

**EFEKTIVITAS *ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN
DENGAN STIGMA *HUNTER* DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN
KELAS II A MALANG
SKRIPSI**



Disusun oleh:

Annisa Maharani Adi

19410102

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS *ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DENGAN STIGMA HUNTER
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II A
MALANG
SKRIPSI

Oleh:

Annisa Maharani Adi

NIM. 19410102

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Yulia Sholichatun. M. Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Malik Ibrahim Malang



Scanned by TapScanner

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *ART THERAPY* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DENGAN STIGMA *HUNTER*
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN
KELAS II A MALANG

Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji

Pada tanggal : 06 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



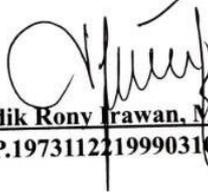
Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Penguji Utama



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

Ketua Penguji



Andik Rony Irawan, M.Si
NIP.197311221999031003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi) pada tanggal 06 Januari 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayat, S.Ag., S.Psi., Psikolog, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

Scanned by TapScanner

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Maharani Adi

NIM : 19410102

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Efektivitas *Art Therapy* Dalam Menurunkan Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan tidak benar, saya berhak mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Desember 2023

Peneliti



Annisa Maharani Adi
19410102

HALAMAN MOTTO

"Hanya ada satu cara menuju kebahagiaan dan itu adalah berhenti
mengkawatirkan hal-hal yang berada di luar kekuatan keinginan kita." -
Epictetus

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

Kedua orang tua peneliti beserta saudara dan keluarga besar peneliti, selain itu juga tidak lupa sahabat dan teman-teman dekat saya. Terimakasih atas segala dukungan, doa, serta motivasi yang diberikan kepada saya

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang dengan ramat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menuntaskan skripsi dengan judul “Efektivitas *Art Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang”. Tidak lupa juga sholawat serta salam yang tetap saya limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana sebagai tauladan yang membimbing manusia hingga sampai ke jalan kebenaran.

Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan yang sangat besar dari berbagai pihak. oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., Psikolog, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan Ainindita Aghniacakti, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang sudah meluangkan banyak waktu dalam memberikan saran, masukan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan.
5. Seluruh pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.
6. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini
7. Kepada orang tua terhebat yang selalu membantu dan mendoakan saya.
8. Sahabat-sahabat terbaik saya Mariyati, Nia, Dedek, Nastasya selaku rumah kedua saya yang telah membantu saya selama ini.
9. Ketujuh member BTS yang membuat saya terus bangkit, tumbuh dan berkembang menjadi yang lebih baik.
10. Teman-teman di Malang, Agassi, Yasmine, Zulfa, Annisa, Pungki yang selalu mendukung dan membantu saya.

11. Serta teman-teman baik yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dan telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada pihak-pihak yang terlibat dalam keterlaksanaannya penelitian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti. Untuk itu peneliti sangat terbuka dengan masukan dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhir kata, dengan kerendahan hati peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca.

Malang , 20 Desember 2022

Annisa Maharani Adi

19410102

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	II
LEMBAR PENGESAHAN	III
SURAT PERNYATAAN.....	III
HALAMAN MOTTO	V
HALAMAN PERSEMBAHAN	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
ABSTRAK	XV
ABSTRACT	XVI
البحث المستخلص	XVII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kecemasan.....	12
1. Pengertian Kecemasan	12
2. Faktor Kecemasan	14
3. Jenis Kecemasan.....	16
4. Aspek Kecemasan	17
5. Tingkatan Kecemasan	19
6. Dampak Kecemasan	20

7. Kecemasan Dalam Perspektif Islam.....	20
B. <i>Art Therapy</i>	21
1 Definisi <i>Art Therapy</i>	21
2 Manfaat <i>Art Therapy</i>	22
C. Efektivitas <i>Art Therapy</i> dalam menurunkan kecemasan	23
D. Kerangka Berpikir	24
E. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel	26
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Prosedur Penelitian	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Instrumen Penelitian	31
H. Uji Validitas	32
I. Reliabilitas	32
J. Teknik Analisis Data	33
1) Uji Normalitas.....	33
2) Uji Paired Sample t Test	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Pelaksanaan Penelitian.....	35
Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
Subjek Penelitian	35
Pelaksanaan Penelitian.....	37
Hambatan dalam Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	39
Uji Validitas.....	39
Uji Reliabilitas	40
Uji Normalitas	40
C. Analisis Data Deskriptif.....	41

Deskripsi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasarakatan dengan Stigma Hunter	41
D. Uji Hipotesis	43
E. Pembahasan	44
1 Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasarakatan dengan Stigma Hunter	44
2 Efektivitas <i>Art Therapy</i> dalam Menurunkan Kecemasan Warga Binaan Pemasarakatan dengan Stigma Hunter	48
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pre Eksperimental Design One Group Pretest Posttest.....	26
Tabel 3.2 Kriteria Subjek	29
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	32
Tabel 4.1 Subjek Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas.....	39
Tabel 4.4 Skoring Skala ZSAS.....	42
Tabel 4.5 Hasil Pretest Posttest Kecemasan Subjek Penelitian.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan.....	40
Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	41
Gambar 4.3 Data Statistik Pretest – Posstest Subjek	43
Gambar 4.3 Hasil Uji Paired Sample T-Test	44

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Surat Izin Pkl.....	61
Lampiran 2 Skala Zsas	62
Lampiran 3 Informed Consent	64
Lampiran 4 Hasil Pretest.....	65
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	67
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	68
Lampiran 7 Hasi Uji T	79
Lampiran Modul.....	81
Lampiran Hasil Foto Kegiatan	115

ABSTRAK

Annisa Maharani Adi, 19410102. 2022. Efektivitas *Art Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Narapidana atau bisa juga disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan orang yang sedang menjalani masa hukuman karena telah melakukan tindak pidana. Kecemasan adalah salah satu masalah yang sering dialami oleh para Warga Binaan Pemasyarakatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifitasan *Art Therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Instrumen penelitian menggunakan skala ZSAS, yang kemudian dalam penentuan subjek mengambil 5 subjek dengan stigma *Hunter* dengan kriteria tingkat kecemasan dari sedang hingga tinggi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan uji *Sample Paired t-test*.

Penelitian ini menggunakan *treatment Art Therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang menggunakan media menggambar dan mewarnai. Berdasarkan hasil teknik analisis data taraf signifikansi $0,012 < 0,05$, karena hasil lebih kecil dari 0,05 Ha diterima, yakni *Art Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

Kata kunci : *Art Therapy, Hunter, Kecemasan*

ABSTRACT

Annisa Maharani Adi, 19410102. 2022. The Effectiveness of *Art Therapy* in Reducing Anxiety of Correctional Families with the Hunter Stigma in Class II A Women's Penitentiary in Malang. Faculty of Psychology State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Prisoners or also known as Correctional Assisted Residents (WBP) are people who are serving a sentence for having committed a crime. Anxiety is one of the problems often experienced by Correctional Inmates. The purpose of this study was to test the effectiveness of Art Therapy in reducing the anxiety level of Correctional Families.

This research is an experimental research with one group pretest-posttest pre-experimental method. The research instrument used the ZSAS scale, which then in determining the subject took 5 subjects with Hunter stigma with criteria of moderate to high anxiety levels. The data analysis technique used in this study is to use the Sample Paired t-test.

This research is an experimental research with one group pretest-posttest pre-experimental method. The research instrument used the ZSAS scale, which then in determining the subject took 5 subjects with criteria for anxiety levels from moderate to high.

This study uses Art Therapy treatment to reduce the level of anxiety experienced by Prisoners with the Hunter stigma in Class IIA Malang Women's Correctional Institution using drawing and coloring media. Based on the results of the data analysis technique, a significance level of $0.012 < 0.05$, because the result is less than 0.05 H_0 is accepted, namely Art Therapy is proven to be effective in reducing the Anxiety of Correctional Families with a Hunter Stigma in Class II A Women's Correctional Institution Malang.

Keywords: *Art Therapy*, Hunter, Anxiety

البحث المستخلص

النساء مهاراني ادي، 2022.19410102. فعالية العلاج بالفن في تقليل قلق العائلات الإصلاحية من وصمة الصياد في سجن النساء من الفئة الثانية أ في مالانج. كلية علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج

المشرفة: د. يوليا صالحه، الماجستير

السجناء أو المعروفون أيضًا باسم المقيمين بمساعدة الإصلاح (WBP) هم أشخاص يقضون عقوبة لارتكابهم جريمة. القلق هو أحد المشاكل التي كثيرا ما يعاني منها نزلاء السجون. الغرض من هذه الدراسة هو اختبار فعالية العلاج بالفن في تقليل مستوى القلق لدى العائلات الإصلاحية.

هذا البحث هو بحث تجريبي باستخدام طريقة مجموعة واحدة قبل الاختبار البعدي قبل التجريبية. استخدمت أداة البحث مقياس ZSAS ، والذي بعد ذلك في تحديد الموضوع أخذ 5 أشخاص يعانون من وصمة هنتر مع معايير من مستويات القلق المعتدلة إلى العالية. أسلوب تحليل البيانات المستخدم في هذه الدراسة هو استخدام نموذج اختبار t الزوجي

تستخدم هذه الدراسة العلاج بالفن لتقليل مستوى القلق الذي يعاني منه السجناء الذين يعانون من وصمة هنتر في إصلاحية النساء من الفئة IIA Malang باستخدام وسائط الرسم والتلوين. بناءً على نتائج تقنية تحليل البيانات ، تم قبول مستوى دلالة $0.012 > 0.05$ ، لأن النتيجة أقل من 0.05 هكتار ، وبالتحديد ثبت أن العلاج بالفن فعال في الحد من قلق العائلات الإصلاحية التي تعاني من وصمة الصياد في الفصل II A إصلاحية نسائية مالانج

الكلمات المفتاحية: العلاج بالفن ، الصياد ، القلق

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat 3, Lembaga Pemasyarakatan atau bisa disebut dengan lapas merupakan tempat atau lokasi untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Secara bahasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Narapidana atau bisa juga disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan orang yang sedang menjalani masa hukuman karena telah melakukan tindak pidana. Di Lembaga Pemasyarakatan inilah yang menjadi tempat tinggal individu dengan title Warga Binaan Pemasyarakatan selama menjalani masa hukuman, salah satu dari sekian banyak Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia, adalah Lembaga Pemasyarakatan Perempuan di Kota Malang. Keseharian di Lembaga Pemasyarakatan memiliki aturan mengenai tata cara pelaksanaan pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan, atau bisa disebut dengan “Sistem Pemasyarakatan”. Sistem pemasyarakatan merupakan suatu aturan dan batasan serta cara terkait pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan agar mampu menyadari kesalahan, dan memperbaiki diri menjadi individu yang lebih baik dan tidak akan mengulangi tindak pidana yang sama atau bahkan lebih berat sehingga dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat serta dapat berperan dalam hidup sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab (Situmorang, 2019).

Dalam proses menjalani masa hukuman dan masa memperbaiki diri, dari Warga Binaan Pemasyarakatan juga memiliki hak dalam memperoleh kesejahteraan baik secara fisik maupun secara psikis. Sayangnya hal tersebut jarang mendapatkan perhatian lebih karena pada kenyataannya tidak sedikit Warga Binaan yang mengalami kurangnya kesejahteraan kesehatan seperti kesejahteraan secara psikologis. Misalnya cemas, stress, bahkan depresi ringan sampai berat (Butler, dkk. 2005).

Kecemasan merupakan suatu keadaan mengkhawatirkan yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk 2005). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan sebuah perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya, dan merupakan reaksi terhadap sesuatu yang dialami seseorang (Nugroho, 2008). Kecemasan dapat berbentuk ketidakberanian individu yang ditambah dengan kerisauan tentang hal yang belum jelas faktanya (Kartono, dalam Annisa dkk. 2016). Proses dari terjadinya kecemasan juga dapat bermula ketika individu bertemu dengan suatu stimulus yang dirasakan bisa memberikan ancaman (Atikson, dkk dalam Blackburn, dkk , 1994). Kecemasan yang berlebihan dan menjadi gangguan dapat menghambat atau mengganggu aktivitas dan fungsi individu dalam kehidupannya (Fausiah, dalam Utari dkk. 2012).

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan meliputi fisik dan psikis. Apabila kecemasan yang dirasakan dalam tingkatan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi yang dapat menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat dan panik yang

berlangsung pada jangka waktu yang lama, dan bahkan berakibat kematian (Stuart, 2007).

Bedasarkan pada riset kesehatan dasar tahun 2007, prevalensi gangguan mental emosional yang berupa depresi dan cemas pada masyarakat berumur diatas 15 tahun mencapai 11,6% (Depkes, 2012). WHO juga memperkirakan sekitar lebih dari 9 juta narapidana di seluruh dunia, terdapat 1 juta atau 11% jika dipersentasekan, mengalami gangguan mental yang signifikan, dan yang sering terjadi ialah kecemasan dan depresi (WHO, 2008). Sedangkan penelitian yang telah dilakukan University of South Wales, menyatakan sebanyak 36% masalah kesehatan mental yang dirasakan oleh penghuni Lembaga Pemasyarakatan adalah anxiety atau kecemasan, yang mana Perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi secara signifikan dari segi gangguan medis, kesehatan mental, dan ketergantungan zat apabila dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 61% banding 39% (Butler, dkk. 2005).

Bentuk-bentuk kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan perempuan beraneka ragam, bahkan kecemasan juga dapat terjadi sejak mereka pertama kali berstatus sebagai narapidana (Patandean, 2017) kecemasan yang mereka rasakan juga dapat berupa kekhawatiran yang berkaitan dengan stigma masyarakat akan statusnya sebagai narapidana atau mantan narapidana, stigma dari anak sebagai ibu yang kurang baik, gangguan peran sebagai seorang ibu dan istri, kecemasan untuk menunggu kembali bersama keluarga khawatir untuk menghadapi kehidupannya yang belum tentu jelas dan lingkungan baru yang memiliki kemungkinan akan

menolak kedatangan mereka kembali (Utari, 2012). Dari tekanan dan kecemasan yang dialami inilah yang akhirnya mampu membuat timbulnya penyakit fisik maupun mental, seperti sering melamun, mudah tersinggung, menyerang orang lain, dan bahkan terburuknya ialah bunuh diri (Zadeh & Ahmad, dalam Mandira, dkk. 2019).

Stigma merupakan konsep yang dikemukakan oleh Goffman, dimana seseorang atau individu diperlakukan tidak adil seperti dikucilkan, disingkirkan, didiskualifikasi, atau ditolak dari penerimaan sosial. Stigma tumbuh dari proses interaksi yang melibatkan masyarakat dan merupakan bentuk reaksi sosial dari masyarakat atas perilaku yang telah dilakukan oleh individu (Kurniawati, 2015). Fenomena stigma sangat sering terjadi di masyarakat dan berkaitan erat dengan nilai yang ditempatkan pada beragam identitas sosial yang sifatnya lebih negatif yang menempel pada individu yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan (Prasetya&Putrie, 2021).

Warga binaan pemasyarakatan rentan terkena stigma negatif dari masyarakat, hal ini dipengaruhi oleh stigma sosial yang berkembang bahwa sekali individu melakukan kejahatan, maka selamanya akan berbuat jahat (Bapino, Mohede & Wulur, 2022). Pandangan masyarakat terhadap individu yang sudah bebas dari lembaga pemasyarakatan dinilai belum bisa bertaubat dan akan mengulangi kembali perbuatan kejahatan yang pernah dilakukan (Ardiansyah, 2018). Stigma yang beredar di masyarakat inilah yang nantinya akan berdampak pada terhambatnya mantan warga binaan pemasyarakatan untuk kembali membaaur dan diterima kembali di

masyarakat sebagai orang yang lebih baik dan kembali menjalani kehidupan (Anwar, dalam Oviah 2022).

Hal tersebut juga sesuai dengan kondisi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan di Kota Malang, lapas perempuan Kota Malang merupakan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang yang merupakan unsur pelaksana dari tugas Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (KEMENKUMHAM) Republik Indonesia yang bertugas untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan dan cara pembinaan yang menjadi bagian akhir dari sistem pembinaan dalam tata peradilan pidana (Chessa, 2020).

Bedasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, beberapa Warga Binaan Pemasyarakatan dari lapas ini juga memiliki kecemasan yang beragam, baik dari segi kekhawatiran akan jauh dari keluarga bagi Warga Binaan Pemasyarakatan yang telah dipindah jauh dari tempat asalnya, kekhawatiran akan gagal menjadi seorang ibu, melakukan sesuatu karna takut dinilai salah dan mendapatkan punishment, dan masih banyak lagi.

Kecenderungan kecemasan juga dirasakan bagi mereka yang memiliki stigma "*Hunter*" di dalam lapas tersebut. *Hunter* atau bisa disebut dengan perempuan tomboy dalam keseharian merupakan sebutan bagi mereka yang memiliki kecenderungan seperti laki-laki. *Hunter* merupakan stigma yang diberikan oleh petugas untuk kaum yang memiliki kecenderungan fisik seperti perempuan tomboy dan ada beberapa dari

mereka memiliki kecenderungan lesbian. Berdasarkan label *Hunter* ini lah yang akhirnya tidak jarang membuat kecemasan tersendiri bagi Warga Binaan Pemasyarakatan tersebut karna banyaknya stigma negatif yang diterima baik dari sesama Warga Binaan Pemasyarakatan itu sendiri hingga para petugas nya.

