

## EFEKTIVITAS TEKNIK MENGGAMBAR TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS XII SMAN 1 JETIS

### *EFFECTIVENESS OF DRAWING TECHNIQUE WITH ACADEMIC ANXIETY OF TWELFTH GRADE STUDENTS SMA N 1 JETIS*

Oleh: Candra Rahadian, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, [candra.rahadian2016@student.uny.ac.id](mailto:candra.rahadian2016@student.uny.ac.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi terhadap kondisi kecemasan akademik siswa di SMAN 1 Jetis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik menggambar terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII SMAN 1 Jetis. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimen*, dan desain penelitian yaitu *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 1 Jetis dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data berupa skala kecemasan akademik. Reabilitas dari skala kecemasan akademik dengan *alpha cronbach's* 0,828. Peneliti memberikan *treatment* berupa teknik menggambar pada kelompok eksperimen sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan *treatment* berupa diskusi. Hasil *uji Paired Sample T Test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai  $\text{sig } 0,000 \leq 0,05$ , sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai  $\text{sig. } 0,294 \geq 0,05$  sehingga hasil hipotesis akhir  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa teknik menggambar efektif terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII SMAN 1 Jetis.

Kata kunci : teknik menggambar, kecemasan akademik

#### **Abstract**

*This research is based on observations of academic anxiety conditions at SMA N 1 Jetis. This research aims to determine the effectiveness of drawing technique with student academic anxiety of class XII SMA N 1 Jetis. The method used in the study is an experimental method with the type of research Quasi Experiment and design that is Nonequivalent Control Group Design. As much as 10 students of twelfth grade SMA N 1 Jetis became the subject of this study, that was divided into experiment group and control group. The instrument is used for data collection in the form of an academic anxiety scale. Reliability from academic anxiety scale worth alpha cronbach's up to 0,828. The researcher was given a treatment with drawing technique toward experiment's group while the control's group was given with discussion. The Paired Sample T Test result of experiment's group was measured as  $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ , while the control's group was measured as  $\text{sig. } 0,294 > 0,05$ . Thus the illation of the research showed that the result of final hypotheses of  $H_a$  was accepted while  $H_o$  was denied. It can be concluded that the drawing technique is effective on academic anxiety in twelfth grade students of SMAN 1 Jetis.*

Keywords : drawing technique, academic anxiety

#### **PENDAHULUAN**

Pemberian layanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu siswa dalam memperoleh informasi yang berkaitan dengan kebutuhan siswa, penyelesaian masalah, serta penyaluran dan pengembangan potensi diri siswa di

berbagai bidang. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Rahman (2009:4) mengenai layanan bimbingan dan konseling yang merupakan pemberian dukungan pada kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik, serta terbentuknya kematangan kariernya. Salah satu bentuk

layanan yang diberikan oleh guru bimbingan di sekolah adalah konseling kelompok. Konseling kelompok bertujuan untuk dapat membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya dalam situasi kelompok yang meliputi permasalahan pribadi, belajar, sosial, dan kariernya (Corey, 2012:3). Konseling kelompok membantu individu yang membutuhkan bantuan dalam penyesuaian diri dan gangguan emosi atas hambatan perkembangannya.

Pemberian layanan yang kreatif dan inovatif yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat diperlukan dalam mengembangkan potensi peserta didik. Selama berada di lingkungan sekolah, siswa dapat memiliki berbagai macam permasalahan. Beberapa siswa dapat merasa terbebani oleh banyaknya tuntutan dan tantangan dari kurikulum yang diberlakukan. Situasi belajar yang menekan cenderung akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Siswa yang mengalami kecemasan di sekolah akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran di kelas serta akan mengalami penurunan prestasi akademik.

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan peserta didik dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling dengan teknik yang menarik dan menyenangkan. *Art therapy* merupakan salah satu teknik yang menyenangkan karena teknik ini menggunakan media seni sebagai sarana ekspresi individu untuk mengutarakan

perasaannya. Menggambar merupakan media seni yang paling sering digunakan dalam *assessment* dan pemberian *treatment* karena kemudahan dan kepraktisan dalam penggunaannya (Malchiodi, 2011:53). Kegiatan menggambar menjadi sebuah kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun.

Teknik menggambar dapat membantu individu dalam memahami persepsi dan perasaannya, menemukan cara penyelesaian masalahnya serta mendorong individu menemukan harapan untuk hidup yang lebih baik (Adriani & Setiadarma, 2011:31-47). Proses pembuatan karya seni dalam menggambar dapat memfasilitasi siswa dalam mengutarakan pikiran serta perasaannya. Kegiatan menggambar pada tema yang berkaitan dengan peristiwa maupun kondisi tertentu dapat mempengaruhi emosi dan pikiran (Malchiodi, 2001:21-28). Proses aktivitas dalam menggambar melibatkan fungsi otak dan dapat dilihat dalam reaksi tubuh. Melalui pengutaraan perasaan dan pikiran tersebut, maka siswa dapat mengatasi masalahnya.

