangan kendali sehingga tidak mampu berfungsi secara efektif meskipun telah diberikan arahan. Panik ditandai dengan disorganisasi kepribadian, peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, distorsi persepsi, serta hilangnya kemampuan berpikir secara rasional.

3.Tanda Dan Gejala

Gejala fisik yang dirasakan seperti gelisah, pusing, berkeringat dan sulit bernafas.Sedangkan gejala kognitif yang dirasakan seperti muncul perasaan tegang, takut, dan khawatir. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan dampak negatif yang dapat mengganggu fisik maupun psikis.

Perfeksionis maladaptif merupakan keadaan ketika individu berusaha ingin memenuhi standar yang didapat dari dirinya sendiri ataupun dari lingkungannya, namun diiringi rasa takut, gagal, dan selalu merasa tidak puas atas pencapaiannya. Hal ini yang kemudian memicu kecemasan dan reaksi

negatif secara fisik seperti sakit kepala, diare, maag, inflamasi pada kulit, hingga tidak lancarnya siklus haid pada mahasiswi, maupun secara psikis, seperti cemas, gelisah, sedih, tertekan, sering menangis, overthinking, hingga menunda pengerjaan tugas akhir (Purba, 2025).

B. Konsep Kecemasan Akademik

1. Definisi

Kecemasan akademik adalah kondisi emosional berupa perasaan takut, khawatir, dan tegang yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, presentasi, dan evaluasi pembelajaran Sebagian besar studi sebelumnya cenderung menekankan Kecemasan akademik merupakan bentuk gangguan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa (El-fikri, dkk , 2025)

Kecemasan akademik umumnya sering dialami selama latihan rutin, di mana siswa diharapkan berada dalam kondisi terbaik saat menunjukkan performa mereka, terutama ketika ada sesuatu yang dipertaruhkan dengan nilai yang sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan mental seperti gelisah karena adanya ketakutan tentang kemungkinan bahaya atau ancaman di masa depan tanpa alasan spesifik. Hal ini menyebabkan gangguan pola pikir, respon fisik, dan perilaku individu akibat tekanan dalam pelaksanaan tugas akademik. Kecemasan ini timbul sebagai reaksi negatif terhadap situasi pendidikan yang dianggap sulit atau stres (El-fikri dkk, 2025).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik

Faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik antara lain beban akademik, tekanan nilai, kurangnya kepercayaan diri, tuntutan waktu, serta dukungan sosial yang kurang. Pemicu kecemasan akademik dapat muncul dari berbagai aspek kegiatan pengajaran dan pembelajaran. Ini termasuk tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, beban kerja yang berat, durasi kegiatan pembelajaran, manajemen waktu yang tidak efektif, dan perasaan cemas ketika menghadapi soal ujian.

Unsur-unsur yang diidentifikasi oleh kontributor bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik Adalah:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor-faktor ini berkontribusi pada pengalaman kecemasan akademik mahasiswa, yang meliputi kondisi fisik yang berkaitan dengan keadaan psikologis. Misalnya, jika seorang mahasiswa kelelahan kapasitas kognitif mereka dapat menurun, menyebabkan kurangnya fokus selama sesi belajar. Ketika mahasiswa harus berurusan dengan materi pelajaran yang kompleks, mereka harus memproses banyak informasi. Jika beban informasi terlalu banyak, hal itu akan menyebabkan kecemasan dan dapat mengurangi kemampuan mereka untuk memproses informasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar dan seringkali tidak mendukung, termasuk banyaknya tugas dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, keinginan untuk mempercepat penyelesaian studi, dan tantangan akademik lainnya seperti kesulitan berbicara di depan umum atau kesulitan saat berinteraksi dengan dosen Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, seperti tekanan keluarga, ekspektasi sosial, kondisi ekonomi, dan tuntutan akademik yang tinggi.

3. Dampak Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, gangguan konsentrasi, kelelahan mental, serta menurunnya motivasi belajar. (Jarnawi, 2020) menyatakan bahwa kecemasan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam melakukan aktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan dampak negatif yang dapat mengganggu fisik maupun psikis. Kecemasan akademik pada mahasiswa sering kali dihubungkan dengan penurunan motivasi belajar, kesulitan konsentrasi, dan performa akademik yang menurun.