Contoh nya ialah Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label *Hunter* di awasi sangat ketat oleh petugas, bahkan ketika Warga Binaan ini terlihat sedang berbicara atau berdekatan dengan warga binaan pemasyarakatan yang lain dengan cukup ekspresif, *Hunter* tersebut akan dimarahi, diberikan hukuman oleh petugas. Tidak sedikit Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label *Hunter* ini mendapatkan perlakuan diskriminasi yang kurang menyenangkan dari petugas dan hukuman yang disebabkan oleh permasalahan kecil, seperti duduk bersebelahan, berjalan bersama, berbicara di koridor, hingga tempat ibadah pun juga dibedakan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan yang lainnya.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, mulai dari stigma negatif yang diberikan oleh petugas dan Warga Binaan Pemasyarakatan non *Hunter*, perilaku diskriminasi yang dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan dengan label *Hunter*, menyebabkan mereka lebih memilih untuk memendam emosi yang dirasakan dan tidak percaya pada siapapun untuk tempat bercerita, dari emosi-emosi yang dipendam inilah yang akhirnya berdampak pada fisik mereka juga, yang membuat menjadi mudah lelah, mudah menangis, sulit dan kacau nya jam untuk tidur, takut untuk melakukan sesuatu karna takut melakukan kesalahan yang berdampak

diberi hukuman. Hal ini sejalan penjelasan bahwa emosi yang dipendam terus menerus akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental yang akhirnya membuat individu rentan sakit yang diakibatkan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh dan dapat berakibat pada kondisi kesehatan mental seperti naiknya tingkat stres, kecemasan, bahkan hingga depresi (makarim, 2001). Hal ini juga mulai dialami Para Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label *Hunter*, mereka memiliki beberapa keluhan seperti tertekan, dan sulit menikmati kegiatan sehari hari serta cenderung menarik diri.

Kecenderungan kecemasan sedang hingga berat dapat menyebabkan suatu perasaan stress yang akhirnya berdampak buruk pada kesehatan mental apabila tidak diterapkan intervensi, hal ini berkaitan dengan fisik dan mental yang akan terpengaruh dengan kegiatan keseharian individu (Fahmi & Subroto, 2021).

Banyak macam intervensi yang dapat dilakukan dalam menurunkan kecemasan, salah satu nya ialah *Art Therapy*. *Art Therapy* atau yang bisa disebut dengan terapi seni, merupakan berbagai kegunaan terapeutik dari bahan seni visual yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi nonverbal yang dapat berfungsi untuk memahami dan penyelesaian dalam masalah emosional (Masruhah, 2019). *The American Art Therapy* menjelaskan bahwa *Art Therapy* merupakan sebuah proses penyembuhan yang dapat dilakukan dengan cara membuat karya sen yang kreatif guna meningkatkan kualitas kehidupan (Sholihah, 2018).

Art Therapy dinilai sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, penyelesaian konflik, penambahan wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, dan peningkatan kebahagiaan dalam hidup, karna bagi banyak individu seni merupakan sarana yang paling mudah untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan sehingga dapat digunakan sebagai fokus dalam proses tarapeutik (Dewi & Meiyutariningsih, 2021). *Art Therapy* juga dinilai memiliki efektifitas yang tinggi dalam menurunkan gejala psikologis, dan dapat digunakan dengan intensif ataupun jangka panjang seperti jenis therapy lainnya (Gussak, dalam Mukhlis, 2009).

Penggunaan *Art Therapy* dinilai efektif untuk, Warga Binaan Pemasyarakatan yang terbiasa berbohong dan berperilaku agresif sebagai upaya untuk menjaga diri yang akhirnya dapat menghambat proses intervensi psikologis, sehingga apabila dilakukannya terapi yang banyak menggunakan kata-kata, dikhawatirkan jalannya proses intervensi akan terhambat (Gussak, dalam saputra, dkk, 2018).

Bedasarkan dari pemaparan yang telah dijelaskan, Art Therpy dinilai sebagai metode yang efektif untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta dapat digunakan sebagai media dalam penyampaian emosi atau perasaan yang sedang dirsakan yang cocok untuk kondisi Warga Binaan Pemasyarakatan yang tidak banyak menggunakan kata-kata, melainkan media seni seperti melukis, menggambar, atau mewarnai (Saputra, dkk 2018).

Bedasarkan penelitian yang relevan, Dewi dkk (2001) dengan penelitian efektivitas *Art Therapy* sebagai katarsis untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada remaja, menunjukkan hasil bahwa dengan adanya *Art Therapy* klien dinilai menjadi lebih terbuka untuk menyampaikan atau mengkomunikasikan apa yang sedang di rasakan dan mampu mengurangi beban fikiran dan menurunkan kecemasan yang selama ini dirasakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maftukha (2017), yang menjelaskan bahwa *Art Therapy* juga mampu digunakan sebagai katarsis atau penyalur energi negatif untuk mengatasi tekanan hidup bagi para penyandang gangguan kejiwaan atau psikotik. *Art Therapy* juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup narapidana wanita pidana seumur hidup di LPP Malang (Sari, 2021).

Bedasarkan uraian yang telah dipaparkan, diketahui bahwa kecenderungan kecemasan, dapat menyerang siapa saja termasuk para Warga Binaan Pemasarakatan, dan diantaranya ialah Warga Binaan Pemasarakatan yang mendapatkan stigma dan di labeli *Hunter* oleh petugas khususnya Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Dari stigma yang didapatkan dan berujung ke perilaku kurang menyenangkan yang mereka alami, ditambah mereka yang tidak bisa bercerita ke siapapun karna stigma negatif tersebut dan tidak ada nya Warga Binaan Pemasarakatan yang bisa dipercaya dan berakhir berdampak buruk pada keseharian mereka, peneliti berminat untuk membuktikan bahwa dari kecemasan dan emosi yang di rasakan dan tidak bisa dikeluarkan oleh

Warga Binaan Pemasarakatan dengan label *Hunter*, *Art Therapy* dapat digunakan sebagai media penyaluran emosi yang dirasakan dan dapat menurunkan kecemasan Warga Binaan Pemasarakatan dengan label *Hunter* di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan warga binaan dengan stigma *Hunter* di Lapas Perempuan Kelas II A Malang?

C. Tujuan

Mengetahui keefektifitasan *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan warga binaan dengan stigma *Hunter* di Lapas Perempuan Kelas II A Malang

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat dituliskan sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan ilmu pengetahuan psikologi mengenai keefektifitasan *Art Therapy* sebagai media penyaluran emosi dan dapat menurunkan kecemasan warga binaan pemasarakatan dengan stigma *Hunter* di Lapas Perempuan Kelas II A Malang.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa : penelitian ini diharapkan mampu membantu mahasiswa sebagai pertimbangan dalam pelaksanaan

penelitian yang akan datang yang berkaitan dengan *Art Therapy* dan pengaruhnya terhadap kecemasan warga binaan pemasyarakatan.

b.Lembaga Pemasyarakatan : Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menangani permasalahan Warga Binaan Pemasyarakatan yang berhubungan dengan kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau bisa disebut *Anxiety* dalam pelafalan bahasa Inggris merupakan ketidakberdayaan neurotik, munculnya rasa tidak aman, dan kurangnya kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas atau lingkungan, serta adanya kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2009). Kecemasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengandung makna tidak tenang dikarenakan khawatir dan takut, atau perasaan yang gelisah (KBBI). Secara umum, kecemasan dipahami sebagai ketakutan atau perasaan gugup yang mana dari setiap orang dinilai pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkatan yang berbeda (Rochman, 2010). Teori *behaviour* menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul melalui *classical conditioning*, yaitu individu dapat memunculkan reaksi kecemasan terhadap hal yang pernah dialami sebelumnya dan dari reaksi yang telah dipelajari dari pengalamannya (Bellack & Hersen, dalam Rochman 2010).

Kecemasan merupakan sebuah kata yang dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang tidak mudah, khawatir, sekaligus takut, yang mana kondisi-kondisi tersebut melibatkan emosi maupun sensasi fisik (Pamungkas & Samsara, 2018). Hal ini sejalan dengan Ardani (2012), yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang saling mempengaruhi satu sama lain. Kecemasan dapat berbentuk

ketidakberanian yang ditambah dengan kerisauan terhadap hal yang tidak jelas penyebab dan alasannya (Kartini Kartono, 1998).

Kecemasan merupakan emosi dan pengalaman subyek individu, yang mana cemas merupakan emosi tanpa obyek yang spesifik dan hal ini dapat disebabkan oleh ketidaktahuan di awal kecemasan itu terjadi (Stuart & Suddeen, dalam Vildiana, 2013). Hurlock (1990) juga menerangkan bahwa kecemasan merupakan bentuk dari perasaan khawatir, gelisah dan perasaan lainnya yang dinilai kurang menyenangkan, dan biasanya perasaan tersebut muncul disertai oleh rasa kepercayaan diri yang rendah, perasaan tidak mampu, perasaan rendah diri dan perasaan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Hal ini sejalan dengan Santrock (2002), menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik seperti gelisah, badan gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks, serta hiperaktivitas seperti pusing, jantung berdebar kencang dan berkeringat dingin, juga pikiran serta harapan yang mencemaskan.

Lovibond dan lovibond (1995) menjelaskan bahwa kecemasan ialah perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap kejadian hal yang tidak menyenangkan di masa mendatang yang ditandai dengan rangsangan pada saraf otonom, masalah pada otot yang menjadi tegang, perasaan pada situasi yang salah atau tidak menyenangkan tanpa disertai dengan alasan yang jelas dan dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu mengenai kejadian serupa.

Sedangkan Zakiyah (1996) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) atau pertentangan batin (konflik), apabila cemas tersebut dialami oleh individu

maka perasaan tersebut akan muncul melalui berbagai bentuk emosi baik emosi yang disadari maupun tidak disadari. Segi yang disadari meliputi perasaan takut, ngeri, terkejut, rasa lemah dan tak berdaya, perasaan berdosa, perasaan terancam, sementara dari segi yang tidak disadari ter;ohat dari keadaan individu yang merasakan ketakutan tanpa mengetahui faktor apa saja yang mendorongnya dalam keadaan tersebut.

Bedasarkan uraian pernyataan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang kurang menyenangkan yang meliputi perasaan takut, khawatir dan tegang tanpa disertai alasan yang jelas dan dapat menyebabkan respon fisik seperti badan gemetar, gelisah, ketidakmampuan untuk merilekskan diri, jantung berdebar kencang.

2. Faktor Kecemasan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Adler & Rodman, dalam Ghufron, 2010)

1) Pengalaman negatif pada Masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang pernah dilalui dan dinilai tidak menyenangkan oleh individu yang terjadi di masa lalu dan kejadian tersebut masih bisa terulang di masa mendatang.

2) Pikiran tidak rasional

Kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian merupakan penyebab terjadi kecemasan.

Secara umum, faktor yang menyebabkan timbulnya suatu kecemasan ialah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

meliputi tingkat religiusitas yang rendah, perasaan pesimis, takut akan kegagalan, pengalaman negatif di masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan sosial (Ghufron, 2010).

Zakiah dalam Sari (2021), menjelaskan bahwasannya penyebab terjadinya kecemasan ada 3, yaitu :

- 1) Perasaan cemas dikarenakan adanya bahaya yang akan mengancam individu, dan bersumber dari dalam pikiran yang akhirnya menimbulkan rasa takut.
- 2) Cemas dikarenakan adanya perasaan bersalah atau karna telah membuat dosa yang disebabkan oleh perilaku yang negatif dan bertentangan dengan keyakinan.
- 3) Kecemasan berupa gangguan atau penyakit, yang mana kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas asalnya.

Ramaiah (2003) menyebutkan bahwa terdapat 3 faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik.

1) Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu dari faktor penyebab timbulnya kecemasan. Baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial, apabila individu berada di lingkungan yang kurang nyaman, maka secara spontan akan mempengaruhi cara berfikir individu tentang bagaimana dirinya sendiri maupun orang

lain secara negatif. Hal ini menyebabkan individu merasa tidak aman berada di sekitar lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kebiasaan menekan perasaan atau emosi marah merupakan hal yang kurang baik, dikarenakan dengan menekan perasaan atau emosi marah dalam periode waktu yang lama dapat memicu timbulnya kecemasan dalam diri individu.

3) Sebab-sebab fisik

Keadaan fisik yang kurang sempurna atau memiliki beberapa permasalahan, cenderung dapat memicu timbulnya kecemasan.

Bedasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan meliputi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal meliputi sebab fisik, perasaan emosi yang ditekan, pengalaman masa lalu, perasaan takut dan khawatir. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial serta dukungan sosial.

3. Jenis Kecemasan

Freud, dalam Hayat (2014), memaparkan terdapat 3 jenis kecemasan, diantaranya yaitu

- 1) *Realistic Anxiety*, yaitu bentuk kecemasan atau perasaan dari ketakutan terhadap suatu bahaya dari luar yang nyata adanya.

- 2) *Neurotic Anxiety*, yaitu suatu perasaan cemas atau perasaan takut terhadap suatu *punishment* atau hukuman yang akan diterima .
- 3) *Moral Anxiety*, yaitu rasa takut terhadap hati nurani nya sendiri.

4. Aspek Kecemasan

Taylor, dalam Affandi (2001) menjelaskan bahwa kecemasan terdiri dari 3 aspek utama, yaitu aspek fisiologis (fisik), kognitif (pikiran) dan emosional.

1) Aspek Fisiologis (Fisik)

Reaksi tubuh terhadap kecemasan dan ancaman serta keadaan yang tidak menyenangkan. Saat individu mengalami kecemasan, tubuh akan merespon dengan mengeluarkan keringat walaupun udara lingkungan sekitar normal, telapak tangan dan kaki terasa dingin, pernafasan menjadi cepat atau lambat secara tidak teratur, sesak nafas, jantung berdebar, gerakan tubuh yang tidak dapat dikendalikan, mual dan lain sebagainya.

2) Aspek Kognitif (Pikiran)

Kecemasan dapat mengganggu kognitif individu yang menyebabkan individu tidak dapat mengendalikan dan berpikiran jernih dalam menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, pikiran kacau dan tidak dapat terarahkan, serta seringnya muncul perasaan khawatir akan kejadian buruk dimasa yang akan datang.

3) Aspek Emosional

Kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan perasaan individu terhadap berbagai hal yang dialami. Perasaan dan reaksi yang akan muncul pada individu yang mengalami kecemasan, yaitu adanya perasaan gelisah, tidak percaya diri, sensitivitas yang meningkat secara signifikan yang menyebabkan individu mudah tersinggung dan mudah marah, mudah mengeluh dan perasaan khawatir atau perasaan takut yang berlebihan terhadap berbagai peristiwa yang mungkin akan terjadi di masa mendatang.

Aspek kecemasan yang dianggap sebagai tanda kecemasan juga dipaparkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), yang selanjutnya dirinci oleh Crawford 203 sampai ke indikasinya, yaitu :

- 1) Rangsangan saraf otonom, yang diindikasikan dengan meningkatnya aktivitas jantung, berkeringat, mulut kering, kesusahan dalam bernafas, dan sulit menelan.
- 2) Respon otot rangka, diindikasikan dengan kondisi lemah lunglai dan gemetar pada tubuh.
- 3) Kecemasan situasional, diindikasikan dengan kekhawatiran, kecemasan, serta adanya perasaan terbuang yang muncul.
- 4) Perasaan cemas yang subyektif, diindikasikan dengan perasaan panik, perasaan ngeri, perasaan takut, dan merasa akan jatuh pingsan.

5. Tingkatan Kecemasan

Stuart (2007) menjelaskan bahwa kecemasan memiliki empat tingkat, yaitu

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan yang mengancam individu dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk dari kewaspadaan individu dalam mencegah berbagai kemungkinan yang mengancam dirinya.

2) Kecemasan Sedang

Perasaan cemas ketika individu memperkecil persepsinya, seperti lebih cenderung dan hanya berpusat pada apa yang terjadi di saat ini dan mengabaikan hal yang lain.

3) Kecemasan Berat

Keadaan cemas yang dirasakan individu dan akan memusatkan seluruh perhatiannya pada hal yang lain serta dibutuhkannya pengarahannya agar dapat membantu dalam menurunkan kecemasannya.

4) Panik

Tingkat panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan terror, yang disebabkan oleh individu yang mengalami kehilangan kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun diarahkan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian dan terjadi peningkatan aktivitas motorik menurunkan kemampuan dalam berhubungan

dengan orang lain dan persepsi menyimpang serta kehilangan pemikiran rasional.

6. Dampak Kecemasan

Cutler (2004) menerangkan bahwa hal yang merugikan dapat terjadi diakibatkan dengan adanya kecemasan yang berlebihan, hal ini disebabkan oleh ketakutan cemas yang menetap dalam diri individu yang bahkan bisa meningkat meski objek yang dirasa mengancam sudah tidak ada.

Sedangkan menurut Savitri (2005) kecemasan biasanya berdampak pada beberapa hal diantaranya yaitu :

- 1) Sulit menyesuaikan diri pada situasi karena kepanikan yang berlebihan.
- 2) Sulit dalam mengambil tindakan.

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dapat mencakup fisik dan psikis. Kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi seperti menurunkan konsentrasi, menurunkan daya ingat, tidak mampu berinteraksi secara sosial dan panik yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Stuart, 2007).

7. Kecemasan Dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an membahas kecemasan yang dapat ditemukan dengan beberapa istilah diantaranya *khauf*, *dhaiq*, *halu'a* dan *jazu'a*. Kecemasan dalam Al-Qur'an dipandang sebagai sebuah manifestasi dari rasa takut yang berlebihan pada masa yang akan datang yang belum terjadi, adanya kesempitan jiwa dan gelisah atau keluh kesah.

Kecemasan dapat muncul akibat adanya perasaan takut akan ujian yang akan diberikan oleh Allah, sedangkan dalam Al-Qur'an sudah diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian pada hambanya melebihi batas kemampuannya, sebagaimana yang tertera dalam Q.S Al-Baqoroh : 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

B. *Art Therapy*

1 Definisi *Art Therapy*

Art Therapy atau terapi seni merupakan terapi yang dilaksanakan dengan menggunakan seni sebagai media utamanya *Art Therapy* juga dapat diartikan sebagai seni yang menjadi media terapi atau pelaksanaan kegiatan seni sebagai terapi. Terapi seni juga merupakan salah satu jenis dari berbagai macam jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan karya seni atau produk seni (Case & Dalley, 1992).

Andriani (2011) mendefinisikan *Art Therapy* merupakan sebuah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni, material seni, dengan pembuatan karya seni untuk media berkomunikasi. Media seni yang berupa kapur, pensil, potongan kertas, pewarna dan tanah liat. Hal ini sejalan dengan pendapat Melchiodi (2003) yang menjelaskan bahwa *Art Therapy* merupakan bentuk pelaksanaan terapi dengan

menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses dalam menghasilkan suatu karya seni.

