

PENGARUH *ART THERAPY* MENGGAMBAR DAN MEWARNAI TERHADAP KECEMASAN MENJELANG OSCA PADA MAHASISWA PRODI D-III KEPERAWATAN INSTITUT ILMU KESEHATAN PELAMONIA MAKASSAR

THE EFFECT OF DRAWING AND COLORING ART THERAPY ON ANXIETY AHEAD OF OSCA IN D-III NURSING STUDY STUDENTS AT PELAMONIA INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES, MAKASSAR

Nurul Alvira Nurdin^{1*}, Hasbullah², Nurun Salaman Alhidayat³

Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Indonesia

*Email Correspondence: nurulalviranr@gmail.com

Abstract

Anxiety is a common psychological response among nursing students, particularly before Objective Structured Clinical Assessment (OSCA), which evaluates practical clinical competence. Excessive anxiety can impair concentration, emotional regulation, and academic performance. This study aimed to examine the effect of drawing and coloring art therapy on anxiety levels before OSCA among Diploma III Nursing students at Pelamonia Institute of Health Sciences Makassar. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest posttest design. The population consisted of all Diploma III Nursing students of the 2024 cohort, with a sample of 30 respondents selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale. Data were analyzed using univariate analysis and Paired Sample t-Test after normality testing. The results showed a significant decrease in mean anxiety scores after the intervention across three consecutive days, with statistically significant differences between pretest and posttest measurements ($p < 0.05$). Drawing and coloring activities provided relaxation effects and facilitated emotional expression, contributing to reduced anxiety levels. In conclusion, drawing and coloring art therapy is an effective non-pharmacological intervention to reduce pre-OSCA anxiety among nursing students and can be integrated into academic preparation programs to support students' mental health and clinical readiness.

Keywords: Anxiety, Art Therapy, Nursing Students, OSCA, Pre-Experimental Study.

Abstrak

Kecemasan merupakan respons psikologis yang sering dialami mahasiswa keperawatan, terutama menjelang Objective Structured Clinical Assessment (OSCA) yang menilai kompetensi klinik praktis. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, regulasi emosi, dan pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh art therapy menggambar dan mewarnai terhadap tingkat kecemasan menjelang OSCA pada mahasiswa D-III Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one group pretest posttest. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa D-III Keperawatan angkatan 2024, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale. Analisis data meliputi analisis univariat dan uji Paired Sample t-Test setelah dilakukan uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan yang signifikan setelah pemberian art therapy selama tiga hari ($p < 0,05$). Aktivitas menggambar dan mewarnai membantu mahasiswa menyalurkan emosi dan memberikan efek relaksasi. Kesimpulannya, art therapy menggambar dan mewarnai efektif menurunkan kecemasan menjelang OSCA dan dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis pendukung kesiapan akademik dan mental mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: Kecemasan, Terapi Seni, Mahasiswa Keperawatan, OSCA, Studi Pra-Eksperimental.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons psikologis umum yang dialami mahasiswa keperawatan, terutama saat menghadapi Objective Structured Clinical Assessment (OSCA) yang mengevaluasi kompetensi klinis praktis. Fenomena ini tersebar luas secara global, dengan World Health Organization melaporkan 301 juta kasus gangguan kecemasan pada 2019, sementara prevalensi di Indonesia mencapai 630.000 kasus, termasuk Sulawesi Selatan di tiga besar provinsi tertinggi (Darisman et al., 2021; Purnamasari et al., 2023). Persiapan OSCA memperburuk tekanan akademik, menyebabkan gangguan konsentrasi, tidur, dan kinerja (Freska, 2023; Senangsa, 2023). Mahasiswa keperawatan semester awal rentan karena transisi perkembangan dan tuntutan ketat seperti penguasaan keterampilan serta manajemen waktu. Kecemasan yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental serius, mengganggu fungsi harian dan pencapaian akademik (Leonel, 2024; Wahyuni, 2023).

Kecemasan berlebih menjelang OSCA muncul sebagai gejala fisiologis seperti jantung berdebar dan ketegangan, disertai gangguan kognitif seperti sulit fokus, akibat ketakutan gagal dan taruhan profesional tinggi (Cholil, 2024; Sugiarti, 2023). Di Indonesia, mahasiswa keperawatan melaporkan tingkat sedang hingga berat, diperparah beban akademik dan sumber daya coping terbatas (Astuti et al., 2025; Vanda et al., 2024).