C. Konsep Art Therapy Coloring

1.Definisi

Art therapy coloring merupakan metode yang efektif untuk membantu individu mengekspresikan pengalaman emosional yang kompleks, seperti trauma, kekerasan, kesedihan, dan kecemasan. Melalui aktivitas seni, seperti menggambar dan mewarnai, terapis dapat memahami kondisi psikologis klien secara lebih mendalam

Terapi seni mewarnai berperan dalam meningkatkan kesadaran diri karena individu dapat mengenali perasaan dan pikirannya selama proses berkarya. Terapi ini mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan mahal, serta dapat dilakukan tanpa pendampingan tenaga ahli. Dalam bidang keperawatan dan kesehatan, *art therapy coloring* dipandang sebagai terapi komplementer yang aman, praktis, dan tidak menimbulkan efek samping, sehingga dapat digunakan pada berbagai kelompok usia dan kondisi (El-fikri dkk, 2025).

Beberapa ahli mendefinisikan *art therapy coloring* sebagai berikut (El-fikri dkk, 2025):

a) *Art therapy coloring* adalah proses teraupetik yang menggunakan media seni untuk membantu individu mengeksplorasikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan mengelola stress.
b) *Art therapy coloring* merupakan intervensi psikologis yang memanfaatkan ekspresi visual sebagai sarana komunikasi *non verbal* untuk mencapai keseimbangan emosional
c) *Art therapy* adalah pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek emosional, kognitif dan perilaku melalui kegiatan kreatif.

Art therapy coloring merupakan salah satu bentuk *art therapy* yang berfokus pada aktivitas mewarnai pola atau gambar tertentu. Aktivitas ini dapat membantu individu mencapai kondisi relaksasi, meningkatkan konsentrasi serta menurunkan ketegangan psikologis. Sebagai intervensi nonfarmakologis *art therapy coloring* memiliki keunggulan karena tidak melibatkan penggunaan obat, mudah diterapkan, biaya rendah, serta dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok.



Gambar 2.1

Contoh gambar *art therapy coloring*

2. Peran Art Therapy Coloring Dalam Bidang Kesehatan Dan Keperawatan

Pada mahasiswa keperawatan, *art therapy coloring* dapat digunakan sebagai strategi koping untuk menghadapi tekanan akademik, beban tugas, dan tuntutan evaluasi akademik (Farkhah,dkk2024). Intervensi ini diharapkan mampu membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik secara adaptif. 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.

D. Hubungan Antara *Art Therapy Coloring* Dengan Kecemasan Akademik

Art therapy coloring semakin populer sebagai pendekatan non-verbal yang memungkinkan individu mengekspresikan perasaan mereka melalui seni.

Art therapy dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan memberikan media ekspresi yang aman bagi individu untuk menggambarkan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. *Art therapy coloring* menggunakan berbagai bentuk seni seperti menggambar, melukis, dan membuat karya seni lainnya yang memungkinkan individu berinteraksi dengan perasaan mereka secara lebih bebas dan kreatif.

Dapat disimpulkan *art therapy coloring* adalah jenis terapi di mana aktivitas seni dan media digunakan untuk membantu orang mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui proses kreatif ini, orang dapat lebih memahami diri mereka dan mengolah pengalaman emosional mereka untuk membantu proses penyembuhan. Selain sebagai sarana ekspresi diri, *art therapy coloring* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mekanisme koping individu dalam menghadapi tekanan psikologis, termasuk tekanan akademik.

Pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan yang memiliki beban akademik dan praktik klinik yang tinggi, *art therapy coloring* dapat digunakan sebagai intervensi sederhana dan efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik serta meningkatkan kenyamanan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *art therapy coloring* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa maupun kelompok lain. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas seni seperti menggambar dan mewarnai dapat menjadi strategi koping yang efektif dalam mengelola tekanan psikologi.