Melalui proses seni dan pelaksanaan refleksi terhadap seni dan menikmati prosesnya, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri dan orang lain dalam mengatasi gejala stress, pengalaman traumatic, peningkatan kemampuan kognitif dan dapat menikmati kehidupan yang menyenangkan dengan membuat suatu kesenian (*American Art Therapy Association, 2013*).

2 Manfaat *Art Therapy*

Art Therapy bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan emosi, pikiran dan perasaan. Manfaat utama dari *Art Therapy* yaitu :

1) Penemuan jati diri

Mayoritas dari individu yang berhasil dalam menerapkan *Art Therapy*, mereka dapat melepaskan emosi yang akhirnya dapat membuat individu tersebut menjadi lega dan bebas.

2) Kepuasan pribadi

Terciptanya sebuah penghargaan yang nyata dapat membangun kepercayaan diri dan menjaga perasaan diri sendiri. Kepuasan pribadi berasal dari kreativitas dan analisis dalam sebuah proses artistik.

3) Pemberdayaan

Art Therapy dapat membantu individu secara visual dalam pengekspresian emosi dan ketakutan yang tidak dapat diungkapkan melalui cara konvensional.

4) Relax dan melepaskan stress

Stress yang berlebihan dapat membahayakan pikiran dan tubuh, stress juga dapat melemahkan dan merusak sistem kekebalan tubuh yang akhirnya dapat berdampak pada insomnia dan depresi yang akhirnya memicu masalah peredaran darah. Ketika digunakan, baik dalam kombinasi atau terapi seni itu sendiri, *Art Therapy* dapat secara efektif membantu dalam mengurangi atau menghilangkan stress.

5) Meningkatkan gejala dan rehabilitasi fisik

Art Therapy juga dapat membantu pasien dalam mengatasi rasa sakit. *Art Therapy* ini dapat meningkatkan penyembuhan secara fisiologis ketika pasien mengidentifikasi dan bekerja melalui emosi kemarahan, kebencian dan stress emosional lainnya (Martin, 2006).

C. Efektivitas *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan

Art Therapy atau yang bisa disebut dengan terapi seni, merupakan berbagai kegunaan terapeutik dari bahan seni visual yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi nonverbal yang dapat berfungsi untuk memahami dan penyelesaian dalam masalah emosional (Masruhah, 2019). *Art Therapy* juga merupakan kegiatan yang memberikan kebebasan bagi individu dalam mengembangkan kreativitas yang dapat membantu mengungkapkan

emosinya sehingga dapat mengurangi bahkan menyelesaikan masalahnya. *Art Therapy* dinilai sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, penyelesaian konflik, penambahan wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, dan peningkatan kebahagiaan dalam hidup, karna bagi banyak individu seni merupakan sarana yang paling mudah untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan sehingga dapat digunakan sebagai fokus dalam proses tarapeutik (Dewi & Meiyutariningsih, 2021).

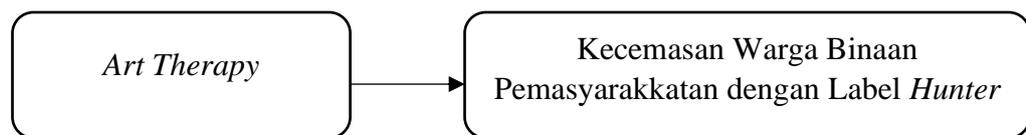
Bedasarkan penelitian yang relevan, Dewi dkk (2001) dengan penelitian efektivitas *Art Therapy* sebagai katarsis untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada remaja, menunjukkan hasil bahwa dengan adanya *Art Therapy* klien dinilai menjadi lebih terbuka untuk menyampaikan atau mengkomunikasikan apa yang sedang di rasakan dan mampu mengurangi beban pikiran dan menurunkan kecemasan yang selama ini dirasakan. *Art Therapy* juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup narapidana wanita pidana seumur hidup di LPP Malang (Sari, 2021).

D. Kerangka Berpikir

Lembaga Pemasarakatan dihuni oleh berbagai jenis individu, baik laki-laki maupun perempuan, baik status pendidikan yang tinggi maupun yang rendah, usia yang masih muda maupun sudah tua, karna kejahatan tidak memandang status, usia maupun jenis kelamin. Ketika warga binaan pemasarakatan memasuki lembaga pemasarakatan mereka akan memiliki stigma negatif dari masyarakat sekitar, merasa tertekan karna suasana dan lingkungan yang baru serta pola hidup yang akan berubah dari sebelumnya

dan dapat memicu kecenderungan kecemasan bagi warga binaan pemsyarakatan.

Ketika kecemasan tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak pada kegiatan keseharian mereka baik dari segi fisik maupun mental nya, seperti sulit tidur, merasa tidak bahagia dan masih banyak lagi. Oleh sebab itu, diperlukan adanya pencegahan upaya dari pihak yang terlibat untuk mengatasi dan mengantisipasi terjadinya hal ini, pencegahan tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan *Art Therapy* guna menyalurkan emosi yang dirasakan dan menurunkan kecenderungan kecemasan yang dialami oleh Warga Binaan Pemsyarakatan khususnya dengan label *Hunter*.



E. Hipotesis Penelitian

Bedasarkan pemaparan diatas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

Ha : *Art Therapy* diduga efektif dalam menurunkan kecemasan pada warga binaan pemsyarakatan dengan label *Hunter* di Lembaga Pemsyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan dalam mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2012).

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental design one group pretest-posttest merupakan jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini. One group pretest-posttest design merupakan kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (Pretest) sebelum diberikan sebuah perlakuan, dan sesudah pelaksanaan perlakuan baru akan diberikan tes akhir (Posttest) (Arikunto, 2010).

Tabel 3.1 pre eksperimental design one group pretest posttest.

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan :

O1 : nilai pretest sebelum adanya perlakuan.

O2 : nilai posttest setelah diberikannya perlakuan.

X : perlakuan dengan menerapkan *Art Therapy*.

B. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel

a. Identifikasi Variabel

Identifikasi Variabel dalam penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel yang digunakan penelitian ini adalah :

- 1) Variabel bebas : *Art Therapy*
- 2) Variabel terikat : Kecemasan

b. Definisi Operasional

a) *Art Therapy*

Art Therapy atau terapi seni merupakan terapi yang dilaksanakan dengan menggunakan seni sebagai media utamanya *Art Therapy* juga dapat diartikan sebagai seni yang menjadi media terapi atau pelaksanaan kegiatan seni sebagai terapi. Terapi seni juga merupakan salah satu jenis dari berbagai macam jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan karya seni atau produk seni.

b) Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang kurang menyenangkan yang meliputi perasaan takut, khawatir dan tegang tanpa disertai alasan yang jelas dan dapat menyebabkan respon fisik seperti badan gemetar, gelisah, ketidakmampuan untuk rilekskan diri, jantung berdebar kencang.

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai awal bulan September tahun 2022, berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang diresmikan pada tahun 2017. Jumlah narapidana hingga tanggal 29 September 2022 berjumlah 534 narapidana dengan berbagai kasus kejahatan.

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan atau ditetapkan oleh peneliti yang dapat digunakan untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang yang berjumlah 55 orang.

b. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2002). Penetapan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis metode Purposive Sampling. Purposive Sampling merupakan teknik yang dilakukan atas dasar pertimbangan dari peneliti terhadap populasi, pertimbangan dapat meliputi sifat dan ciri dari populasi (Notoatmodjo, 2010). Kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan

yang dipilih ialah Warga Binaan Pemasyarakatan yang memiliki label *Hunter* dari petugas, dan memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi.

Cara pengambilan subjek menggunakan skala ZSAS yang disebarakan pada seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* kemudian sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah terlampir pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Kriteria Subjek

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
<ol style="list-style-type: none"> 1. Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang yang memiliki label <i>Hunter</i> dari petugas 2. Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang yang memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang yang tidak memiliki label <i>Hunter</i> dari petugas 2. Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah

E. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 3 tahapan dalam prosedur penelitian, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir penelitian.

a. Tahapan persiapan

1. Melakukan perizinan pada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

2.Melakukan penelitian kepada Kanwil Kemenkumham Jawa timur.

3.Pelaksanaan praktik kerja lapangan sekaligus observasi.

4.Membuat inform consent.

5.Mempersiapkan instrumen yang akan digunakan.

6.Pembuatan modul penelitian.

7.Pelaksanaan *Professional Judgement* oleh para ahli yaitu dosen psikologi UIN Malang

b. Tahapan pelaksanaan

1.Pelaksanaan pre-test kepada seluruh populasi untuk penentuan sampel.

2.Memberikan informconsent pada subjek yang sesuai.

3.Pelaksanaan wawancara data tambahan.

4.Memberikan perlakuan atau terapi (*Art Therapy*).

5.Pelaksanaan posttest.

c. Tahap akhir penelitian

1.Pelaksanaan evaluasi posttest guna mengetahui seberapa lama *Art Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecenderungan kecemasan.

2.Pengolaan data dari hasil pretest ke posttest.

3.Menganalisis data hasil penelitian.

4.Memberikan kesimpulan berdasarkan dari pengolahan data.

5.Memberikan saran dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

a. Skala pengukuran psikologi

Penelitian kali ini, peneliti menggunakan alat ukur berupa skala ZSAS untuk mengukur kecemasan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert dengan ketentuan awaban pernyataan (4,3,2,1).

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan item favorable merupakan pernyataan yang terkait hal yang sesuai dengan aspek yang akan diukur dan bersifat positif. Sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung terhadap aspek yang akan diukur.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk menambah kelengkapan data mengenai kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan dengan label *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Wawancara yang digunakan ialah wawancara terstruktur atau tidak terstruktur.

G. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Skala ini merupakan penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II)*. Terdapat 20 pertanyaan,

dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam Ian mcdowell, 2006).

Tabel 3.3 *Blueprint* skala kecemasan

Variable	Indikator	Nomor Pernyataan	Jumlah
Kecemasan	Psikologis	1,2,4,5,20	5
	Fisiologis	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	15
	Jumlah		20

H. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu instrumen penelitian. Uji validitas dalam penelitian ditentukan oleh proses pengukuran yang akurat. Oleh karena itu, uji validitas menitik beratkan keakuratan data. Instrumen penelitian yang valid dapat diartikan bahwa alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data adalah valid (Sugiyono, 2007). Uji validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen penelitian mampu digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur

I. Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana suatu instrumen penelitian dapat dipercaya atau konsisten untuk mengukur

berbagai aspek dari suatu variabel penelitian, artinya apabila instrumen tersebut digunakan beberapa kali, hasilnya tidak menyimpang jauh dari nilai rata-rata jawaban responden untuk variabel tersebut.

Reliabilitas alat ukur ditunjukkan oleh koefisien reliabilitas yang berada pada rentang angka 0 sampai 1. Jika koefisien reliabilitas instrumen semakin mendekati angka 1,00 maka instrumen penelitian dapat dikatakan semakin reliabel. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program aplikasi *SPSS*.

J. Teknik Analisis Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan guna menilai sebaran data pada kelompok data atau variabel termasuk data berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas data menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program *SPSS* (Statistical Package For Social Science). Terdapat beberapa kriteria pengujian *Shapiro-Wilk*, diantaranya adalah:

- a. Jika nilai signifikansi <0.05 maka data distribusi adalah tidak normal.
- b. Jika nilai signifikansi >0.05 maka data distribusi adalah normal.

2) Uji Paired Sample t Test

Uji *Paired Sample t-Test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan dan digunakan untuk menganalisis model penelitian

sebelum dan sesudah. *Paired sample t-Test* juga merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk menguji keefektifan perlakuan yang ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan (Widiyanto, 2013).

Dasar pengambilan keputusan untuk penggunaan uji *Paired Sample t-Test* adalah :

- a. Jika nilai signifikansi < 0.05 maka H_a diterima.
- b. Jika nilai signifikansi > 0.05 maka H_a ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Gambaran Lokasi Penelitian

Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang. Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang diresmikan pada tahun 2017. Jumlah narapidana hingga tanggal 29 September 2022 berjumlah 534 narapidana dengan berbagai kasus kejahatan.

Subjek Penelitian

Jumlah Warga Binaan Pemasarakatan dengan stigma *Hunter* ialah 57 orang dengan berbagai kasus kejahatan, cara penentuan subjek menggunakan dengan diadakannya pretest pada keseluruhan Warga Binaan Pemasarakatan dengan stigma *Hunter* menggunakan skala ZSAS, kemudian terdapat 5 orang yang termasuk dalam kriteria inklusi dengan skor kecemasan 56 keatas. Namun dari 5 orang subjek tersebut, terdapat satu orang yang mengundurkan diri dikarenakan penuhnya agenda kegiatan yang sedang dijalani. Kemudian di pertengahan kegiatan, terdapat satu subjek pula yang harus mengundurkan diri dikarenakan terindikasi positif covid 19 yang menyebabkan harus isolasi mandiri dan tidak dapat melanjutkan kegiatan eksperimen. Jumlah subjek penelitian menjadi 3 orang dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4.1 Subjek Penelitian

No	Nama	Usia	Skor PreTest	Gambaran Umum
1	S-3	27	61	Subjek terlalu sering terkena label buruk dari petugas yang akhirnya membuatnya malas untuk berbuat sesuatu karna menurutnya percuma karna persepsi dari petugas adalah dia bermasalah dan memiliki label yang kurang baik, subjek merasa menjadi labil terhadap perasaan yang sedang dirasakan, Subjek pernah terkena hukuman disiplin karna ketauan lesbian dan membuat tatto, ia juga mengaku banyak fikiran yang akhirnya bingung mana yang harus didahulukan untuk diselesaikan, subjek merasa malu untuk bercerita pada psikolog lapas karna label buruk yang ia dapatkan.
2	S-4	28	59	Subjek memiliki banyak fikiran yang beragam dan tidak tau mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu yang membuatnya mudah pusing dan susah tidur, ia merasa mudah kefikiran karna hal kecil dan menjadi mudah terbawa perasaan terhadap kejadian yang sedang menimpanya, merasa bingung apa yang harus dilakukan nanti ketika pulang dari lapas, bagaimana dengan kondisi anaknya, bagaimana dengan kondisi pacarnya yang diluar lapas Menjadi mudah marah dan tersinggung karna hal kecil.
3	S-5	22	56	Subjek pernah terkena hukuman disiplin karna memotong rambutnya, Subjek merasa stress karna mendapatkan diskriminasi dengan peraturan-peraturan yang ada dan peraturan yang membuat subjek merasa disisihkan, Subjek juga merasa akhir-akhir ini cemas karna orang tua yang jarang mengangkat telfon dari nya, Subjek juga merasa bahwa akhir-akhir ini keseringan marah dan tersinggung, dan dari emosi-emosi yang selama ini dipendam ia hanya bisa menangis ketika di kamar, subjek juga merasa cemas akan pacarnya yang berada di luar lapas.

Pelaksanaan Penelitian

Tabel 4.2 Pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu	Estimasi Waktu	Tanggal
1	<i>Pretest</i>	09.00- 16.00	Tiap sesi 30 menit	10 November 2022
2	Membangun <i>Good Report</i> dan pemberian <i>Informed Consent</i>	09.00- 16.00	Tiap sesi 45 menit	11 November - 18 November 2022
3	<i>Treatment</i> pertama	09.30- 11.00	90 menit	21 November 2022
4	<i>Treatment</i> kedua	09.30- 11.00	90 menit	22 November 2022
5	<i>Treatment</i> ketiga	09.30- 11.00	90 menit	23 November 2022
6	<i>Treatment</i> keempat	09.30- 11.00	90 menit	24 November 2022
7	<i>Posttest</i>	11.00- 11.30	30 menit	24 November 2022

- 1) Pengambilan data Pretest dilakukan pada tanggal 10 November 2022 kepada seluruh warga binaan pemasyarakatan yang memiliki stigma *Hunter* menggunakan skala kecemasan ZSAS

- 2) Hari berikutnya pada tanggal 11 November 2022 hingga 18 November 2022 diadakan pelaksanaan membangun *Good Report* guna mengakrabkan diri dan membangun kepercayaan pada subjek penelitian yang telah dipilih serta memberikan lembar *Informed Consent* dan menjelaskan sedikit kegiatan yang dilaksanakan di pekan depan
- 3) Pada tanggal 21 November 2022 hingga 24 November 2022 pelaksanaan kegiatan *Art Therapy* dilakukan dengan media menggambar dan mewarnai
- 4) Posttest dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022 setelah *Treatment* terakhir dilakukan
- 5) Evaluasi kegiatan penelitian dilakukan 3 hari setelah pelaksanaan *Treatment* diberikan

Hambatan dalam Penelitian

Kendala yang dialami oleh peneliti yakni kendala waktu yang tidak sesuai dengan modul yang telah dibuat dikarenakan bentroknnya dengan penelitian-penelitian lain yang harus dilaksanakan bersamaan di waktu yang sama. Kendala lain yang ditemui ialah tidak sesuainya pensil warna yang menyebabkan salah satu subjek kehilangan minat ketika menyelesaikan kegiatannya, serta adanya salah satu subjek yang terkena covid yang menyebabkan mundur dari kegiatan penelitian dan diharuskan isolasi mandiri.

B. Hasil Penelitian

Uji Validitas

Bedasarkan hasil dari uji validitas yang disebarakan pada 42 responden menggunakan aplikasi *SPSS*, dapat dilihat pada probabilitas korelasi (Sig. (2-tailed)) kemudian dibandingkan antara nilai (Sig.(2-tailed)) dengan nilai $\alpha = 0,05$. Jika nilai probabilitas korelasi $>0,05$ maka item skala dinyatakan tidak valid. Namun jika nilai probabilitas korelasi $<0,05$ maka item skala dinyatakan valid.