Intervensi non-farmakologis seperti art therapy menjanjikan, tetapi kurang diterapkan secara khusus untuk kecemasan OSCA pada kelompok pemula, meninggalkan celah strategi murah dan mudah diakses (Perestroika et al., 2024; Ruswadi, 2021). Kecemasan berkelanjutan berisiko menurunkan kesehatan mental jangka panjang.

Pendekatan saat ini mengabaikan potensi art therapy dalam menyalurkan emosi melalui menggambar dan mewarnai, meski bukti menunjukkan efek relaksasi via aktivasi parasimpatis (Marpaung et al., 2024; Sulistyaningrum et al., 2023). Hal ini membatasi intervensi bagi mahasiswa keperawatan, di mana studi sebelumnya fokus pada kecemasan umum bukan konteks OSCA spesifik (Jawiah et al., 2023; Riyanti Hidayat, 2023).

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh art therapy menggambar dan mewarnai terhadap penurunan kecemasan menjelang OSCA pada mahasiswa D-III Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar angkatan 2024. Urgensinya muncul dari beban kesehatan mental meningkat di pendidikan keperawatan, di mana kecemasan tak terkendali menghambat kesiapan klinis dan retensi (Muslihati et al., 2022; Dinata, 2025). Kebaruannya terletak pada protokol art therapy 3 hari (20 menit/sesi) khusus pra-OSCA, mengisi kekosongan riset di konteks keperawatan Indonesia menggunakan pengukuran HARS tervalidasi, berbeda dari uji art therapy umum (Murnitamia Urbayatun, 2023; Haryanti et al., 2024).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan menguji pengaruh art therapy menggambar dan mewarnai terhadap

penurunan kecemasan menjelang OSCA pada mahasiswa D-III Keperawatan angkatan 2024 Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar melalui pengukuran numerik dan analisis statistik. Desain one group pretest-posttest memungkinkan pengukuran tingkat kecemasan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi pada satu kelompok sampel tanpa kelompok kontrol, sehingga efektif untuk mendeteksi perubahan akibat perlakuan.

Desain ini sesuai untuk mengidentifikasi pengaruh kausal secara sederhana dengan langkah O1 X O2, di mana O1 adalah pretest, X adalah art therapy selama 3 hari (20 menit/sesi), dan O2 adalah posttest. Penelitian dilaksanakan di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar pada Juli 2025, dengan fokus pada data primer dari kuesioner HARS. Pendekatan ini mendukung pengujian hipotesis Ha (ada pengaruh) versus H0 (tidak ada pengaruh) menggunakan uji Paired Sample t-Test. Sugiyono (2021) menekankan bahwa desain pra-eksperimental cocok untuk penelitian awal pengaruh intervensi non-farmakologis di bidang kesehatan.

Instrumen utama adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan 14 item yang mengukur gejala kecemasan (seperti anxious mood, tension, fears) pada skala ordinal 0-4, menghasilkan skor total: 0-13 (tidak cemas), 14-20 (ringan), 21-27 (sedang), 28-41 (berat), 42-56 (panik). Instrumen ini telah divalidasi di Indonesia dengan reliabilitas 0.93 dan validitas tinggi, serta SOP art therapy untuk intervensi (lembar gambar, alat tulis, durasi 20 menit/sesi). Validitas dan reliabilitas HARS diuji ulang untuk memastikan konsistensi data.

Teknik analisis data mencakup univariat (frekuensi distribusi usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan) dan bivariat (uji normalitas Shapiro-Wilk, Paired Sample t-Test via SPSS 26 untuk data normal, dengan $\alpha=0.05$). Pengolahan data meliputi editing, coding, entry, dan cleaning untuk akurasi. Sudaryono (2021) dan Emzir (2021) merekomendasikan analisis parametrik seperti t-test untuk desain pretest-posttest guna membuktikan perbedaan signifikan sebelum-sesudah intervensi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa D-III Keperawatan angkatan 2024 Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar yang akan menjalani OSCA, berjumlah 223 orang. Sampel diambil sebanyak 30 responden menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi (mahasiswa angkatan 2024, akan OSCA dalam waktu dekat, bersedia ikut 3 sesi penuh) dan eksklusi (tidak bersedia/hadir tidak lengkap). Ukuran sampel 30 memadai untuk uji t-test sesuai standar penelitian kausalitas sederhana. Karakteristik sampel: usia mayoritas 18 tahun (37.9%), perempuan (92.3%). Teknik purposive memastikan representasi yang relevan dengan masalah kecemasan menjelang OSCA. Creswell dan Creswell (2023) menyatakan bahwa purposive sampling efektif untuk sampel kecil dalam desain quasi-eksperimental kesehatan.