E. Kerangka Teori



(Afidayani dkk, 2023)

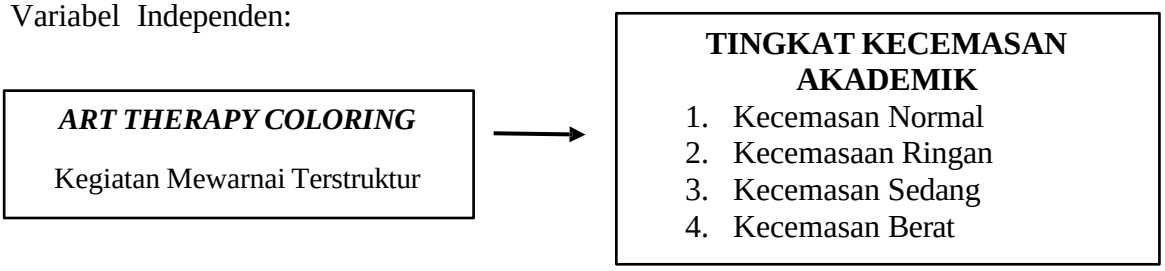
F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara *art therapy coloring* sebagai variabel independen dan tingkat kecemasan akademik sebagai variabel dependen. *Art therapy coloring* merupakan intervensi nonfarmakologis berupa aktivitas mewarnai gambar yang bertujuan memberikan efek relaksasi dan membantu pengelolaan emosi.

Menurut (Afidayani dkk, 2023), *art therapy coloring* efektif dalam menurunkan kecemasan akademik melalui mekanisme relaksasi psikologis yang menyatakan bahwa aktivitas mewarnai dapat membantu menurunkan kecemasan akademik. Berdasarkan kerangka konsep ini, *art therapy coloring* diarahkan untuk memengaruhi perubahan tingkat kecemasan akademik yang dikategorikan menjadi kecemasan ringan, sedang, dan berat.

Variabel Dependen:

Variabel Independen:



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

G. Defenisi Operasional

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
***Art Therapy Coloring* (X)**	*Art therapy coloring* adalah kegiatan terapi mewarnai gambar berpola (mandala/pola sederhana) yang dilakukan mahasiswa untuk membantu menurunkan kecemasan akademik. Kegiatan dilakukan dengan tahap: peneliti menyiapkan lembar gambar dan alat mewarnai, responden diberikan penjelasan singkat, kemudian responden mewarnai gambar secara bebas dalam suasana tenang selama ±20 menit. Kegiatan dilakukan 4 kali pertemuan dalam 2 minggu.	SOP *Art Therapy Coloring*	-	-
Tingkat Kecemasan Akademik (Y)	Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa terkait aktivitas akademik seperti tugas, ujian, dan presentasi. Pengukuran dilakukan 3 kali, yaitu pre-test (sebelum intervensi), post-test 1 (setelah sesi pertama *art therapy coloring),* dan post test 2 (setelah seluruh sesi intervensi selesai).	Kuesioner *AAS (Academy Anxiety Scale)*	Ordinal	1.Normal 2.Ringan 3.Sedang 4.Berat

H. Prosedur Melakukan *Art Therapy Coloring*

Penelitian diawali dengan pelaksanaan pre-test menggunakan kuesioner *AAS (Academic Anxiety Scale)* subskala kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik mahasiswa sebelum intervensi. Selanjutnya, intervensi *art therapy coloring* diberikan dalam empat sesi selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi sekitar 20 menit setiap sesi. Pelaksanaan intervensi meliputi tahap persiapan, pemberian instruksi, kegiatan mewarnai secara mandiri dengan observasi peneliti, serta tahap penutup. Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan *post-test* menggunakan kuesioner yang sama untuk menilai perubahan tingkat kecemasan akademik. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, sedangkan setiap sesi didokumentasikan melalui pencatatan tanggal, waktu, jumlah peserta, dan catatan kegiatan sebagai bagian dari data penelitian.

Hipotesis adalah dugaan atau pernyataan yang menjelaskan hubungan antara dua variabel atau lebih, yang dirumuskan berdasarkan kerangka konsep penelitian. Hipotesis berfungsi sebagai prediksi yang dapat diuji melalui penelitian secara empiris. Berdasarkan kerangka konsep yang telah dibuat, hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis Nol (H_0):

1. H_{01}: Terdapat pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 Prodi Sarjana Terapan.
2. H_{02}: Tidak terdapat pengaruh *art therapy coloring* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester 3 Prodi Sarjana Terapan.