Hasil uji validitas dapat dilihat dari tabel dibawah ini

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas

Butir soal	Nilai Korelasi (Pearson Correlation)	Probabilitas korelasi (Sig. (2-tailed))	Kesimpulan
Butir soal 1	0,634	0,000	Valid
Butir soal 2	0,694	0,000	Valid
Butir soal 3	0,643	0,000	Valid
Butir soal 4	0,606	0,000	Valid
Butir soal 5	0,739	0,000	Valid
Butir soal 6	0,754	0,000	Valid
Butir soal 7	0,612	0,000	Valid
Butir soal 8	0,717	0,000	Valid
Butir soal 9	0,631	0,000	Valid
Butir soal 10	0,689	0,000	Valid
Butir soal 11	0,543	0,000	Valid
Butir soal 12	0,556	0,000	Valid
Butir soal 13	0,663	0,000	Valid
Butir soal 14	0,647	0,000	Valid
Butir soal 15	0,363	0,020	Valid
Butir soal 16	0,554	0,000	Valid
Butir soal 17	0,571	0,000	Valid
Butir soal 18	0,569	0,000	Valid
Butir soal 19	0,586	0,000	Valid
Butir soal 20	0,660	0,000	Valid

Bedasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 20 item instrumen penelitian dapat dinyatakan valid

Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian layak digunakan apabila instrumen penelitian tersebut dinyatakan valid dan reliabel. Oleh karena itu, selain melakukan uji validitas, maka uji reliabilitas terhadap alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian juga harus dilakukan. reliabilitas merupakan ketepatan atau keajegan suatu alat ukur dalam menilai apa yang dinilainya (Azwar, 2017). Reliabilitas alat ukur ditunjukkan oleh koefisien reabilitas yang berada pada rentang angka 0 sampai 1. Jika koefisien reabilitas instrumen semakin mendekati angka 1,00 maka instrumen penelitian dapat dikatakan semakin reliabel. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program aplikasi *SPSS*.

Gambar 4.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,914	20

Bedasarkan hasil uji reliabilitas pada gambar 4.1, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh berdistribusi normal atau tidak.

Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah *Saphiro Wilk* dengan menggunakan aplikasi SPSS. Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan normalitas sebaran data adalah jika $Sig > 0,05$ maka data berdistribusi normal, namun jika nilai $sig < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,219	3	.	,987	3	,780
Posttest	,253	3	.	,964	3	,637

a. Lilliefors Significance Correction

Bedasarkan hasil uji normalitas, pada gambar 4.2 diketahui nilai $Sig > 0,05$, yakni nilai pretest 0,780 dan nilai posttest 0,637. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

C. Analisis Data Deskriptif

Deskripsi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma Hunter

Tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* dibagi menjadi 4 bagian dalam skoring skala Zsas yang digunakan, yaitu tingkat kecemasan rendah, tingkat kecemasan sedang, tingkat kecemasan tinggi dan tingkat panik. Berikut skoring penilaian dari skala ZSAS :

Tabel 4.4 Skoring skala ZSAS

Kategori	Hasil
Rendah	20-44
Sedang	45-59
Tinggi	60-74
Panik	75-80

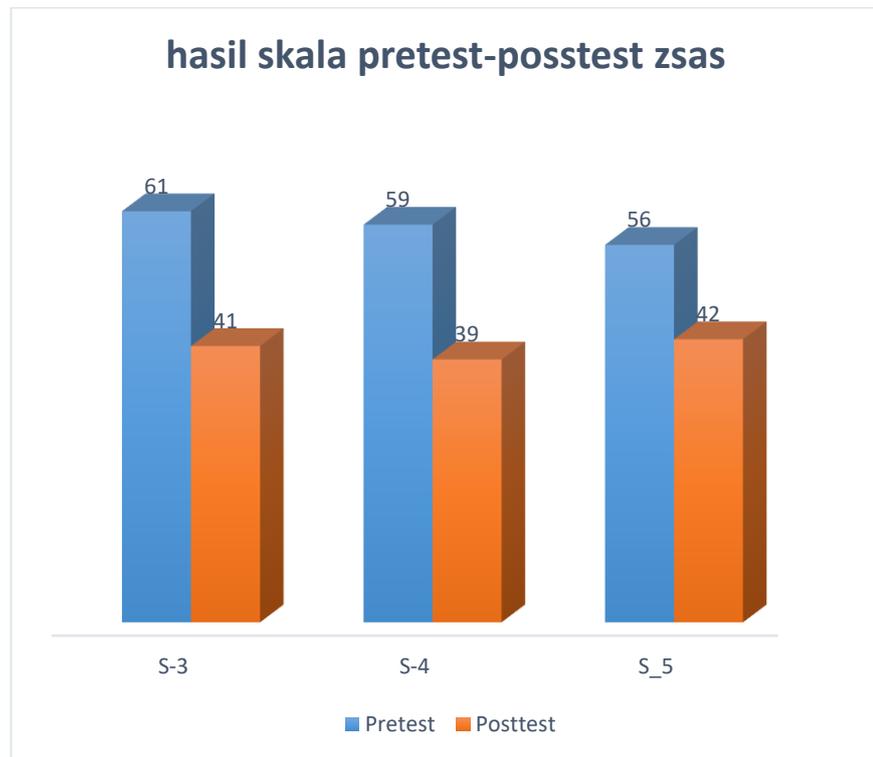
Bedasarkan skala ZSAS yang telah disebarakan pada 41 responden Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter*, terdpat 29 responden yang memiliki kecemasan rendah, 9 responden yang memiliki kecemasan sedang, serta 3 responden yang memiliki kecemasan tinggi yang akan dicantumkan di lampiran.

Bedasarkan data subjek yang telah dijabarkan, peneliti mengambil kurang lebih 5 subjek yang memiliki kecemasan sedang hingga tinggi, yaitu dari skor 56 keatas.

Tabel 4.5 Hasil Pretest Posttest Kecemasan Subjek Penelitian

Nama	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
S-1	68	Tinggi	-	-
S-2	62	Tinggi	-	-
S-3	61	Tinggi	41	Rendah
S-4	59	Sedang	39	Rendah
S-5	56	Sedang	42	Rendah

Gambar 4.3 data statistik pretest – posstest subjek



Bedasarkan tabel dan data statistik diatas, terdapat dua subjek yang mengundurkan diri disaat penelitian eksperimen, yang menyebabkan tidak adanya skor posttest, sedangkan dari hasil posttest ketiga subjek lainnya dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan *Art Therapy* terdapat penurunan tingkat kecemasan bagi subjek.

D. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample t-Test* dengan menggunakan aplikasi SPSS. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika Jika nilai signifikansi <0.05 maka H_a diterima. Jika nilai signifikansi >0.05 maka H_a ditolak.

Gambar 4.3 Hasil Uji Paired Sample t-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1	Pretest - Posttest	18,00000	3,46410	2,00000	Lower	Upper			
					9,39469	26,60531	9,000	2	,012

Bedasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*, pada gambar 4.3 diketahui nilai Sig < 0,05, yakni sebesar 0,012. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa adanya efektifias pelaksanaan *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* sebelum diberikan perlakuan (*Pre test*) dan sesudah diberikannya perlakuan (*Posttest*).

E. Pembahasan

1 Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma Hunter

Bedasarkan data yang telah dijabarkan, diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh seluruh *Hunter* yang turut berpartisipasi dalam pengisian kuisisioner sangat beragam, diantaranya ialah mereka yang terpilih menjadi subjek penelitian.

Setelah dilakukannya wawancara dan kegiatan dalam membangun *Good Report* pada subjek, terdapat lima subjek yang mengalami kecemasan dari sedang hingga tinggi. Kecemasan yang mereka alami mengacu pada aspek-aspek tertentu. Seperti, pada

aspek fisik, beberapa dari subjek mengaku bahwa akhir-akhir ini sering merasa mudah lelah walau hanya sedikit melakukan kegiatan ketika banyak pikiran yang mengganggu dan menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami, beberapa subjek lain juga mengungkapkan bahwasannya akhir-akhir ini beberapa dari mereka juga mudah marah dan adanya rasa khawatir yang berlebihan terhadap hal kecil, seperti keluarga mereka yang diluar sedang apa dan menjadi mudah mengeluh, padahal sebelum-sebelum ini mereka hampir sangat jarang dalam memikirkan hal ini. Hal tersebut sejalan dengan teori dari Taylor dalam Affandi (2001) bahwasannya kecemasan memiliki 3 aspek utama, diantaranya aspek fisik yang meliputi mudah lelah, aspek kognitif yang meliputi kesulitan dalam menyelesaikan masalah, dan aspek emosi yang meliputi mudah marah serta memiliki kekhawatiran yang berlebihan.

Kecenderungan cemas yang dirasakan oleh salah satu subjek juga karena adanya pengalaman yang kurang mengenakkan ketika menjadi warga binaan pemasyarakatan dengan salah satu petugas. Apabila subjek tersebut tidak sengaja bertemu ketika berjalan di lapas atau mendengar ada yang membicarakan petugas tersebut, subjek cenderung merasa mudah tersulut marah dan sesaat setelah kejadian itu berlangsung membuat jantungnya lebih berdebar dan gelisah. Berdasarkan hasil observasi saat pelaksanaan wawancara berlangsung, ketika menceritakan hal tersebut subjek juga terlihat

masih dalam emosi yang menggebu-gebu. Hal ini sejalan dengan teori Adler & Rodman dalam Ghrufron, 2010 yang menjelaskan bahwa salah satu penyebab terjadinya kecemasan ialah pengalaman negatif pada masa lalu.

Beberapa subjek lain juga menjelaskan bahwa ia sering menekan emosi yang sedang dirasakan dan enggan dalam menceritakan apa yang sedang ia rasakan dan apa yang baru saja menimpanya dikarenakan kurangnya rasa percaya pada warga binaan yang lainnya, selain itu ia juga merasa bahwa lingkungannya juga membuatnya merasa kurang nyaman dikarenakan banyaknya kegiatan dan peraturan yang kurang cocok dengannya yang mengaku sebagai individu yang bebas. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Ramaiah (2003) yang menjelaskan bahwa faktor kecemasan juga dapat berasal dari emosi yang ditekan dan lingkungan sekitarnya.

Selanjutnya terdapat salah satu subjek yang telah menjadi seorang ibu yang mengalami kekhawatiran-kekhawatiran tertentu terutama tentang anaknya di luar lapas. Subjek mengatakan bahwa ia khawatir apa yang harus dikerjakan ketika sudah bebas nantinya, karena menurutnya dengan *title* nya sebagai mantan narapidana akan menjadikannya susah dalam mendapatkan pekerjaan sedangkan ada anak yang harus ia sekolahkan. Ketika subjek memikirkan hal tersebut, tidak jarang ia jadi mudah rindu dengan sang anak dan perasaannya menjadi tidak menentu dengan sendirinya.

Penjelasan tersebut sejalan dengan pernyataan Pamungkas & Samsara (2008) yang mendefinisikan kecemasan, bahwa kecemasan merupakan kata yang menggambarkan perasaan yang tidak mudah, khawatir, dan takut yang mana kondisi tersebut melibatkan emosi maupun sensasi fisik. Hal ini juga sejalan dengan penjelasan dari Ghufron & Risnawita (2017) bahwa dimensi utama kecemasan dibagi menjadi dua, salah satunya ialah dimensi kekhawatiran yang merupakan bagian dari aspek kognitif dari kecemasan yang berupa pikiran negatif tentang diri sendiri dan perasaan negatif akan kemungkinan kegagalan serta tidak adanya harapan mendapat sesuatu yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Dampak dari kecemasan yang dialami para subjek juga beragam, diantaranya ialah mereka cenderung mudah marah dan menjadi mudah lupa. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Stuart (2007) yang menjelaskan bahwa dampak dari kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi seperti menurunkan konsentrasi, menurunkan daya ingat dan tidak mampu berinteraksi secara sosial serta panik dalam jangka waktu yang lama.

Selain itu dampak yang dirasakan dari beberapa subjek lain juga meliputi mudah lelah, jari dan tangan yang mudah kaku, leher yang sering sakit serta kepala yang sering pusing. Maramis (2015) menjelaskan bahwa Insomnia yang dialami oleh individu yang mengalami kecemasan adalah sulit mengawali tidur, mimpi yang

menakutkan serta sering terkejut saat tidur dan tidur yang tidak nyenyak. Hal ini sejalan dengan situasi yang dialami oleh beberapa subjek ketika diwawancarai terkait salah satu item yang mereka isi di pretest, yang mana beberapa dari mereka menjelaskan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk mengawali tidur dan sering merasa tidak nyenyak hingga berdampak pada sering nya terbangun tengah malam dan sulit untuk memulai tidurnya lagi.

2 Efektivitas *Art Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan Stigma Hunter

Freud (1896) menjelaskan bahwa proyeksi merupakan suatu proses defensif atau pertahanan yang tidak disadari secara langsung dimana individu yang bersangkutan dari awal memang tidak ingin menyadarinya. Dorongan perasaan, sentimen serta afek dikarenakan objek, subjek lain maupun situasi diluar sebagai suatu mekanisme pertahanan dari kecemasan yang dirasakan. Tes proyeksi dihubungkan dengan ego untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan yang diakibatkan desakan dari id, dan tidak dapat diterima oleh ego sehingga berakibat menyakitkan. Freud juga menerangkan bahwa bagi penderita paranoid, tes proyektif dapat digunakan dalam usaha untuk memperbaiki kembali hubungan individu dengan keadaan realita yang tadinya terganggu. Tes proyeksi juga berfungsi dalam usaha membantu kelancaran usaha penyesuaian diri terhadap lingkungannya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Abt & Bellak (1959) bahwa proyeksi merupakan suatu proses pertahanan dibawah gelombang prinsip kesenangan, sebagai upaya yang tidak disadari oleh ego untuk mendorong atau menolak dunia atau situasi diluar yang dianggap menyakitkan.

Bedasarkan hasil uji t yang telah dijabarkan, diketahui nilai rata-rata pretest sebesar 58,66 dan setelah diberikannya perlakuan, nilai rata-rata posttest sebesar 40,66. Berdasarkan nilai signifikansi lebih kecil dibanding 0,05 yaitu $0,012 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat keefektifan metode *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan Warga Binaan Pemasarakatan dengan stigma *Hunter*. *Art Therapy* merupakan sebuah metode atau terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan psikologi dengan media seni.

Menurut Malchiodi (2003) *Art Therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan terutama dalam membantu subjek untuk dapat menyalurkan atau menyampaikan pengalaman dan perasaannya melalui suatu bentuk karya visual. Kegiatan membuat suatu karya visual dapat dilakukan dengan menggambar, melukis, serta membuat patung. Peneliti menggunakan metode *Art Therapy* dengan media menggambar dan mewarnai dikarenakan terbatasnya beberapa alat dan bahan yang dapat diperbolehkan masuk kedalam lembaga pemasarakatan. Selain itu media menggambar dan mewarnai juga sudah beberapa

kali digunakan dalam penelitian sebelumnya sebagai media mengatasi kecemasan, diantaranya ialah penelitian yang dilakukan oleh Unieke pada tahun 2021, serta penelitian Persada & Agustina (2019) berdasarkan hasil penelitian dan penerapan *Art Therapy* yang telah dilakukan, terbukti dapat menurunkan atau mengatasi kecemasan pada masing-masing subjek di Lembaga Pemasarakatan.

Bedasarkan hasil observasi selama kegiatan *Art Therapy* berlangsung, terdapat salah satu subjek yang memang pemilihan warna nya dimulai dengan warna yang gelap, dan ketika di cek pada lembar mood tracker yang telah di isi, subjek tersebut memang merasa sedih, hingga lama kelamaan warna yang dipilih berubah menjadi warna yang cerah dan ketika diberi lembar mood tracker selanjutnya, subjek tersebut mengisikan bahwa ia telah lega. Begitupun di hari-hari berikutnya hingga di akhir pertemuan sesi *Treatment* berlangsung, subjek tersebut memulai warna dengan pewarna yang cerah. Hal ini sejalan dengan teori Kaina (2004) tentang *Colour Therapy*, bahwa salah satu pengaruh dari warna yang dipilih merupakan gambaran atau pesan komunikasi secara tidak langsung terkait suasana hati yang sedang dirasakan.

Damjanti (2006) juga menjelaskan bahwa Perkembangan warna dalam teori psikologi juga dijelaskan bahwa warna digolongkan menjadi dua golongan ekstrim, salah satunya ialah golongan warna dingin yang mencakup warna dingin yang memiliki

sifat sunyi, tenang, serta apabila warnanya semakin gelap maka semakin menambah tenggelam.

Kaina (2004) menjelaskan bahwa warna dapat berpengaruh menimbulkan gairah dalam suatu hal serta meningkatkan konsentrasi dan kegembiraan, hal ini juga dirasakan oleh salah satu subjek dimana ia merasa gembira ketika melihat hasil dari proses mewarnai yang telah ia lakukan, subjek juga mengatakan bahwa hasil warna yang telah dituangkan cerah dan membuatnya bahagia karena indahnya lukisan tersebut.

Pada *Treatment* terakhir, subjek diberikan kebebasan ingin menggambar dan dapat meminta sketsa gambar apa yang akan diwarnai. Selama proses berlangsung, subjek merasa lebih gembira ketika menggambar atau mewarnai sesuai dengan keinginan mereka, salah satu subjek juga menjelaskan bahwa seketika ia lupa terhadap kesedihan yang ia rasakan setelah menggambar dan mewarnai objek yang ia inginkan, hal ini sejalan dengan penelitian Drake & Winner (2013) yang menjelaskan bahwa menggambar dapat meningkatkan mood pada subjek. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Serlin (2007) bahwa seni juga menyediakan akses ke beberapa hal termasuk komunikasi dan penyelesaian masalah.

Selain itu, adapula perasaan yang tidak dapat membaik ketika setelah diberikan *Treatment*, hal ini dikarenakan kondisi fisik

subjek yang sedang merasa sakit secara fisik, yang membuat perasaan sedih tersebut tidak berubah.

Menurut Martin (2006) beberapa manfaat *Art Therapy* ialah melepaskan stress dan rilex, dan penemuan jati diri, Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasa menjadi lebih baik setelah adanya kegiatan *Art Therapy* berlangsung, beberapa subjek juga menanyakan mengapa hanya sebentar karna menurut mereka, selain untuk menyalurkan emosi yang sedang dirasakan, mereka juga merasa lebih enjoy saat pelaksanaan *Art Therapy* berlangsung. Subjek lain juga mengatakan bahwa ketika proses menggambar dan mewarnai berlangsung, seketika ia lupa dengan masalah yang sedang dihadapi, dan ketika kembali ke blok ia menjadi lebih rileks dan tidak terlalu mudah tersulut emosi. Subjek tersebut juga mengatakan dihari sebelum kegiatan berlangsung, ia sedang marah kepada salah satu teman dikamarnya, namun setelah proses berlangsung dan ia kembali kedalam blok, ia merasa tenang dan tidak peduli dengan apa yang telah dilakukan temannya sebelum proses *Art Therapy* berlangsung, subjek juga mengaku lupa terhadap emosi yang sebelumnya ia rasakan.