Prosedur dimulai dengan tahap pra-interaksi (kontrak informed consent, persiapan alat), orientasi (penjelasan tujuan, prosedur), kerja (pretest HARS, art therapy 20 menit/hari selama 3 hari: menggambar bebas sambil ekspresi emosi, posttest HARS setiap sesi), dan terminasi (evaluasi, kontrak lanjutan). Pengumpulan data primer via kuesioner tertutup, dengan etika (anonimitas, kerahasiaan, beneficence). Data diinput SPSS untuk analisis.

Alur keseluruhan: purposive sampling → pretest → intervensi 3 hari → posttest → pengolahan (editing-coding-cleaning) → analisis → interpretasi. Sugiyono (2022) dan Sudaryono (2021) menggarisbawahi prosedur berurutan ini untuk menjaga validitas kausalitas dalam pra-eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 orang, yaitu mahasiswa proram studi D-III keperawatan Angkatan 2024 yang akan menjalani OSCA.

Hasil penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu karakteristik responden, tingkat kecemasan sebelum intervensi, Tingkat kecemasan setelah intervensi, dan pengaruh art therapy terhadap Tingkat kecemasan menjelang OSCA pada mahasiswa program studi D-III keperawatan. Data penelitian ini diperoleh melalui lembar kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebagai data primer. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah menggunakan program SPSS 26.

Peneliti menyajikan analisis univariat dalam bentuk table distribusi frekuensi untuk variable, serta analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh art therapy terhadap kecemasan menggunakan uji Paired Sample t-Test.

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia merupakan perguruan tinggi Kesehatan swasta di Makassar yang berada di bawah naungan Yayasan Wahana Bakti Karya Husada dan Kementrian Pendidikan. IIK Pelamonia memiliki beberapa program studi seperti Administrasi Rumah Sakit (S1), Farmasi (D3), Kebidanan (S1 dan D-III), Keperawatan (S1 dan D-III).

Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia merupakan perguruan tinggi yang berada di Kota Makassar dan terletak di Jl. Garuda No.3, Kunjung Mae, Kecamatan Mariso, Sulawesi Selatan.

2. Analisis Univariat

a. Responden berdasarkan data demografis

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografis Usia di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Program Studi D-III Keperawatan Angkatan 2024

Variabel	Total	
	n	(%)
17 tahun	2	6.9
18 tahun	11	37.9
19 tahun	10	1.0
20 tahun	7	20.7
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografis Jenis Kelamin di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Program Studi D-III Keperawatan Angkatan 2024

Variabel	Total	
	n	(%)
Laki-laki	1	7.7
Perempuan	29	92.3
Total	30	100

b. Responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan Art therapy

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Art Therapy Hari Pertama

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak cemas	2	6.7	15	42.9
Kecemasan ringan	14	46.7	12	34.3
Kecemasan sedang	12	40.0	3	8.6
Kecemasan berat	2	6.7	0	0
Total	30	100.0	30	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Art Therapy Hari Kedua

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak cemas	1	3.3	9	25.7
Kecemasan ringan	6	20.0	17	48.6
Kecemasan sedang	16	53.3	4	11.4
Kecemasan berat	7	23.3	0	0
Total	30	100.0	30	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Art Therapy Hari Ketiga

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak cemas	0	0	7	20.0
Kecemasan ringan	4	13.3	19	54.3
Kecemasan sedang	20	66.7	4	11.4
Kecemasan berat	6	20.0	0	0

Total	30	100.0	30	100.0
-------	----	-------	----	-------

Sumber : Data Primer 2025

3. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Pretest dan Posttest Hari Pertama

Variabel	Mean	SD	P
Kecemasan	Pretest	20.73	.000
	Posttest	14.53	

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 7. Hasil Uji Pretest dan Posttest Hari Kedua

Variabel	Mean	SD	P
Kecemasan	Pretest	24.27	.000
	Posttest	16.23	

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 8. Hasil Uji Pretest dan Posttest Hari Ketiga

Variabel	Mean	SD	P
Kecemasan	Pretest	24.83	.000
	Posttest	17.03	

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 9. Hasil Uji Pretest Hari Pertama dan Posttest Hari Ketiga

Variabel	Mean	SD	P
Kecemasan	Pretest	20.73	.005
	Posttest	17.03	

Sumber : Data Primer 2025

Penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa program studi D-III Keperawatan Institiut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar Angkatan 2024 yang berjumlah 223 mahasiswa. Setelah dilakukan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yang sesuai kriteria inklusi penelitian digunakan 30 sampel.

Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi *Art Therapy* selama tiga hari sebelum pelaksanaan OSCA, terjadi penurunan dalam tingkat kecemasan mahasiswa. Fakta ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *Art Therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Uji pengaruh terdapat uji pengaruh parametrik. Dalam uji pengaruh menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, menggunakan uji pengaruh dengan *Paired Sample t-Test* data yang peneliti gunakan termasuk data parametrik maka dari itu peneliti menggunakan *Paired Sample t-Test*.

1. Karakteristik responden

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian di Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar pada Program studi D-III Keperawatan angkatan 2024, distribusi umur responden menunjukkan bahwa kelompok usia 18 tahun merupakan mayoritas dengan jumlah 11 responden atau sebesar 37,9%. Kelompok umur 19 tahun berada diposisi kedua dengan jumlah 10 responden (31,0%). Kelompok umur 20 tahun dengan jumlah responden 7 orang (20,7%) dan kelompok umur 17 tahun berjumlah 2 responden (6,9%).

Usia 17-20 tahun termasuk dalam fase perkembangan remaja akhir (Helmi et al., 2023). Pada tahap ini, individu mulai mengalami berbagai dinamika psikologis seperti munculnya keraguan, ketakutan akan kegagalan, hingga perasaan kehilangan tujuan hidup yang dikenal sebagai *quarter life crisis*, dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan tekanan psikologis (Surokim et al., 2025).

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (92,3%), sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 1 orang (7,7%). Jenis kelamin diketahui berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan, dimana perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena adanya perbedaan struktur otak dan faktor hormonal (Kombong & Pangandaheng, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Darmayanti (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan, sebab perempuan memiliki tingkat kepekaan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga lebih rentan merasakan kecemasan.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden ≤ 50 orang. Pada hasil uji menunjukkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini memenuhi normalitas ($p > 0,5$). Hasil normalitas memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan responden memiliki pola yang cenderung sejalan. Kesamaan kondisi psikologis antar mahasiswa, jumlah sampel yang dinilai memadai, serta situasi yang relatif seragam menjelang pelaksanaan OSCA menjadi faktor yang mendukung distribusi data tetap berada pada kategori normal. Oleh karena itu, analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis parametrik yaitu *Paired sample T-test*.

3. Pengaruh *Art Therapy* terhadap kecemasan menjelang OSCA pada mahasiswa program studi D-III keperawatan

a. Hari pertama

Pada hari pertama intervensi terlihat adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Penurunan kecemasan ini dapat dikaitkan dengan proses awal mahasiswa mengenal aktivitas menggambar sebagai media ekspresi diri yang membantu menyalurkan emosi, mengalihkan fokus dari pikiran negatif, serta meredakan ketegangan menjelang OSCA. Melalui proses kreatif tersebut, mahasiswa memperoleh efek relaksasi dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan kecemasan. Kemampuan ini turut memperkuat regulasi emosi yang berperan penting dalam penyesuaian diri pada lingkungan sosial.

Aktivitas seni seperti menggambar atau melukis diketahui dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Anshori, 2024). Teknik menggambar juga efektif dalam memfasilitasi pelepasan emosi seperti rasa takut, kecemasan, maupun kemarahan, sehingga mendukung terciptanya kestabilan emosional (Yusa et al., 2025). Lebih lanjut, *art therapy* berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal dan membantu individu melepaskan tekanan emosional yang tidak disadari (Putri et al., 2021). Penelitian Dewi & Meiyutariningsih (2021) serta (Astuti et al (2022) turut menguatkan bahwa terapi menggambar mampu mengurangi beban psikologis, memperbaiki suasana hati, meningkatkan komunikasi emosional, dan mendorong motivasi positif sehingga individu dapat beradaptasi dengan lebih baik.