Subjek lain juga menyatakan bahwa ia lebih bisa berfikir jernih setelah kembali ke blok, menurutnya kegiatan *Art Therapy* ini juga dapat menjadikannya refreshing setelah kegiatan yang dilakukannya.

Art Therapy dapat digunakan sebagai katarsis. Katarsis dalam sudut pandang psikoanalisa berkaitan dengan aspek kontemplatif atau sublimasi. Kontemplatif atau sublimasi adalah suatu cara atau proses yang bersifat menyalurkan atau mengeluarkan segala sesuatu yang bersifat psikologis atau kejiwaan, seperti perasaan, memori, pada saat kegiatan *Art Therapy* berlangsung. Aspek ini merupakan salah satu fungsi seni yang dimanfaatkan secara optimal di setiap sesi terapi. Kontemplatif dalam arti berbagai macam batin yang ditumpuk, baik berupa memori, perasaan, dan berbagai gangguan persepsi visual dan auditorial, diusahakan untuk dikeluarkan atau disampaikan. Sehingga subjek tidak terjebak pada suatu situasi dimana hanya diri sendiri terjebak pada realitas imajiner yang diciptakan oleh diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan para subjek yang akhirnya merasa tenang dan nyaman Kembali setelah diadakannya pelaksanaan *Art Therapy*, dimana para subjek juga mengaku bahwa perasaan yang saat ini dia rasakan bisa menjadi lebih baik setelah mengeluarkan perasaan marah dan kesal yang telah dipendam dari pagi

Ketika proses evaluasi berlangsung, salah satu subjek juga mengatakan bahwa ia lebih suka mengisi waktu kosongnya dengan mewarnai atau menggambar dari lembar kosong atau lembar sketsa yang diberikan oleh peneliti di hari terakhir *Treatment*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan analisis data pada penelitian efektivitas *Art Therapy* untuk menurunkan kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* memiliki kecemasan yang beragam dari tinggi hingga rendah. Kecemasan subjek *Hunter* berada pada tingkat sedang hingga tinggi dengan rata-rata 58,66 sebelum adanya perlakuan dan menurun menjadi 40,66 setelah adanya proses *Treatment*.

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan *Art Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan stigma *Hunter* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang, yang dapat ditunjukkan dengan mereka yang jadi lebih tenang atau lega setelah adanya *Treatment Art Therapy* dilaksanakan.

B. Saran

Bedasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan sebuah pertimbangan oleh pihak yang terlibat dalam kegiatan sehari-hari Warga Binaan Pemasyarakatan dalam upaya menurunkan kecenderungan cemas yang sedang dirasakan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan khususnya Warga Binaan yang memiliki stigma *Hunter* :

1. Bagi subjek diharapkan dapat melanjutkan kegiatan *Art Therapy* apabila dirasa ingin menyalurkan emosi atau rasa cemas yang sedang dirasakan.
2. Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan dapat menjadikan *Art Therapy* sebagai media dalam membantu menurunkan kecemasan yang sedang dirasakan serta dapat digunakan sebagai media dalam menyalurkan emosi yang sedang dirasakan Ketika didalam lembaga pemasyarakatan.
3. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang dapat menjadikan penelitian ini sebagai saran ataupun masukan agar dapat memberikan sarana atau sebuah program baru yang dapat membantu dalam menurunkan kecemasan bagi warga binaan pemasyarakatan melalui program *Art Therapy* atau melanjutkan program serta kegiatan yang telah ada yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi warga binaan pemasyarakatan
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa lebih mengoptimalkan dalam proses *Art Therapy* karena kekurangan dalam pelaksanaan ialah keterbatasan waktu serta tempat yang membuat subjek beberapa kali terganggu konsentrasinya. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengecek kembali alat bahan dan sarana yang akan digunakan sebelum eksperimen berlangsung. Disarankan juga adanya post test kedua kalinya untuk mengecek apakah hasil perlakuan *Treatment* masih efektif atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana W. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Dan Tingkat Resiliensi Narapidana Yang Baru Masuk Dengan Narapidana Yang Akan Segera Bebas (Studi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 8 (1), 148-160.
- Annisa, Dona., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). */ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor* Vol. 5(2), 93-99.
- Anoviyanti, Sari Rahma. (2008). Terapi Seni Melalui Melukis Pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. *ITB J. Vis. Art & Des*. Vo. 2 (1), 72-84.
- Adriani, S., & Satiadarma. (2011). Efektivitas *Art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukimia. *Indonesian Journal of Cance* Vol. 5 No. 1, 31-47.
- Affandi, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang : UIN Malang.
- Ariestiria, Aji. (2015). Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Narapidana Wanita. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. Vo. 4 (1). 1-6.
- Asy'ari, Hasan. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia Pasien Inap di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Atkinson., Atkinson & Hilgard. (1991). *Introduction to Psychology, Eight Edition*. (Taufiq, Nurdjannah). Erlangga.
- Azoma, Mumtaz. Terapi Perkusi Terhadap Peningkatan Frekuensi Emosi Pada Anak Autis. Skripsi. Malang : UIN Malang.

- Chessa, Annisa Cynthia (2020) Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dewi, Gusti & Meiyutariningsih. (2021). Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Katarsis Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 6(10), 5006-5015.
- Drake, Jennifer., & Winner. (2013). How Children Use Drawing to Regulate Their Emotions. *Cognition and Emotion*, 512-520.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita Di Lapas Kendari Dengan Kuisisioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Health Information : Jurnal Penelitian* Vol. 10 (2).
- Jaman, Elisa., Suryadi, D., Wati, L. (2018). *Art Therapy* Sebagai Bentuk Dari Activity Therapy Bagi Penderita HIV Yang Mengalami Kecemasan. [Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni](#) 2(1), 60-66.
- Kaina. (2004). *Colour Therapy : Pengaruh dan Kekuatan Warna dalam Kehidupan*. Yogyakarta : Einigma Pub.
- Malchiodi, C.A. (2003). *Handbook Of Art Therapy*. Newyork : Guildford Press.
- Mandira, Tria., Marjohan., Fernandes, F. (2019). Gambaran kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat. *Holistik Jurnal Kesehatan* Vol. 13,(3).
- Masruhah, Ummahatul. (2019). Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Ningsih, Dewi Martia (2014) *Hubungan antara forgiveness dengan anxiety anak dalam menghadapi dampak perceraian orangtua di SMPN 3 Kepanjen Kabupaten Malang*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Pamelia, Shelly (2022). Konsep Diri Kaum Lesbian (Studi Kasus Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas Ii A Bandung). Skripsi. Uin Raden Fatah Palembang.
- Pamungkas, J., & Samsara. (tanpa tahun). Mengenal Kecemasan & Serangan Panik. publications@mind.org.uk.
- Patandean, Sira. (2018). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Narapidana Menjelang bebas di LAPAS Narkotika Klas II A Pamekasan. Makassar. Journal of cottedional Issues. Vol. 1 (1), 39-51.
- Persada, I., & Agustina. (2019). Penerapan *Art Therapy* dengan Pendekatan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Binaan di LPKA Tangerang. Jurnal Mutiawa Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni. Vol. 2 (1), 269-275.
- Rochman, K. (2010). Kesehatan Mental. Yogyakarta. Fajar Media Press.
- Rozana, K. (2022). Efektivitas Program Muliisensori untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Anak Usia Dini Kelompok B1 RAMNU Citra Kartini Tumpukrenteng Turen. Skripsi. Malang : UIN Malang.
- Salim, Shalha., Komariah., & Fitria. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas Di LP Wanita Kelas II A Bandung. Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. IV (1), 32-42.
- Saputra, A., KartasasMita, S., & Subroto. (2018). Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. Vol. 2(1), 181-188.
- Sari, Ni Made Diah Kartika (2019) *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Odha Di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019*. Tesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Sari, Unieke AF. (2021). Efektivitas *Art Therapy* Guna Menurunkan *Anxiety* Dan Meningkatkan *Quality Of Life* Narapidana Wanita Pidana Seumur Hidup Di

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Malang. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Serlin, I.A. (2007). *Why Is Art Important For Psychology? The Art Therapist : Whole Person Integrative Approaches to Healthcare. Theory and Practice of Art Therapist.*

Situmorang, Victorio. (2019). Lembaga Pemasyarakatan Sebagai Bagian dari Penegak Hukum (*Correctional Institution as Part of Law Enforcement*). <http://dx.doi.org/10.30641/kebijakan.2019.V13.85-98>. Vol. 13 (1). 85-98.

Soma, Y.M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying. *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling*. Vol. 5 (2). 67-71.

Utami, D., & Kumara, A. (2003). Ekspresi Menulis dan Menggambar Sebagai Media Terapi. *Jurnal Psikologi* No. 1, 1-22

Utami, W. (2018). Pengaruh Persepsi Stigma Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana di Lapas Kelas II A Kediri. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.

Utari, Dewi., Fitria, N. & Rafiyah, I. (2012). & Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung. *Universitas Padjadjaran*.

Zamroni. (2020). Depresi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan X. *Proyeksi*, Vol. 15 (1), 98-109.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin PKL



**KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR**

Jalan Kayon Nomor 50-52 Surabaya
Telepon : 031-5340707 Faksimili : 031-5345498
Laman: <http://jatim.kemendukham.go.id> surel: tukkanwiljatim@gmail.com

Nomor : W.15-UM.01.01-2849 24 Juni 2022
Lampiran : -
Hal : Izin Magang

Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
di tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Nomor : 922/F.Psi/OT.01.7/06/2022 tanggal 20 Juni 2022 perihal tersebut pada pokok surat, bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui/tidak keberatan untuk menerima mahasiswa atas nama :

No	Nama	NIM
1.	Yasmine Auliya Insani	19410097
2.	Annisa Maharani Adi	19410102
3.	Aniyatuzzulfah	19410106
4.	Annisa Dewi Novianti	19410108
5.	Pungki Saputri	19410109

untuk melaksanakan Magang pada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang, dengan catatan yang bersangkutan menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.



a.n. Kepala Kantor Wilayah
Kepala Divisi Administrasi,



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Indah Rahayuningsih
NIP 196410221988032001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kemenkumham Jawa Timur (sebagai laporan);
2. Kepala Divisi Pemasyarakatan;
3. Kepala Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang;
4. Yang Bersangkutan.

Lampiran 2 Skala ZSAS

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan selama 30 hari terakhir

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-Kadang
- Sering mengalami demikian
- Sangat sering mengalami demikian setiap hari

No	Pernyataan	Jawaban			
		Tidak Pernah	Tidak Sering	Sering Terjadi	Sangat sering/ Selalu
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari Biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau Hancur				
4	Saya mudah marah, tersinggung atau panic				
5	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi				
6	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar				
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				
9	Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat				
11	Saya sering mengalami pusing				

12	Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan				
13	Saya mudah sesak napas tersengal-sengal				
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan padajari-jari saya				
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16	Saya sering kencing daripada biasanya				
17	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basaholeh keringat				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam				
20	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk				

Lampiran 3 Informed Consent



KEMENTERERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-553916 Malang 65144

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____

No telp : _____

Alamat : _____

Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan saya lakukan. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi responden dalam proses pembelajaran mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan dan pendampingan psikologis untuk kepentingan pembelajaran di bawah supervise dosen yang bersangkutan. Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses pembelajaran mahasiswa sendiri.

Malang, _____ 2022

Responden

.....

Lampiran 4 Hasil Pretest

Tabel 4.5 Hasil Pretest Skala ZSAS

No	Nama	Skor	Kategori
1.	S-1	68	Tinggi
2.	S-2	62	Tinggi
3.	S-3	61	Tinggi
4.	S-4	59	Sedang
5.	S-5	56	Sedang
6.	S-6	46	Sedang
7.	S-7	53	Sedang
8.	S-8	45	Sedang
9.	S-9	45	Sedang
10.	S-10	34	Rendah
11.	S-11	41	Rendah
12.	S-12	35	Rendah
13.	S-13	34	Rendah
14.	S-14	27	Rendah
15.	S-15	45	Sedang
16.	S-16	43	Sedang
17.	S-17	32	Rendah
18.	S-18	36	Rendah
19.	S-19	41	Rendah
20.	S-20	36	Rendah
21.	S-21	40	Rendah
22.	S-22	39	Rendah
23.	S-23	35	Rendah
24.	S-24	23	Rendah
25.	S-25	31	Rendah
26.	S-26	32	Rendah
27.	S-27	26	Rendah
28.	S-28	33	Rendah

29.	S-29	42	Rendah
30.	S-30	35	Rendah
31.	S-31	42	Rendah
32.	S-32	38	Rendah
33.	S-33	32	Rendah
34.	S-34	30	Rendah
35.	S-35	36	Rendah
36.	S-36	34	Rendah
37.	S-37	36	Rendah
38.	S-38	50	Sedang
39.	S-39	40	Rendah
40.	S-40	38	Rendah
41.	S-41	26	Rendah

Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas

Uji Saphiro Wilk

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	3	100,0%	0	0,0%	3	100,0%
PostTest	3	100,0%	0	0,0%	3	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pretest	Mean	58,6667	1,45297	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	52,4151	
		Upper Bound	64,9183	
	5% Trimmed Mean	.		
	Median	59,0000		
	Variance	6,333		
	Std. Deviation	2,51661		
	Minimum	56,00		
	Maximum	61,00		
	Range	5,00		
	Interquartile Range	.		
	Skewness	-,586	1,225	
	Kurtosis	.	.	
	PostTest	Mean	44,6667	2,33333
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	34,6271	
		Upper Bound	54,7062	
5% Trimmed Mean		.		
Median		44,0000		
Variance		16,333		
Std. Deviation		4,04145		
Minimum		41,00		
Maximum		49,00		
Range		8,00		
Interquartile Range		.		
Skewness		,722	1,225	
Kurtosis		.	.	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,219	3	.	,987	3	,780
PostTest	,232	3	.	,980	3	,726

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas

Correlations

	soal_1	soal_2	soal_3	soal_4	soal_5	soal_6	soal_7	soal_8	soal_9	soal_10	soal_11	soal_12	soal_13	soal_14	soal_15	soal_16	soal_17	soal_18	soal_19	soal_20	Total
soal_1 Pears on Correl ation	1	,550**	,396*	,363*	,630**	,282	,235	,475**	,334*	,334*	,328*	,481**	,358*	,278	,192	,158	,511**	,231	,420**	,452**	,634**
Sig. (2- tailed)		,000	,010	,020	,000	,074	,140	,002	,033	,033	,036	,001	,021	,078	,229	,324	,001	,146	,006	,003	,000
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_2 Pears on Correl ation	,550**	1	,487**	,356*	,707**	,409**	,362*	,428**	,296	,387*	,507**	,328*	,260	,264	,296	,290	,410**	,330*	,376*	,617**	,694**

	Sig. (2-tailed)	,000		,001	,022	,000	,008	,020	,005	,060	,012	,001	,036	,101	,096	,061	,066	,008	,035	,015	,000	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_3	Pearson Correlation	,396*	,487**	1	,349*	,642**	,377*	,527**	,316*	,291	,405**	,408**	,386*	,378*	,474**	,124	,323*	,360*	,206	,195	,332*	,643**
	Sig. (2-tailed)	,010	,001		,025	,000	,015	,000	,044	,065	,009	,008	,013	,015	,002	,440	,039	,021	,197	,222	,034	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_4	Pearson Correlation	,363*	,356*	,349*	1	,503**	,637**	,319*	,279	,228	,590**	,314*	,287	,412**	,440**	-,084	,334*	,197	,271	,318*	,334*	,606**

	Sig. (2-tailed)	,020	,022	,025		,001	,000	,042	,078	,152	,000	,046	,069	,007	,004	,600	,033	,218	,086	,042	,033	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_5	Pearson Correlation	,630**	,707**	,642**	,503**	1	,422**	,459**	,421**	,402**	,386*	,420**	,421**	,370*	,372*	,190	,533**	,278	,257	,288	,506**	,739**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001		,006	,003	,006	,009	,013	,006	,006	,017	,017	,233	,000	,079	,105	,068	,001	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_6	Pearson Correlation	,282	,409**	,377*	,637**	,422**	1	,337*	,439**	,401**	,515**	,441**	,399**	,584**	,602**	,217	,427**	,410**	,538**	,418**	,492**	,754**
	Sig. (2-tailed)	,074	,008	,015	,000	,006		,031	,004	,009	,001	,004	,010	,000	,000	,173	,005	,008	,000	,006	,001	,000

N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_7 Pears on Correl ation	,235	,362*	,527**	,319*	,459**	,337*	1	,579**	,403**	,350*	,486**	,314*	,339*	,365*	,260	,377*	,125	,285	,201	,262	,612**
Sig. (2- tailed)	,140	,020	,000	,042	,003	,031		,000	,009	,025	,001	,046	,030	,019	,101	,015	,435	,071	,207	,097	,000
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_8 Pears on Correl ation	,475**	,428**	,316*	,279	,421**	,439**	,579**	1	,592**	,402**	,341*	,404**	,402**	,400**	,390*	,351*	,406**	,551**	,406**	,433**	,717**
Sig. (2- tailed)	,002	,005	,044	,078	,006	,004	,000		,000	,009	,029	,009	,009	,010	,012	,024	,009	,000	,009	,005	,000
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

soal_9	Pearson Correlation	,334*	,296	,291	,228	,402**	,401**	,403**	,592**	1	,353*	,188	,424**	,337*	,279	,296	,546**	,226	,424**	,628**	,293	,631**
	Sig. (2-tailed)	,033	,060	,065	,152	,009	,009	,009	,000		,023	,240	,006	,031	,077	,060	,000	,156	,006	,000	,063	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_10	Pearson Correlation	,334*	,387*	,405**	,590**	,386*	,515**	,350*	,402**	,353*	1	,258	,177	,515**	,452**	,209	,341*	,489**	,574**	,462**	,265	,689**
	Sig. (2-tailed)	,033	,012	,009	,000	,013	,001	,025	,009	,023		,104	,269	,001	,003	,190	,029	,001	,000	,002	,094	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

soal_1 1	Pears on Correl ation	,328*	,507**	,408**	,314*	,420**	,441**	,486**	,341*	,188	,258	1	,324*	,163	,260	,051	,099	,430**	,150	,097	,458**	,543**
	Sig. (2- tailed)	,036	,001	,008	,046	,006	,004	,001	,029	,240	,104		,039	,310	,101	,754	,537	,005	,348	,548	,003	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
soal_1 2	Pears on Correl ation	,481**	,328*	,386*	,287	,421**	,399**	,314*	,404**	,424**	,177	,324*	1	,373*	,517**	,073	,144	,157	,209	,385*	,388*	,556**
	Sig. (2- tailed)	,001	,036	,013	,069	,006	,010	,046	,009	,006	,269	,039		,016	,001	,650	,370	,326	,191	,013	,012	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