Temuan penelitian ini memperlihatkan pola perubahan kecemasan yang sejalan dengan teori tersebut, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *art therapy*. Kegiatan menggambar dan mewarnai memberikan efek menenangkan, menjadi distraksi yang positif, dan menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi secara adaptif. Responden yang semula berada pada kategori kecemasan berat mengalami penurunan menjadi kecemasan sedang karena intervensi mampu mengurangi ketegangan fisik serta meningkatkan rasa kontrol diri.

Pada responden dengan kecemasan sedang yang menurun menjadi ringan, kenyamanan emosional yang diperoleh selama proses kreatif tampaknya memberi efek lebih kuat. Meskipun demikian, terdapat responden yang tetap berada pada kategori kecemasan sedang. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kekhawatiran tinggi, kepercayaan diri yang rendah, atau pengalaman belajar sebelumnya yang membuat mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk merespons terapi. Sementara itu, responden dengan kecemasan ringan yang kemudian tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan mengindikasikan bahwa *art therapy* mampu memberikan ketenangan optimal karena sejak awal tingkat kecemasan mereka relatif rendah dan mereka lebih mudah menerima efek relaksasi dari aktivitas seni.

b. Hari Kedua

Pada hari kedua intervensi, kembali ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *art therapy*. Penurunan yang lebih besar dibandingkan hari pertama menunjukkan bahwa mahasiswa mulai lebih terbiasa

menggunakan aktivitas menggambar sebagai media untuk mengekspresikan emosi, sehingga proses kreatif tersebut semakin efektif dalam membantu meredakan ketegangan menjelang pelaksanaan OSCA.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menyatakan bahwa art therapy baik dalam bentuk menggambar, melukis, membuat kolase, patung, hingga karya digital berfungsi sebagai sarana visual untuk menyalurkan perasaan (Sinulingga et al., 2024). Keterlibatan dalam aktivitas seni juga berperan sebagai distraksi positif yang membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif pemicu stres (Wijoyokusumo, 2024). Serta menjadi media untuk memahami sumber kecemasan dan mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal (Persada & Agustina, 2019). Seni juga diketahui mampu meningkatkan kesadaran diri, mengatasi konflik emosional, memperbaiki kemampuan sosial, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan harga diri (Soma & Karneli, 2020).

Hasil penelitian ini memperlihatkan variasi perubahan kecemasan yang sesuai dengan teori tersebut. Responden dengan kecemasan berat menunjukkan penurunan ke tingkat sedang atau ringan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh tingginya respons terhadap efek relaksasi dan distraksi dari aktivitas seni. Pada responden dengan kecemasan sedang, penurunan ke kategori ringan mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga manfaat *art therapy* muncul lebih cepat. Namun, sebagian responden tetap berada pada tingkat kecemasan sedang, yang diduga berkaitan dengan faktor intrapersonal seperti kekhawatiran berlebih, kepercayaan diri yang rendah, pengalaman akademik negatif, atau strategi koping yang belum optimal, sehingga respon terhadap intervensi tidak sekuat kelompok lainnya. Adapun responden dengan kecemasan ringan yang berubah menjadi tidak cemas menunjukkan bahwa *art therapy* mampu memberikan efek ketenangan maksimal pada individu dengan beban psikologis yang lebih rendah.

Secara keseluruhan, variasi respons ini menunjukkan bahwa keberhasilan *art therapy* dipengaruhi oleh kondisi psikologis awal, tingkat kesiapan menghadapi stresor, serta kemampuan adaptasi yang dimiliki masing-masing mahasiswa.

c. Hari Ketiga

Pada hari ketiga pelaksanaan intervensi, hasil penelitian kembali menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian art therapy menggambar dan mewarnai. Temuan ini menguatkan konsistensi efektivitas art therapy dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan menjelang pelaksanaan OSCA. Aktivitas seni memungkinkan individu menyalurkan emosi secara kreatif dan konstruktif sehingga kecemasan dapat teralihkan (Anas et al., 2024). Selain itu, art therapy berfungsi sebagai terapi ekspresif yang memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri secara bebas melalui media visual (Wijaya et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan pendapat Dylanesia (2024) yang menyatakan bahwa proses penciptaan karya seni dapat mengurangi tekanan psikologis melalui pelepasan emosi secara aman dan terarah. Namun, kecemasan sebelum intervensi pada hari ketiga tampak lebih tinggi dibandingkan hari sebelumnya, yang kemungkinan besar disebabkan oleh semakin dekatnya waktu pelaksanaan OSCA. Menurut Suyanto & Isrovianingrum (2018), ujian keterampilan merupakan stresor yang kuat, dan semakin besar tekanan yang diterima individu, semakin besar pula respons stres yang muncul.

Dalam konteks perubahan tingkat kecemasan responden, variasi respons yang muncul menggambarkan bahwa pengaruh art therapy tidak sama pada setiap individu. Beberapa responden dengan kecemasan berat mengalami penurunan ke tingkat sedang maupun ringan karena mereka lebih responsif terhadap proses kreatif, aktivitas menggambar dan mewarnai membantu menurunkan ketegangan fisiologis, mengalihkan pikiran negatif, serta memberikan rasa kontrol diri.

Pada responden dengan kecemasan sedang yang kemudian turun ke kecemasan ringan atau bahkan tidak cemas, kemampuan regulasi emosi dan adaptasi stres yang lebih baik kemungkinan berkontribusi terhadap respons yang lebih cepat terhadap intervensi. Namun, adanya responden yang tetap berada pada kategori kecemasan sedang menunjukkan bahwa faktor intrapersonal seperti pola pikir pesimis, rendahnya kepercayaan diri, pengalaman akademik negatif, atau strategi koping yang belum berkembang optimal dapat memengaruhi lambatnya respons terhadap terapi. Sementara itu, responden yang awalnya berada pada tingkat kecemasan ringan hingga akhirnya tidak cemas menunjukkan bahwa *art therapy* memberikan efek relaksasi maksimal bagi individu dengan beban psikologis rendah, sehingga mereka lebih mudah merasakan kenyamanan emosional dari aktivitas seni.

d. Hasil uji *Paired Sample T-test* pada pretest hari pertama dan posttest hari ketiga

Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *art therapy* menggambar dan mewarnai berpengaruh dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan menjelang pelaksanaan OSCA. Pengaruh tersebut dapat dikaitkan dengan efek relaksasi yang muncul selama proses menggambar, di mana mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara nonverbal serta mengalihkan perhatian dari pikiran yang menimbulkan kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Fairuz & Satriadi (2024) yang menyatakan bahwa *art therapy* membantu individu dari berbagai kelompok usia dalam mengeksplorasi emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, serta menyelesaikan konflik internal. Selain itu, sesuai dengan pendapat Izzah et al (2020), kegiatan menggambar mampu menyalurkan aspek kejiwaan seperti perasaan dan memori, yang membantu individu mengatasi tekanan emosional. Marpaung et al (2024) juga menegaskan bahwa menggambar dapat menjadi sarana ekspresi visual yang membantu individu memahami dan mengelola emosi yang menimbulkan kecemasan,

meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan perasaan nyaman setelah menyelesaikan karya seni.

Penjelasan tersebut diperkuat oleh (Putri et al (2021) yang mengemukakan bahwa melalui *art therapy* seseorang dapat melepaskan ketidaksadaran yang berisi ketakutan dan tekanan, sehingga individu merasa lebih tenang dan terkendali. Selain itu, Murharyati et al (2022) menyebutkan bahwa selama proses menggambar, otak mengaktifkan visual cortex dan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan kecemasan, serta meningkatkan produksi endorfin yang memberikan efek relaksasi.

Meskipun demikian, nilai signifikansi yang lebih tinggi dibandingkan hari-hari sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh terapi sedikit menurun, kemungkinan akibat meningkatnya tekanan eksternal dan kekhawatiran menjelang pelaksanaan OSCA. Kecemasan tersebut dapat muncul karena kurangnya rasa percaya diri mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk lulus ujian (Wijaya et al., 2024). Selama dilakukannya penelitian pemberian *art therapy* menggambar dan mewarnai menunjukkan dampak positif terhadap penurunan kecemasan. Penelitian ini melibatkan 30 orang mahasiswa program studi D-III Angkatan 2024 yang diberikan *art therapy* menggambar dan mewarnai sekali sehari selama 3 hari, yaitu dua hari saat Pra-OSCA dilaksanakan dan sehari sebelum melakukan ujian OSCA. Sebelum diberikan intervensi, responden terlebih dahulu mengisi lembar kuesioner HARS dan begitupun setelah selesai dilakukannya intervensi.