3	soal_1 Pears on Correlation	,358*	,260	,378*	,412**	,370*	,584**	,339*	,402**	,337*	,515**	,163	,373*	1	,655**	,226	,343*	,374*	,285	,325*	,440**	,663**
	Sig. (2-tailed)	,021	,101	,015	,007	,017	,000	,030	,009	,031	,001	,310	,016		,000	,156	,028	,016	,071	,038	,004	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
4	soal_1 Pears on Correlation	,278	,264	,474**	,440**	,372*	,602**	,365*	,400**	,279	,452**	,260	,517**	,655**	1	,007	,322*	,240	,419**	,201	,437**	,647**
	Sig. (2-tailed)	,078	,096	,002	,004	,017	,000	,019	,010	,077	,003	,101	,001	,000		,966	,040	,130	,006	,207	,004	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

5	soal_1 Pears on Correlation	,192	,296	,124	-,084	,190	,217	,260	,390*	,296	,209	,051	,073	,226	,007	1	,253	,260	,279	,175	,155	,363*
	Sig. (2-tailed)	,229	,061	,440	,600	,233	,173	,101	,012	,060	,190	,754	,650	,156	,966		,110	,101	,077	,274	,333	,020
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
6	soal_1 Pears on Correlation	,158	,290	,323*	,334*	,533**	,427**	,377*	,351*	,546**	,341*	,099	,144	,343*	,322*	,253	1	,009	,296	,344*	,343*	,554**
	Sig. (2-tailed)	,324	,066	,039	,033	,000	,005	,015	,024	,000	,029	,537	,370	,028	,040	,110		,954	,060	,028	,028	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

7	soal_1 Pears on Correlation	,511**	,410**	,360*	,197	,278	,410**	,125	,406**	,226	,489**	,430**	,157	,374*	,240	,260	,009	1	,338*	,354*	,416**	,571**
	Sig. (2-tailed)	,001	,008	,021	,218	,079	,008	,435	,009	,156	,001	,005	,326	,016	,130	,101	,954		,031	,023	,007	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
8	soal_1 Pears on Correlation	,231	,330*	,206	,271	,257	,538**	,285	,551**	,424**	,574**	,150	,209	,285	,419**	,279	,296	,338*	1	,373*	,190	,569**
	Sig. (2-tailed)	,146	,035	,197	,086	,105	,000	,071	,000	,006	,000	,348	,191	,071	,006	,077	,060	,031		,016	,235	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

9	soal_1 Pears on Correlation	,420**	,376*	,195	,318*	,288	,418**	,201	,406**	,628**	,462**	,097	,385*	,325*	,201	,175	,344*	,354*	,373*	1	,375*	,586**
	Sig. (2-tailed)	,006	,015	,222	,042	,068	,006	,207	,009	,000	,002	,548	,013	,038	,207	,274	,028	,023	,016		,016	,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
0	soal_2 Pears on Correlation	,452**	,617**	,332*	,334*	,506**	,492**	,262	,433**	,293	,265	,458**	,388*	,440**	,437**	,155	,343*	,416**	,190	,375*	1	,660**
	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,034	,033	,001	,001	,097	,005	,063	,094	,003	,012	,004	,004	,333	,028	,007	,235	,016		,000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

Total Pears on Correlation	,634**	,694**	,643**	,606**	,739**	,754**	,612**	,717**	,631**	,689**	,543**	,556**	,663**	,647**	,363*	,554**	,571**	,569**	,586**	,660**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,020	,000	,000	,000	,000	,000	
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,914	20

Lampiran 7 Hasi Uji T

Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	58,6667	3	2,51661	1,45297
	Posttest	40,6667	3	1,52753	,88192

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	3	-,434	,715

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	18,00000	3,46410	2,00000	9,39469	26,60531	9,000	2	,012

LAMPIRAN

MODUL



MODUL

E F E K T I V I T A S

A R T T H E R A P Y

Annisa Maharani Adi
19410102



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	82
PENDAHULUAN	83
1. Latar Belakang	83
2. Tujuan.....	89
Pengertian <i>Art Therapy</i>	90
Manfaat <i>Art Therapy</i>	91
Modul Penelitian Eksperimen	92
1. Perlakuan	92
2. Tujuan.....	92
3. Subyek Eksperimen	92
4. Pemandu Program	92
5. Persiapan Alat.....	92
6. Waktu Pelaksanaan.....	92
Modul Pretest	94
Modul Membangun <i>Good Report</i>	95
Modul <i>Treatment 1</i>	96
Modul <i>Treatment 2</i>	100
Modul <i>Treatment 3</i>	103
Modul <i>Treatment 4</i>	106
Modul Posttest.....	109
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN.....	114

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat 3, Lembaga Pemasyarakatan atau bisa disebut dengan lapas merupakan tempat atau lokasi untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Secara bahasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Narapidana atau bisa juga disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan orang yang sedang menjalani masa hukuman karena telah melakukan tindak pidana. Di Lembaga Pemasyarakatan inilah yang menjadi tempat tinggal individu dengan title Warga Binaan Pemasyarakatan selama menjalani masa hukuman, salah satu dari sekian banyak Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia, adalah Lembaga Pemasyarakatan Perempuan di Kota Malang. Keseharian di Lembaga Pemasyarakatan memiliki aturan mengenai tata cara pelaksanaan pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan, atau bisa disebut dengan “Sistem Pemasyarakatan”. Sistem pemasyarakatan merupakan suatu aturan dan batasan serta cara terkait pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan agar mampu menyadari kesalahan, dan memperbaiki diri menjadi individu yang lebih baik dan tidak akan mengulangi tindak pidana yang sama atau bahkan lebih berat sehingga dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat serta dapat berperan dalam hidup sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab (Situmorang, 2019).

Dalam proses menjalani masa hukuman dan masa memperbaiki diri, dari Warga Binaan Pemasyarakatan juga memiliki hak dalam memperoleh kesejahteraan baik secara fisik maupun secara psikis. Sayangnya hal tersebut jarang mendapatkan perhatian lebih karna pada kenyataannya tidak sedikit Warga Binaan yang mengalami kurangnya kesejahteraan kesehatan seperti kesejahteraan secara psikologis. Misalnya cemas, stress, bahkan depresi ringan sampai berat (Butler, dkk. 2005).

Kecemasan merupakan suatu keadaan mengkhawatirkan yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, dkk 2005). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai perasaan yang tidak

menyenangkan dan sebuah perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya, dan merupakan reaksi terhadap sesuatu yang dialami seseorang (Nugroho, 2008). Kecemasan dapat berbentuk ketidakberanian individu yang ditambah dengan kerisauan tentang hal yang belum jelas faktanya (Kartono, dalam Annisa dkk. 2016). Proses dari terjadinya kecemasan juga dapat bermula ketika individu bertemu dengan suatu stimulus yang dirasakan bisa memberikan ancaman (Atikson, dkk dalam Blackburn, dkk , 1994). Kecemasan yang berlebihan dan menjadi gangguan dapat menghambat atau mengganggu aktivitas dan fungsi individu dalam kehidupannya (Fausiah, dalam Utari dkk. 2012).

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan meliputi fisik dan psikis. Apabila kecemasan yang dirasakan dalam tingkatan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi yang dapat menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat dan panik yang berlangsung pada jangka waktu yang lama, dan bahkan berakibat kematian (Stuart, 2007).

Bedasarkan pada riset kesehatan dasar tahun 2007, prevalensi gangguan mental emosional yang berupa depresi dan cemas pada masyarakat berumur diatas 15 tahun mencapai 11,6% (Depkes, 2012). WHO juga memperkirakan sekitar lebih dari 9 juta narapidana di seluruh dunia, terdapat 1 juta atau 11% jika dipersentasekan, mengalami gangguan mental yang signifikan, dan yang sering terjadi ialah kecemasan dan depresi (WHO, 2008). Sedangkan penelitian yang telah dilakukan University of South Wales, menyatakan sebanyak 36% masalah kesehatan mental yang dirasakan oleh penghuni Lembaga Pemasarakatan adalah anxiety atau kecemasan, yang mana Perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi secara signifikan dari segi gangguan medis, kesehatan mental, dan ketergantungan zat apabila dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 61% banding 39% (Butler, dkk. 2005).

Bentuk-bentuk kecemasan pada Warga Binaan Pemasarakatan perempuan beraneka ragam, bahkan kecemasan juga dapat terjadi sejak mereka pertama kali berstatus sebagai narapidana (Patandean, 2017)

kecemasan yang mereka rasakan juga dapat berupa kekhawatiran yang berkaitan dengan stigma masyarakat akan statusnya sebagai narapidana atau mantan narapidana, stigma dari anak sebagai ibu yang kurang baik, gangguan peran sebagai seorang ibu dan istri, kecemasan untuk menunggu kembali bersama keluarga khawatir untuk menghadapi kehidupannya yang belum tentu jelas dan lingkungan baru yang memiliki kemungkinan akan menolak kedatangan mereka kembali (Utari, 2012). Dari tekanan dan kecemasan yang dialami inilah yang akhirnya mampu membuat timbulnya penyakit fisik maupun mental, seperti sering melamun, mudah tersinggung, menyerang orang lain, dan bahkan terburuknya ialah bunuh diri (Zadeh & Ahmad, dalam Mandira, dkk. 2019).

Stigma merupakan konsep yang dikemukakan oleh Goffman, dimana seseorang atau individu diperlakukan tidak adil seperti dikucilkan, disingkirkan, didiskualifikasi, atau ditolak dari penerimaan sosial. Stigma tumbuh dari proses interaksi yang melibatkan masyarakat dan merupakan bentuk reaksi sosial dari masyarakat atas perilaku yang telah dilakukan oleh individu (Kurniawati, 2015).

Warga binaan pemasyarakatan rentan terkena stigma negatif dari masyarakat, hal ini dipengaruhi oleh stigma sosial yang berkembang bahwa sekali individu melakukan kejahatan, maka selamanya akan berbuat jahat (Bapino, Mohede & Wulur, 2022). Pandangan masyarakat terhadap individu yang sudah bebas dari lembaga pemasyarakatan dinilai belum bisa bertaubat dan akan mengulangi kembali perbuatan kejahatan yang pernah dilakukan (Ardiansyah, 2018). Stigma yang beredar di masyarakat inilah yang nantinya akan berdampak pada terhambatnya mantan warga binaan pemasyarakatan untuk kembali membaaur dan diterima kembali di masyarakat sebagai orang yang lebih baik dan kembali menjalani kehidupan (Anwar, dalam Oviah 2022).

Hal tersebut juga sesuai dengan kondisi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan di Kota Malang, lapas perempuan Kota Malang merupakan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang yang merupakan unsur pelaksana dari tugas Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia

(KEMENKUMHAM) Republik Indonesia yang bertugas untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan dan cara pembinaan yang menjadi bagian akhir dari sistem pembinaan dalam tata peradilan pidana (Chessa, 2020).

Bedasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, beberapa Warga Binaan Pemasyarakatan dari lapas ini juga memiliki kecemasan yang beragam, baik dari segi kekhawatiran akan jauh dari keluarga bagi Warga Binaan Pemasyarakatan yang telah dipindah jauh dari tempat asalnya, kekhawatiran akan gagal menjadi seorang ibu, melakukan sesuatu karna takut dinilai salah dan mendapatkan punishment, dan masih banyak lagi.

Kecenderungan kecemasan juga dirasakan bagi mereka yang memiliki stigma “Hunter” di dalam lapas tersebut. Hunter atau bisa disebut dengan perempuan tomboy dalam keseharian merupakan sebutan bagi mereka yang memiliki kecenderungan seperti laki-laki. Hunter merupakan stigma yang diberikan oleh petugas untuk kaum yang memiliki kecenderungan fisik seperti perempuan tomboy dan ada beberapa dari mereka memiliki kecenderungan lesbian. Berdasarkan label Hunter ini lah yang akhirnya tidak jarang membuat kecemasan tersendiri bagi Warga Binaan Pemasyarakatan tersebut karna banyaknya stigma negatif yang diterima baik dari sesama Warga Binaan Pemasyarakatan itu sendiri hingga para petugas nya.

Contohnya ialah Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label Hunter diawasi sangat ketat oleh petugas, bahkan ketika Warga Binaan ini terlihat sedang berbicara atau berdekatan dengan warga binaan pemasyarakatan yang lain dengan cukup ekspresif, Hunter tersebut akan dimarahi, diberikan hukuman oleh petugas. Tidak sedikit Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label Hunter ini mendapatkan perlakuan diskriminasi yang kurang menyenangkan dari petugas dan hukuman yang disebabkan oleh permasalahan kecil, seperti duduk bersebelahan, berjalan bersama, berbicara di koridor, hingga tempat ibadah pun juga dibedakan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan yang lainnya. Berdasarkan pemaparan

yang telah dijabarkan, mulai dari stigma negatif yang diberikan oleh petugas dan Warga Binaan Pemasyarakatan non Hunter, perilaku diskriminasi yang dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan dengan label Hunter, menyebabkan mereka lebih memilih untuk memendam emosi yang dirasakan dan tidak percaya pada siapapun untuk tempat bercerita, dari emosi-emosi yang dipendam inilah yang akhirnya berdampak pada fisik mereka juga, yang membuat menjadi mudah lelah, mudah menangis, sulit dan kacau nya jam untuk tidur, takut untuk melakukan sesuatu karna takut melakukan kesalahan yang berdampak diberi hukuman. Hal ini sejalan penjelasan bahwa emosi yang dipendam terus menerus akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental yang akhirnya membuat individu rentan sakit yang diakibatkan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh dan dapat berakibat pada kondisi kesehatan mental seperti naiknya tingkat stres, kecemasan, bahkan hingga depresi (makarim, 2001). Hal ini juga mulai dialami Para Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label Hunter, mereka memiliki beberapa keluhan seperti tertekan, dan sulit menikmati kegiatan sehari hari serta cenderung menarik diri.

Kecenderungan kecemasan sedang hingga berat dapat menyebabkan suatu perasaan stress yang akhirnya berdampak buruk pada kesehatan mental apabila tidak diterapkan intervensi, hal ini berkaitan dengan fisik dan mental yang akan terpengaruh dengan kegiatan keseharian individu (Fahmi & Subroto, 2021).

Banyak macam intervensi yang dapat dilakukan dalam menurunkan kecemasan, salah satu nya ialah *Art Therapy*. *Art Therapy* atau yang bisa disebut dengan terapi seni, merupakan berbagai kegunaan terapeutik dari bahan seni visual yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi nonverbal yang dapat berfungsi untuk memahami dan penyelesaian dalam masalah emosional (Masruhah, 2019). The American *Art Therapy* menjelaskan bahwa *Art Therapy* merupakan sebuah proses penyembuhan yang dapat dilakukan dengan cara membuat karya sen yang kreatif guna meningkatkan kualitas kehidupan (Sholihah, 2018).

Art Therapy dinilai sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, penyelesaian konflik, penambahan wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, dan peningkatan kebahagiaan dalam hidup, karna bagi banyak individu seni merupakan sarana yang paling mudah untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan sehingga dapat digunakan sebagai fokus dalam proses tarapeutik (Dewi & Meiyutariningsih, 2021). *Art Therapy* juga dinilai memiliki efektifitas yang tinggi dalam menurunkan gejala psikologis, dan dapat digunakan dengan intensif ataupun jangka panjang seperti jenis therapy lainnya (Gussak, dalam Mukhlis, 2009).

Penggunaan *Art Therapy* dinilai efektif untuk, Warga Binaan Pemasyarakatan yang terbiasa berbohong dan berperilaku agresif sebagai upaya untuk menjaga diri yang akhirnya dapat menghambat proses intervensi psikologis, sehingga apabila dilakukannya terapi yang banyak menggunakan kata-kata, dikhawatirkan jalannya proses intervensi akan terhambat (Gussak, dalam saputra, dkk, 2018).

Bedasarkan dari pemaparan yang telah dijelaskan, *Art Therpy* dinilai sebagai metode yang efektif untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan serta dapat digunakan sebagai media dalam penyampaian emosi atau perasaan yang sedang dirasakan yang cocok untuk kondisi Warga Binaan Pemasyarakatan yang tidak banyak menggunakan kata-kata, melainkan media seni seperti melukis, menggambar, atau mewarnai (Saputra, dkk 2018).

Bedasarkan penelitian yang relevan, Dewi dkk (2001) dengan penelitian efektivitas *Art Therapy* sebagai katarsis untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada remaja, menunjukkan hasil bahwa dengan adanya *Art Therapy* klien dinilai menjadi lebih terbuka untuk menyampaikan atau mengkomunikasikan apa yang sedang di rasakan dan mampu mengurangi beban fikiran dan menurunkan kecemasan yang selama ini dirasakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitan yang telah dilakukan oleh Maftukha (2017), yang menjelaskan bahwa *Art Therapy* juga mampu digunakan sebagai katarsis atau penyalur energi negatif untuk mengatasi tekanan hidup bagi para penyandang gangguan kejiwaan atau psikotik. *Art*

Therapy juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup narapidana wanita pidana seumur hidup di LPP Malang (Sari, 2021).