Setelah penelitian selesai, data diinput ke dalam SPSS dengan memperhatikan perubahan skor kecemasan pada responden. Selanjutnya, dilakukan analisis untuk menilai sejauh mana intervensi *art therapy* menggambar dan mewarnai berpengaruh terhadap penurunan kecemasan mahasiswa sebelum pelaksanaan OSCA.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *art therapy* menggambar dan mewarnai mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menjelang OSCA secara signifikan. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi seni dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan menghadapi ujian praktik dengan lebih tenang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, teori, dan penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan menjelang OSCA dapat merasakan dampak psikologis maupun fisiologis yang mengganggu konsentrasi dan kesiapan mereka. Pemberian *art therapy* menggambar dan mewarnai terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, karena kegiatan seni dapat menjadi media penyaluran emosi, meredakan ketegangan, serta meningkatkan relaksasi dan rasa percaya diri. Dengan demikian, *art therapy* menggambar dan mewarnai dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang mendukung kesehatan mental mahasiswa keperawatan dalam menghadapi situasi yang menegangkan seperti OSCA.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy menggambar dan mewarnai selama tiga hari (20 menit per sesi) secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang OSCA pada mahasiswa D-III Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar. Data HARS menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan dari kategori sedang ke ringan bahkan tidak cemas pada sebagian besar responden, dengan hasil uji Paired Sample t-Test yang bermakna pada hari pertama, kedua, ketiga, serta antara pretest hari pertama dan posttest hari ketiga. Temuan ini mendukung art therapy sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif membantu mahasiswa menyalurkan emosi, meredakan ketegangan, dan meningkatkan regulasi emosi melalui aktivitas kreatif yang sederhana, aman, dan murah. Implikasi praktisnya adalah art therapy menggambar dan mewarnai dapat diintegrasikan dalam rangkaian persiapan OSCA oleh program studi keperawatan untuk mendukung kesehatan mental dan kesiapan klinis mahasiswa.

Namun, hasil penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membatasi penarikan kesimpulan kausal yang kuat, serta generalisasi temuan hanya terbatas pada sampel kecil (n=30), mayoritas perempuan berusia 17–20 tahun di satu institusi. Adanya kemungkinan bias pelaporan dan kurangnya penilaian jangka panjang efek art therapy juga menjadi kelemahan. Oleh karena itu, disarankan penelitian selanjutnya menggunakan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol atau randomized controlled trial, melibatkan sampel yang lebih besar dan heterogen, serta mengevaluasi efek jangka panjang maupun perbandingan tipe art therapy lain (misalnya melukis, kolase, atau warna bebas). Dengan demikian, bukti empiris tentang efektivitas art therapy menurunkan kecemasan akademik dan klinis pada mahasiswa keperawatan dapat menjadi lebih kuat dan praktis untuk diadopsi dalam kurikulum dan program promosi kesehatan mental kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M., Rahmawati, D., & Fitria, N. (2024). Terapi seni sebagai pendekatan ekspresif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(2), 112–121.
- Anshori, M. (2024). Aktivitas seni sebagai strategi pengelolaan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 45–52.
- Astuti, R., Lestari, D., & Kurniawan, A. (2022). Terapi menggambar terhadap penurunan kecemasan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(3), 201–209.
- Astuti, R., Pratama, Y., & Wulandari, S. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa keperawatan di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 33–41.
- Cholil, M. (2024). Kecemasan akademik dan dampaknya terhadap performa mahasiswa kesehatan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(2), 88–96.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Edisi Indonesia). Pustaka Pelajar.