Bedasarkan uraian yang telah dipaparkan, diketahui bahwa kecenderungan kecemasan, dapat menyerang siapa saja termasuk para Warga Binaan Pemasyarakatan, dan diantaranya ialah Warga Binaan Pemasyarakatan yang mendapatkan stigma dan di labeli Hunter oleh petugas khususnya Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Dari stigma yang didapatkan dan berujung ke perilaku kurang menyenangkan yang mereka alami, ditambah mereka yang tidak bisa bercerita ke siapapun karna stigma negatif tersebut dan tidak ada nya Warga Binaan Pemasyarakatan yang bisa dipercaya dan berakhir berdampak buruk pada keseharian mereka, peneliti berminat untuk membuktikan bahwa dari kecemasan dan emosi yang di rasakan dan tidak bisa dikeluarkan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label Hunter, *Art Therapy* yang berupa menggambar dan mewarnai dipilih sebagai media yang digunakan oleh peneliti dikarenakan terbatasnya beberapa alat dan bahan yang masuk kedalam lembaga pemasyarakatan, dengan harapan media *Art Therapy* ini dapat digunakan sebagai media penyaluran emosi yang dirasakan dan dapat menurunkan kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan dengan label Hunter di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

2. Tujuan

Tujuan dibuatnya modul ini ialah untuk mengetahui efektivitas *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan

PENGERTIAN *ART THERAPY*

Art Therapy atau terapi seni merupakan terapi yang dilaksanakan dengan menggunakan seni sebagai media utamanya *Art Therapy* juga dapat diartikan sebagai seni yang menjadi media terapi atau pelaksanaan kegiatan seni sebagai terapi. Terapi seni juga merupakan salah satu jenis dari berbagai macam jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan karya seni atau produk seni (Case & Dalley, 1992).

Andriani (2011) mendefinisikan *Art Therapy* merupakan sebuah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni, material seni, dengan pembuatan karya seni untuk media berkomunikasi. Media seni yang berupa kapur, pensil, potongan kertas, pewarna dan tanah liat. Hal ini sejalan dengan pendapat Melchiodi (2003) yang menjelaskan bahwa *Art Therapy* merupakan bentuk pelaksanaan terapi dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses dalam menghasilkan suatu karya seni. Teknik pelaksanaan *Art Therapy* dapat dilakukan dengan beragam cara, diantaranya adalah

1. Mewarnai sketsa gambar yang sudah disediakan
2. Menggambar
3. Menggambar dan mewarnai
4. Lukisan
5. Coretan
6. Fotografi
7. Finger painting

MANFAAT ART THERAPY

Art Therapy bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan emosi, pikiran dan perasaan. Manfaat utama dari *Art Therapy* yaitu :

1) Penemuan jati diri

Mayoritas dari individu yang berhasil dalam menerapkan *Art Therapy*, mereka dapat melepaskan emosi yang akhirnya dapat membuat individu tersebut menjadi lega dan bebas.

2) Kepuasan pribadi

Terciptanya sebuah penghargaan yang nyata dapat membangun kepercayaan diri dan menjaga perasaan diri sendiri. Kepuasan pribadi berasal dari kreativitas dan analisis dalam sebuah proses artistik.

3) Pemberdayaan

Art Therapy dapat membantu individu secara visual dalam mengekspresikan emosi dan ketakutan yang tidak dapat diungkapkan melalui cara konvensional.

4) Relax dan melepaskan stress

Stress yang berlebihan dapat membahayakan pikiran dan tubuh, stress juga dapat melemahkan dan merusak sistem kekebalan tubuh yang akhirnya dapat berdampak pada insomnia dan depresi yang akhirnya memicu masalah peredaran darah. Ketika digunakan, baik dalam kombinasi atau terapi seni itu sendiri, *Art Therapy* dapat secara efektif membantu dalam mengurangi atau menghilangkan stress.

5) Meningkatkan gejala dan rehabilitasi fisik

Art Therapy juga dapat membantu pasien dalam mengatasi rasa sakit. *Art Therapy* ini dapat meningkatkan penyembuhan secara fisiologis ketika pasien mengidentifikasi dan bekerja melalui emosi kemarahan, kebencian dan stress emosional lainnya (Martin, 2006).

MODUL PENELITIAN EKSPERIMEN

1. Perlakuan

Perlakuan yang diberikan pada penelitian eksperimen ini berupa pemberian *Art Therapy* dalam menurunkan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan dengan label hunter

2. Tujuan

Untuk memberikan perlakuan melalui *Art Therapy* guna menurunkan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan dengan label hunter

3. Subyek Eksperimen

Subyek pada eksperimen ini merupakan warga binaan pemasyarakatan dengan label hunter di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang yang memiliki kecenderungan kecemasan dengan tingkatan sedang hingga tinggi

4. Pemandu Program

- a. Fasilitator
- b. Observer

5. Persiapan alat

Alat yang dibutuhkan selama pelaksanaan *Art Therapy* berlangsung adalah lembar *Mood Tracker*, pensil gambar, pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai.

6. Waktu Pelaksanaan

Secara menyeluruh penelitian ini berlangsung dalam kurun waktu kurang lebih 6 hari, dimulai pada 15 November 202. Berikut merupakan rancangan dari jadwal pelaksanaan penelitian.

Tabel Rancangan Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu	Estimasi Waktu	Tanggal
1	<i>Pretest</i>	09.00-16.00	Tiap sesi 30 menit	10 November 2022
2	Membangun <i>Good Report</i> dan pemberian <i>Informed Consent</i>	09.00-16.00	Tiap sesi 45 menit	11 November - 18 November 2022
3	<i>Treatment</i> pertama	09.00-16.00	90 menit	21 November 2022
4	<i>Treatment</i> kedua	09.00-16.00	90 menit	22 November 2022
5	<i>Treatment</i> ketiga	09.00-16.00	90 menit	23 November 2022
6	<i>Treatment</i> keempat	09.00-16.00	90 menit	24 November 2022
7	<i>Posttest</i>	09.00-16.00	30 menit	25 November 2022

MODUL PRETEST

1. Tujuan

Pretest dalam penelitian ini merupakan kegiatan guna mengetahui tingkat awal kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan dengan label hunter. *Pretest* ini nantinya digunakan menjadi pembanding antara *Pretest* dan *Posttest*

2. Waktu Pelaksanaan *Pretest*

Pretest akan dilaksanakan pada tanggal 10 November 2022, diantara pukul 09.00-16.00

3. Tempat Pelaksanaan *Pretest*

Pretest dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab.

4. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan ialah bulpoin dan lembar pengukuran berupa skala psikologi yang akan digunakan dalam pelaksanaan *Pretest*

MODUL MEMBANGUN *GOOD REPORT*

1. Tujuan

Membangun *Good Report* dalam penelitian ini merupakan kegiatan guna meningkatkan keakraban dan membangun kepercayaan serta meminta persetujuan dengan Warga Binaan Pemasyarakatan yang bergabung dalam kegiatan penelitian.

2. Waktu Pelaksanaan *Pretest*

Kegiatan akan dilaksanakan pada tanggal 11-18 November 2022, diantara pukul 09.00-16.00

3. Tempat Pelaksanaan *Pretest*

Kegiatan ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab.

4. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan ialah bulpoin dan lembar *Informed Consent*

MODUL *TREATMENT* 1

1. Tujuan

Warga binaan pemasyarakatan dapat mengenal dan menggambarkan hal apa saja yang membuatnya selama ini merasakan emosi yang kurang stabil yang dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan selama berada di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Malang

2. Metode

- 1) Audio visual
- 2) Pemberian tugas menggambar

3. Waktu dan Pelaksanaan *Treatment*

Treatment pertama akan dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022, diantara pukul 10.00-11.00

4. Tempat Pelaksanaan *Treatment*

Treatment pertama akan dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab

5. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang akan digunakan ialah pensil warna, pensil gambar, kertas gambar, kertas warna, dan *Mood Tracker*

6. Langkah-Langkah dan Intruksi

Adapun langkah-langkah dan intruksi dalam melakukan *Treatment* ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Subjek diminta untuk duduk dalam posisi rileks dan nyaman
“Selamat pagi kak, Silahkan duduk dengan senyaman mungkin. Disini sebelumnya kita sudah pernah berkenalan kan ya, saya Annisa Maharani atau bisa dipanggil dengan icha dan disebelah saya ada beberapa rekan saya yang akan membantu pada kegiatan kita pagi hari ini. Sebeumnya saya berterima kasih atas penyempatan waktu dan telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan hari ini, sebelum kegiatan hari ini dimulai, saya ingin menjelaskan sedikit terkait kegiatan kita di pagi menjelang siang hari ini. Kegiatan kita hari ini dan beberapa hari kedepan adalah menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan imajinasi ibu masing-masing, yang mana dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu kakak-kakak sekalian sebagai media penyaluran emosi atau perasaan yang sedang ibu rasakan”

- 2) Fasilitator memberikan lembar *Mood Tracker* pada subjek dan menjelaskan fungsi dari *Mood Tracker*.
 “Selanjutnya, sebelum memasuki tahap untuk pelaksanaan kegiatannya, disini saya memiliki sebuah surat, dalam surat itu berisi lembar *Mood Tracker*, bisa kakak lihat di dalam lembar *Mood Tracker* ini, silahkan diisi hari dan tanggal pada hari ini yaitu hari senin tanggal 22 november 2022.”
- 3) Fasilitator meminta pada subjek untuk mengisi *Mood Tracker* dengan panduan dari fasilitator.
 “Kemudian saya harap kakak bisa mengisi lembar tersebut sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan di pagi hari ini, apakah kakak sedang merasa sedih, merasa senang, merasa marah, merasa lega mungkin, nah lalu nanti kakak-kakak sekalian bisa memberikan tanda centang atau silang pada gambar yang sesuai dengan perasaan hari ini. Kemudian kalau sudah dimasukkan ke amplop nya lagi nanti diambil oleh rekan saya.”
- 4) Fasilitator membagikan lembar kertas gambar, lembar kertas mewarnai pensil hitam dan pensil warna pada subjek
 “Selanjutnya, silahkan mengambil kertas gambar yang telah dibagikan”
 “Baik disini saya mempersilahkan kakak untuk memilih ingin menggambar atau mewarnai yang mana sesuai dengan keinginan kakak masing-masing.”
- 5) Fasilitator meminta subjek untuk mencoret-coret kertas sesuai keinginan dan mood mereka dengan harapan bahwa apapun hasilnya nanti, tidak ada hasil yang jelek.
 “Jika sudah, disini saya ingin menjelaskan sedikit, bahwasannya nanti kedepannya kakak-kakak tidak perlu mengkhawatirkan tentang apa yang kakak gambar atau kakak warnai, semua gambaran atau goresan pensil yang diluapkan diatas kertas itu semuanya baik. Apapun bentuknya, wujudnya itu semua baik santai saja jika akhirnya nantinya terlihat kurang baik karna yang dinilai ialah guratan pensil yang kakak luapkan di kertas tersebut semua tidak ada hasil jelek atau buruk, semuanya indah dan memiliki kesan tersendiri, jadi ibu-ibu sekalian tidak perlu khawatir
- 6) Fasilitator meminta pada subjek untuk menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan perasaan yang sedang subjek rasakan.
 “Baik, saya persilahkan untuk menggambar atau mewarnai di kertas yang telah dibagikan, saya persilahkan”
- 7) Fasilitator membagikan lembar *Mood Tracker* kedua.
 “Baik jika sudah, disini saya ingin membagikan kembali surat yang berisi catatan perasaan, jadi bagaimana perasaan kakak setelah menggambar atau mewarnai, silahkan dilingkari atau dicentang di gambar yang sesuai dengan perasaan kakak sekarang.”
 “Baik terima kasih atas partisipasi kakak-kakak hari ini, saya ucapkan mohon maaf apabila selama pelaksanaan kegiatan hari ini ada salah kata

maupun perbuatan dari saya, sampai jumpa besok pagi di sini lagi ya bu.
Terima kasih”

Tabel rundown

No	Bentuk Kegiatan	Waktu	Penjelasan	Alat dan Bahan
1	Perkenalan dan penjelasan terkait kegiatan hari ini	5 menit	Fasilitator memperkenalkan diri dan menjelaskan bentuk dan tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan hari ini dan beberapa hari kedepan	Audio visual
2	Pemberian <i>Mood Tracker</i>	10 menit	Fasilitator membagikan lembar <i>Mood Tracker</i> dan menjelaskan fungsi dari <i>Mood Tracker</i>	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin
3	Pembagian pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	5 menit	Fasilitator membagikan pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	Pensil warna, kertas gambar, kertas mewarnai
4	Pelaksanaan <i>Art Therapy</i>	60 menit	Fasilitator mempersilahkan kepada subjek untuk	Pensil, kertas gambar, sketsa gambar

			menggambar dan mewarnai	
5	Pemberian <i>Mood Tracker</i> dan Penutup	10 Menit	Fasilitator membagikan lembar <i>Mood Tracker</i> kedua dan menutup kegiatan	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin

MODUL *TREATMENT* 2

1. Tujuan

Warga binaan pemasyarakatan dapat mengenal dan menggambarkan hal apa saja yang sedang dirasakan melalui goresan warna yang dibuat dan menumbuhkan rasa apresiasi pada diri sendiri.

2. Metode

- 1) Audio visual
- 2) Pemberian tugas mewarnai

3. Waktu dan Pelaksanaan *Treatment*

Treatment pertama akan dilaksanakan pada tanggal 22 November 2022, diantara pukul 09.30-11.00

4. Tempat Pelaksanaan *Treatment*

Pemberian *Treatment* kedua akan dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab

5. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang akan digunakan ialah pensil gambar, kertas gambar, dan lembar *Mood Tracker*

6. Langkah-Langkah dan Intruksi

Adapun langkah-langkah dan intruksi dalam melakukan *Treatment* ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Subjek diminta untuk duduk dalam posisi rileks dan nyaman
“Selamat pagi kak, Silahkan duduk dengan senyaman mungkin. Bagaimana kabarnya? Saya ingin menjelaskan sedikit terkait kegiatan kita di pagi menjelang siang hari ini. Kegiatan kita hari ini tidak jauh berbeda dengan kegiatan kita kemarin, kiata akan menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan imajinasi kakak masing-masing, yang mana dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu kakak-kakak sekalian sebagai media penyaluran emosi atau perasaan yang sedang kakak rasakan”
- 2) Fasilitator memberikan lembar *Mood Tracker* pada subjek dan menjelaskan fungsi dari *Mood Tracker*.
“Selanjutnya, sebelum memasuki tahap untuk pelaksanaan kegiatannya, disini saya memiliki sebuah surat, isinya sama juga seperti kemarin, dalam surat itu berisi lembar *Mood Tracker*, bisa kakak lihat di dalam

lembar Mood Tracker ini, silahkan diisi hari dan tanggal pada hari ini yaitu hari Selasa tanggal 22 November 2022.”

- 3) Fasilitator meminta pada subjek untuk mengisi *Mood Tracker* dengan panduan dari fasilitator.

“Kemudian saya harap kakak bisa mengisi lembar tersebut sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan di pagi hari ini, apakah kakak sedang merasa sedih, merasa senang, merasa marah, merasa lega mungkin, nah lalu nanti kakak-kakak sekalian bisa memberikan tanda centang atau silang pada gambar yang sesuai dengan perasaan hari ini. Kemudian kalau sudah dimasukkan ke amplop nya lagi nanti diambil oleh rekan saya.”

- 4) Fasilitator membagikan lembar kertas gambar, lembar kertas mewarnai pensil hitam dan pensil warna pada subjek

“Selanjutnya, silahkan mengambil kertas gambar yang telah dibagikan”

“Baik disini saya mempersilahkan kakak untuk memilih ingin menggambar atau mewarnai yang mana sesuai dengan keinginan kakak masing-masing.”

- 5) Fasilitator meminta subjek untuk mencoret-coret kertas sesuai keinginan dan mood mereka dengan harapan bahwa apapun hasilnya nanti, tidak ada hasil yang jelek.

- 6) Fasilitator meminta pada subjek untuk menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan perasaan yang sedang subjek rasakan.

“Baik, saya persilahkan untuk menggambar atau mewarnai di kertas yang telah dibagikan, saya persilahkan”

- 7) Fasilitator menanyakan sketsa gambar apa yang ingin diwarnai di hari berikutnya.

“Saya juga ingin bertanya, kira-kira dari kakak besok ingin mewarnai gambar apa?”

- 8) Fasilitator membagikan lembar *Mood Tracker* kedua.

“Baik jika sudah, disini saya ingin membagikan kembali surat yang berisi catatan perasaan, jadi bagaimana perasaan kakak setelah menggambar atau mewarnai, silahkan dilingkari atau dicentang di gambar yang sesuai dengan perasaan kakak sekarang.”

“Baik terima kasih atas partisipasi kakak hari ini, saya ucapkan mohon maaf apabila selama pelaksanaan kegiatan hari ini ada salah kata maupun perbuatan dari saya, sampai jumpa besok pagi di sini lagi ya. Terima kasih”

Tabel rundown

No	Bentuk Kegiatan	Waktu	Penjelasan	Alat dan Bahan
1	Sapa dan penjelasan terkait kegiatan hari ini	5 menit	Fasilitator menanyakan kabar dan menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan hari ini	Audio
2	Pemberian <i>Mood Tracker</i>	5 menit	Fasilitator memberikan lembar <i>Mood Tracker</i>	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin
3	Pembagian pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	5 menit	Fasilitator membagikan pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	Pensil warna, kertas gambar, kertas mewarnai
4	Pelaksanaan <i>Art Therapy</i>	60 menit	Fasilitator mempersilahkan kepada subjek untuk mewarnai	Pensil warna, kertas mewarna
5	Pengisian <i>Lembar Mood Tracker</i> kedua dan penutup	10 menit	Fasilitator membagikan lembar <i>Mood Tracker</i> kedua dan menutup kegiatan	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin

MODUL *TREATMENT* 3

1. Tujuan

Warga binaan pemasyarakatan dapat menggambarkan hal apa saja yang sedang dirasakan melalui goresan warna yang dibuat dan menumbuhkan rasa apresiasi pada diri sendiri serta kepuasan setelah melihat hasil dari seni yang telah dibuat.

2. Metode

- 1) Audio visual
- 2) Pemberian tugas berupa mewarnai

3. Waktu dan Pelaksanaan *Treatment*

Treatment pertama akan dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022, diantara pukul 09.00-16.00

4. Tempat Pelaksanaan *Treatment*

Pemberian *Treatment* ketiga akan dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab

5. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang akan digunakan ialah pensil warna, kertas warna, dan lembar *Mood Tracker*

6. Langkah-Langkah dan Intruksi

Adapun langkah-langkah dan intruksi dalam melakukan *Treatment* ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Subjek diminta untuk duduk dalam posisi rileks dan nyaman
“Selamat pagi kak, Silahkan duduk dengan nyaman mungkin. Bagaimana kabarnya? Saya ingin menjelaskan sedikit terkait kegiatan kita di pagi menjelang siang hari ini. Kegiatan kita hari ini tidak jauh berbeda dengan kegiatan kita kemarin, kita akan menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan imajinasi ibu masing-masing, yang mana dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu kakak-kakak sekalian sebagai media penyaluran emosi atau perasaan yang sedang ibu rasakan”
- 2) Fasilitator memberikan lembar *Mood Tracker* pada subjek dan menjelaskan fungsi dari *Mood Tracker*.
“Selanjutnya, sebelum memasuki tahap untuk pelaksanaan kegiatannya, disini saya memiliki sebuah surat, isinya sama juga seperti kemarin,

dalam surat itu berisi lembar Mood Tracker, bisa kakak lihat di dalam lembar Mood Tracker ini, silahkan diisi hari dan tanggal pada hari ini yaitu hari Selasa tanggal 23 November 2022.”

- 3) Fasilitator meminta pada subjek untuk mengisi *Mood Tracker* dengan panduan dari fasilitator.

“Kemudian saya harap kakak bisa mengisi lembar tersebut sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan di pagi hari ini, apakah kakak sedang merasa sedih, merasa senang, merasa marah, merasa lega mungkin, nah lalu nanti kakak-kakak sekalian bisa memberikan tanda centang atau silang pada gambar yang sesuai dengan perasaan hari ini. Kemudian kalau sudah dimasukkan ke amplop nya lagi nanti diambil oleh rekan saya.”

- 4) Fasilitator membagikan lembar kertas gambar, lembar kertas mewarnai pensil hitam dan pensil warna pada subjek

“Selanjutnya, silahkan mengambil kertas gambar yang telah dibagikan”
“Baik disini saya mempersilahkan kakak untuk memilih ingin menggambar atau mewarnai yang mana sesuai dengan keinginan kakak masing-masing. Disitu juga ada beberapa lembar baru yang sudah disesuaikan dengan keinginan kakak kemarin.”

- 5) Fasilitator meminta subjek untuk mencoret-coret kertas sesuai keinginan dan mood mereka dengan harapan bahwa apapun hasilnya nanti, tidak ada hasil yang jelek.

- 6) Fasilitator meminta pada subjek untuk menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan perasaan yang sedang subjek rasakan.

“Baik, saya persilahkan untuk menggambar atau mewarnai di kertas yang telah dibagikan, saya persilahkan”

- 7) Fasilitator menanyakan sketsa gambar apa yang ingin diwarnai di hari berikutnya.

“Saya juga ingin bertanya, kira-kira dari kakak besok ingin mewarnai gambar apa?”

- 8) Fasilitator membagikan lembar *Mood Tracker* kedua.

“Baik jika sudah, disini saya ingin membagikan kembali surat yang berisi catatan perasaan, jadi bagaimana perasaan kakak setelah menggambar atau mewarnai, silahkan dilingkari atau dicentang di gambar yang sesuai dengan perasaan kakak sekarang.”

“Baik terima kasih atas partisipasi kakak hari ini, saya ucapkan mohon maaf apabila selama pelaksanaan kegiatan hari ini ada salah kata maupun perbuatan dari saya, sampai jumpa besok pagi di sini lagi ya. Terima kasih”

Tabel rundown

No	Bentuk Kegiatan	Waktu	Penjelasan	Alat dan Bahan
1	Sapa dan penjelasan terkait kegiatan hari ini	5 menit	Fasilitator menanyakan kabar dan menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan hari ini	Audio
2	Pemberian <i>Mood Tracker</i>	5 menit	Fasilitator memberikan lembar <i>Mood Tracker</i>	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin
3	Pembagian pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	5 menit	Fasilitator membagikan pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	Pensil warna, kertas gambar, kertas mewarnai
4	Pelaksanaan <i>Art Therapy</i>	60 menit	Fasilitator mempersilahkan kepada subjek untuk mewarnai	Pensil warna, kertas mewarna
5	Pengisian <i>Lembar Mood Tracker</i> kedua dan penutup	10 menit	Fasilitator membagikan lembar <i>Mood Tracker</i> kedua dan menutup kegiatan	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin

MODUL *TREATMENT* 4

1. Tujuan

Warga binaan pemasyarakatan dapat mengenal dan menggambarkan hal apa saja yang membuatnya selama ini merasakan tenang, nyaman, semangat hidup, dan hal yang dapat membuat bahagia selama berada di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Malang

2. Metode

- 1) Audio visual
- 2) Pemberian tugas menggambar atau mewarnai

3. Waktu dan Pelaksanaan *Treatment*

Treatment pertama akan dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022, diantara pukul 09.00-16.00

4. Tempat Pelaksanaan *Treatment*

Pemberian *Treatment* terakhir akan dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab

5. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang akan digunakan ialah pensil warna, pensil gambar, kertas gambar kertas warna, dan *Mood Tracker*

6. Langkah-Langkah

Adapun langkah-langkah dalam melakukan *Treatment* ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Subjek diminta untuk duduk dalam posisi rileks dan nyaman
“Selamat pagi kak, Silahkan duduk dengan senyaman mungkin. Bagaimana kabarnya? Saya ingin menjelaskan sedikit terkait kegiatan kita di pagi menjelang siang hari ini. Kegiatan kita hari ini tidak jauh berbeda dengan kegiatan kita kemarin, kiata akan menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan imajinasi ibu masing-masing, yang mana dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu kakak-kakak sekalian sebagai media penyaluran emosi atau perasaan yang sedang ibu rasakan”
- 2) Fasilitator memberikan lembar *Mood Tracker* pada subjek dan menjelaskan fungsi dari *Mood Tracker*.
“Selanjutnya, sebelum memasuki tahap untuk pelaksanaan kegiatannya, disini saya memiliki sebuah surat, isinya sama juga seperti kemarin,

dalam surat itu berisi lembar Mood Tracker, bisa kakak lihat di dalam lembar Mood Tracker ini, silahkan diisi hari dan tanggal pada hari ini yaitu hari Selasa tanggal 24 November 2022.”

- 3) Fasilitator meminta pada subjek untuk mengisi *Mood Tracker* dengan panduan dari fasilitator.

“Kemudian saya harap kakak bisa mengisi lembar tersebut sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan di pagi hari ini, apakah kakak sedang merasa sedih, merasa senang, merasa marah, merasa lega mungkin, nah lalu nanti kakak-kakak sekalian bisa memberikan tanda centang atau silang pada gambar yang sesuai dengan perasaan hari ini. Kemudian kalau sudah dimasukkan ke amplop nya lagi nanti diambil oleh rekan saya.”

- 4) Fasilitator membagikan lembar kertas gambar, lembar kertas mewarnai pensil hitam dan pensil warna pada subjek

“Selanjutnya, silahkan mengambil kertas gambar yang telah dibagikan”

“Baik disini saya mempersilahkan kakak untuk memilih ingin menggambar atau mewarnai yang mana sesuai dengan keinginan kakak masing-masing. Disitu juga ada beberapa lembar baru yang sudah disesuaikan dengan keinginan kakak kemarin.”

- 5) Fasilitator meminta subjek untuk mencoret-coret kertas sesuai keinginan dan mood mereka dengan harapan bahwa apapun hasilnya nanti, tidak ada hasil yang jelek.

“Baik, saya persilahkan untuk menggambar atau mewarnai di kertas yang telah dibagikan, saya persilahkan”

- 6) Fasilitator meminta pada subjek untuk menggambar atau mewarnai sesuai dengan kreasi dan perasaan yang sedang subjek rasakan.

- 7) Fasilitator membagikan lembar *Mood Tracker* kedua.

“Baik jika sudah, disini saya ingin membagikan kembali surat yang berisi catatan perasaan, jadi bagaimana perasaan kakak setelah menggambar atau mewarnai, silahkan dilingkari atau dicentang di gambar yang sesuai dengan perasaan kakak sekarang.”

“Baik terima kasih atas partisipasi kakak hari ini, saya ucapkan mohon maaf apabila selama pelaksanaan kegiatan hari ini ada salah kata maupun perbuatan dari saya, sampai jumpa besok pagi di sini lagi ya. Terima kasih”

Tabel rundown

No	Bentuk Kegiatan	Waktu	Penjelasan	Alat dan Bahan
1	Sapa dan penjelasan terkait kegiatan hari ini	5 menit	Fasilitator menanyakan kabar dan menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan hari ini	Audio
2	Pemberian <i>Mood Tracker</i>	5 menit	Fasilitator membagikan lembar <i>Mood Tracker</i>	Audio, lembar <i>Mood Tracker</i> , bulpoin
3	Pembagian pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	5 menit	Fasilitator membagikan pensil warna, kertas gambar dan kertas mewarnai	Pensil warna, kertas gambar, kertas mewarnai
4	Pelaksanaan <i>Art Therapy</i>	60 menit	Fasilitator mempersilahkan kepada subjek untuk menggambar atau mewarnai sesuai minat mereka hari ini	Pensil, kertas gambar, kertas warna, pensil warna
5	Pembagian lembar <i>Mood Tracker</i> kedua dan Penutup	10 Menit	Fasilitator mempersilahkan kepada subjek untuk mewarnai	Pensil warna, kertas mewarna

MODUL POSTTEST

1. Tujuan

Posttest dalam penelitian ini merupakan kegiatan guna mengetahui tingkat kecenderungan kecemasan setelah pelaksanaan *Art Therapy* pada warga binaan pemasyarakatan dengan label hunter. *Posttest* ini nantinya digunakan menjadi pembanding antara *Pretest* dan *Posttest*

2. Waktu Pelaksanaan *Pretest*

Posttest akan dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022, diantara pukul 09.00-16.00

3. Tempat Pelaksanaan *Pretest*

Posttest dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang, bertepatan di Jalan Raya Kebonsari, Sukun-Malang, khususnya di posko rehab

4. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan ialah pulpen dan lembar pengukuran berupa skala psikologi yang akan digunakan dalam pelaksanaan *Posttest*

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana W. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Dan Tingkat Resiliensi Narapidana Yang Baru Masuk Dengan Narapidana Yang Akan Segera Bebas (Studi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Wanita Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 8 (1), 148-160.
- Annisa, Dona., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). */ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor* Vol. 5(2), 93-99.
- Anoviyanti, Sari Rahma. (2008). Terapi Seni Melalui Melukis Pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. *ITB J. Vis. Art & Des*. Vo. 2 (1), 72-84.
- Adriani, S., & Satiadarma. (2011). Efektivitas *Art Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Pasien Leukimia. *Indonesian Journal of Cance* Vol. 5 No. 1, 31-47.
- Affandi, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang : UIN Malang.
- Ariestiria, Aji. (2015). Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Narapidana Wanita. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. Vo. 4 (1). 1-6.
- Asy'ari, Hasan. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia Pasien Inap di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Atkinson., Atkinson & Hilgard. (1991). *Introduction to Psychology, Eight Edition*. (Taufiq, Nurdjannah). Erlangga.
- Azoma, Mumtaz. Terapi Perkusi Terhadap Peningkatan Frekuensi Emosi Pada Anak Autis. Skripsi. Malang : UIN Malang.

- Chessa, Annisa Cynthia (2020) Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dewi, Gusti & Meiyutariningsih. (2021). Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Katarsis Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 6(10), 5006-5015.
- Drake, Jennifer., & Winner. (2013). How Children Use Drawing to Regulate Their Emotions. *Cognition and Emotion*, 512-520.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita Di Lapas Kendari Dengan Kuisisioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Health Information : Jurnal Penelitian* Vol. 10 (2).
- Jaman, Elisa., Suryadi, D., Wati, L. (2018). *Art Therapy* Sebagai Bentuk Dari Activity Therapy Bagi Penderita HIV Yang Mengalami Kecemasan. [Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni](#) 2(1), 60-66.
- Kaina. (2004). *Colour Therapy : Pengaruh dan Kekuatan Warna dalam Kehidupan*. Yogyakarta : Einigma Pub.
- Malchiodi, C.A. (2003). *Handbook Of Art Therapy*. Newyork : Guildford Press.
- Mandira, Tria., Marjohan., Fernandes, F. (2019). Gambaran kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat. *Holistik Jurnal Kesehatan* Vol. 13,(3).
- Masruhah, Ummahatul. (2019). Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi *Art Therapy*) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Ningsih, Dewi Martia (2014) *Hubungan antara forgiveness dengan anxiety anak dalam menghadapi dampak perceraian orangtua di SMPN 3 Kepanjen Kabupaten Malang*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Pamelia, Shelly (2022). Konsep Diri Kaum Lesbian (Studi Kasus Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas Ii A Bandung). Skripsi. Uin Raden Fatah Palembang.
- Pamungkas, J., & Samsara. (tanpa tahun). Mengenal Kecemasan & Serangan Panik. publications@mind.org.uk.
- Patandean, Sira. (2018). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Narapidana Menjelang bebas di LAPAS Narkotika Klas II A Pamekasan. Makassar. Journal of cottectional Issues. Vol. 1 (1), 39-51.
- Persada, I., & Agustina. (2019). Penerapan *Art Therapy* dengan Pendekatan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Binaan di LPKA Tangerang. Jurnal Mutiawa Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni. Vol. 2 (1), 269-275.
- Rochman, K. (2010). Kesehatan Mental. Yogyakarta. Fajar Media Press.
- Rozana, K. (2022). Efektivitas Program Muliisensori untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Anak Usia Dini Kelompok B1 RAMNU Citra Kartini Tumpukrenteng Turen. Skripsi. Malang : UIN Malang.
- Salim, Shalha., Komariah., & Fitria. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas Di LP Wanita Kelas II A Bandung. Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. IV (1), 32-42.
- Saputra, A., KartasasMita, S., & Subroto. (2018). Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Gejala Depresi Pada Narapidana. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. Vol. 2(1), 181-188.
- Sari, Ni Made Diah Kartika (2019) *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Odha Di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019*. Tesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Sari, Unieke AF. (2021). Efektivitas *Art Therapy* Guna Menurunkan *Anxiety* Dan Meningkatkan *Quality Of Life* Narapidana Wanita Pidana Seumur Hidup Di

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Malang. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Serlin, I.A. (2007). *Why Is Art Important For Psychology? The Art Therapies : Whole Person Integrative Approaches to Healthcare. Theory and Practice of Art Therapist.*

Situmorang, Victorio. (2019). Lembaga Pemasyarakatan Sebagai Bagian dari Penegak Hukum (*Correctional Institution as Part of Law Enforcement*). <http://dx.doi.org/10.30641/kebijakan.2019.V13.85-98>. Vol. 13 (1). 85-98.

Soma, Y.M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Art Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying. *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling*. Vol. 5 (2). 67-71.

Utami, D., & Kumara, A. (2003). Ekspresi Menulis dan Menggambar Sebagai Media Terapi. *Jurnal Psikologi* No. 1, 1-22

Utami, W. (2018). Pengaruh Persepsi Stigma Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana di Lapas Kelas II A Kediri. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.

Utari, Dewi., Fitria, N. & Rafiyah, I. (2012). & Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung. *Universitas Padjadjaran*.

Zamroni. (2020). Depresi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan X. *Proyeksi*, Vol. 15 (1), 98-109.

LAMPIRAN

Lampiran Hasil Foto Kegiatan



Wawancara serta membangun *Good rapport* dengan salah satu subjek



Kegiatan *Art Therapy*



Kegiatan Evaluasi setelah *Treatment*

Lampiran Alat dan Bahan

1. Pensil, bolpoin, penghapus dan pensil warna



2. Lembar Mood Tracker

**CATATAN PERASAAN
FOR YOU ^-^**

HARI/TANGGAL :

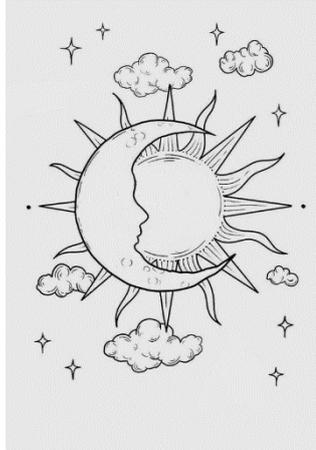
BAGAIMANA HARIMU? PILIH SATU EMOJI UNTUK MENGGAMBARKAN PERASAANMU SEKARANG

				
MARAH	SEDIH	BIASA SAJA	LEGA	BAHAGIA

KETERANGAN :

NAMA :

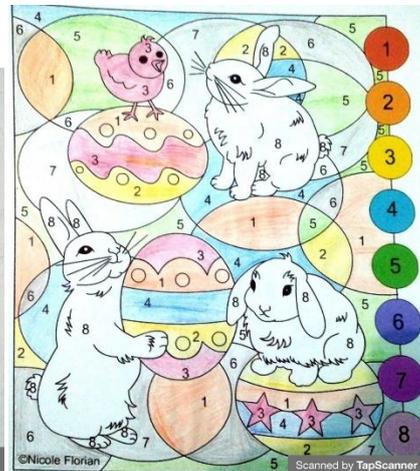
3. Lembar HVS dan Sketsa Gambar



4. Amplop



Lampiran Hasil kegiatan



Lampiran Skala ZSAS

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan selama 30 hari terakhir

- Tidak pernah sama sekali
- Kadang-Kadang
- Sering mengalami demikian
- Sangat sering mengalami demikian setiap hari

No	Pernyataan	Jawaban			
		Tidak Pernah	Tidak Sering	Sering Terjadi	Sangat sering/ Selalu
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari Biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau Hancur				
4	Saya mudah marah, tersinggung atau panic				
5	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi				
6	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar				
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				
9	Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat				
11	Saya sering mengalami pusing				

12	Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan				
13	Saya mudah sesak napas tersengal-sengal				
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan padajari-jari saya				
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16	Saya sering kencing daripada biasanya				
17	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basaholeh keringat				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam				
20	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk				

Keterangan :

Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sering, 4: selalu)

Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain:

Skor 20-44 : kecemasan ringan

Skor 45-59 : kecemasan sedang

Skor60-74 : kecemasan berat

Skor 75-80 : kecemasan panik