- Darmayanti, R. (2022). Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 14–22.
- Darisman, R., Hasanah, U., & Putra, M. (2021). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia: Tinjauan nasional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 89–97.
- Dewi, N. P., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas terapi menggambar terhadap stres dan kecemasan. *Jurnal Terapi Komplementer*, 4(1), 23–30.
- Dinata, A. (2025). Kesehatan mental mahasiswa keperawatan dalam konteks pendidikan klinik. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*, 11(1), 55–63.
- Dylanesia, A. (2024). Seni sebagai media regulasi emosi pada individu dengan kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(2), 101–109.
- Emzir. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan kualitatif*. RajaGrafindo Persada.
- Fairuz, A., & Satriadi, H. (2024). Art therapy dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 8(1), 66–75.
- Freska, D. (2023). Tekanan akademik dan gangguan konsentrasi pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Akademik*, 5(2), 98–105.
- Haryanti, D., Sari, N., & Puspitasari, E. (2024). Validitas dan reliabilitas HARS versi Indonesia. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 6(1), 1–9.
- Helmi, A. F., Putri, R., & Nugroho, S. (2023). Perkembangan psikologis remaja akhir. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(2), 77–85.
- Izzah, L., Rahma, F., & Hadi, S. (2020). Menggambar sebagai media ekspresi emosi. *Jurnal Psikologi Seni*, 3(1), 11–18.
- Jawiah, S., Rahman, F., & Latifah, A. (2023). Intervensi nonfarmakologis pada kecemasan mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 7(2), 120–129.
- Kombong, M., & Pangandaheng, S. (2023). Faktor biologis dan psikologis kecemasan pada perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(1), 34–42.
- Leonel, R. (2024). Dampak kecemasan terhadap fungsi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 9(1), 59–67.
- Marpaung, D., Simanjuntak, R., & Siregar, A. (2024). Aktivitas menggambar terhadap penurunan hormon stres. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(1), 70–78.
- Murharyati, A., Widodo, A., & Sulastri, E. (2022). Respon neuropsikologis selama aktivitas seni. *Jurnal Neurosains Indonesia*, 5(2), 101–108.
- Murnitamia Urbayatun. (2023). Terapi seni dalam keperawatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Mental*, 11(2), 85–93.
- Muslihati, R., Hidayat, A., & Pramono, S. (2022). Kesiapan klinis mahasiswa keperawatan. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8(1), 41–49.
- Perestroika, A., Lestari, D., & Ramadhan, F. (2024). Terapi komplementer pada kecemasan akademik. *Jurnal Keperawatan Integratif*, 6(2), 132–140.
- Persada, Y., & Agustina, R. (2019). Seni sebagai sarana pemahaman diri. *Jurnal Psikologi Konseling*, 4(1), 19–27.

- Purnamasari, D., Yuliani, S., & Arifin, M. (2023). Kecemasan pada mahasiswa Indonesia: Studi regional. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 10(1), 22–30.
- Putri, A. R., Handayani, D., & Prakoso, B. (2021). Art therapy sebagai terapi ekspresif. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 90–99.
- Riyanti Hidayat. (2023). Kecemasan mahasiswa keperawatan dalam ujian praktik. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 9(1), 48–55.
- Ruswadi, H. (2021). Terapi nonfarmakologi pada gangguan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 67–74.
- Senangsa, M. (2023). Beban akademik dan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 4(2), 88–95.
- Sinulingga, A., Lubis, R., & Manurung, P. (2024). Pendekatan visual dalam art therapy. *Jurnal Seni Terapan*, 7(1), 54–62.
- Soma, H., & Karneli, Y. (2020). Art therapy untuk peningkatan harga diri. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(2), 109–117.
- Sudaryono. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran*. Andi Offset.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiarti, R. (2023). Ketakutan gagal dan kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 61–69.
- Surokim, A., Prasetyo, E., & Wahyuni, T. (2025). Quarter life crisis pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 1–10.
- Suyanto, & Isrovianingrum, R. (2018). Stres akademik pada ujian keterampilan. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 98–105.
- Vanda, L., Rahayu, S., & Fitriani, N. (2024). Strategi koping mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(1), 73–81.
- Wijaya, A., Putra, D., & Lestari, M. (2023). Terapi ekspresif visual dalam keperawatan. *Jurnal Keperawatan Psikososial*, 6(2), 84–92.
- Wijaya, R., Santoso, B., & Hidayah, N. (2024). Kepercayaan diri dan kecemasan ujian klinik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 27–35.
- Wijoyokusumo, E. (2024). Distraksi positif dalam pengelolaan stres. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 40–48.
- Yusa, I. M., Dewantara, K., & Astika, I. (2025). Terapi seni sebagai pelepasan emosi. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 10(1), 15–24.