Teknik menggambar memiliki kelebihan dibandingkan dengan metode konvensional yang selama ini digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan siswa. Menggambar merupakan komunikasi alami yang sering digunakan untuk mengintervensi emosi seseorang yang pernah mengalami kejadian traumatik dan kehilangan sesuatu yang

berharga karena komunikasi visual lebih mudah digunakan daripada berbicara mengenai perasaan dan pengalaman yang menyakitkan. Gross & Hayne (1998:163-179) menjelaskan bahwa teknik menggambar dapat mengurangi kecemasan dan membantu seseorang merasa lebih nyaman untuk berbicara dengan terapis, dapat meningkatkan proses *retrival memory*, dapat membantu seseorang mengatur narasi mereka, serta dapat mendorong seseorang untuk menceritakan lebih banyak daripada menggunakan wawancara verbal. Penggunaan seni dalam hal ini yakni menggambar bisa sangat bermanfaat dalam keadaan atau emosi yang kompleks yang perlu untuk diungkapkan.

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal dan sering dialami oleh seseorang karena kecemasan menjadi sebuah pertanda akan suatu bahaya yang mengancam. Menurut *Anxiety and Depression Assosiation of America* (adaa.org, 2015), kecemasan dapat mengganggu seseorang dalam beraktivitas sehari-hari apabila kecemasan tersebut intensitasnya terus meningkat, dan rasa cemas yang dialami tidak rasional, dan dalam kondisi tersebut seseorang mengalami yang dinamakan gangguan kecemasan. Mengacu pada hal tersebut, gangguan kecemasan dapat dialami oleh setiap orang dan dimana saja, tidak terkecuali dapat dialami oleh siswa di sekolah. Berbagai kegiatan yang berhubungan dalam situasi sekolah dapat menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan akademik. Perilaku yang sering dimunculkan oleh

individu yang mengalami kecemasan akademik menurut Ottens (1991:5) meliputi, bentuk kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang salah arah, distress secara fisik, dan perilaku yang kurang sesuai. Kecemasan akademik tidak boleh dibiarkan begitu saja karena akan sangat merugikan bagi peserta didik dan apabila kondisi tersebut dibiarkan sampai berlarut-larut, maka peserta didik dapat mengalami kesulitan dalam mencapai target prestasi yang diinginkan.

SMA N 1 Jetis merupakan salah satu sekolah menengah atas unggulan di Kabupaten Bantul dengan tingkat peminat dan tingkat prestasi dalam kategori cukup tinggi. Peserta didiknya saling bersaing dalam memperoleh posisi prestasi yang terbaik agar dapat terpilih masuk ke dalam 40% dari jumlah yang diterapkan di SMA N 1 Jetis untuk mendaftar SNMPTN. Peneliti melakukan observasi yang dilakukan pada 3–13 Maret 2020 di beberapa kelas XII dan mendapati siswa yang memiliki gangguan kecemasan akademik dengan menunjukkan perilaku-perilaku seperti yang tidak berani bertanya dan menyampaikan pendapatnya saat kegiatan belajar mengajar, tidak fokus saat kegiatan belajar mengajar, merasa grogi saat tampil didepan kelas, mengeluh saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Ottens (1991:5), tentang gambaran seseorang yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan gejala

seperti kekhawatiran yang tidak logis, mengalami penurunan perhatian baik secara internal maupun eksternal, otot tegang, berkeringat, jantung berdetak kencang, tangan gemetar, dan melakukan prokastinasi.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan diketahui bahwa guru bimbingan dan konseling di SMA N 1 Jetis tidak mendapatkan jam khusus untuk masuk di kelas, namun setiap layanan bimbingan dan konseling dapat dijalankan dengan baik termasuk layanan konseling. Pemberian layanan konseling paling sering dilakukan konseling secara individu, sedangkan untuk konseling kelompok sudah jarang dilakukan. Selain itu, pemberian layanan konseling dengan menggunakan teknik menggambar belum pernah digunakan sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan akademik pada peserta didik. Dari hasil observasi dan wawancara, peneliti memutuskan untuk menjadikan SMA N 1 Jetis sebagai tempat penelitian karena faktor-faktor yang sudah disebutkan. Peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang “Efektivitas Teknik Menggambar Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas XII SMA N 1 Jetis”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel

yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2018:17). Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian *quasi experimental* dengan desain *nonequivalent control grup design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perubahan perilaku siswa sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan diberikan. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik menggambar.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Jetis yang beralamatkan di Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Waktu penelitian berupa penyusunan proposal penelitian hingga penelitian selesai. Waktu penelitian ini dimulai bulan November 2019. Proses pengambilan data dilaksanakan pada bulan juli 2020 secara online melalui aplikasi *WhatsApp Video Call*.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Jetis kelas XII MIPA 1-5 tahun pelajaran 2019/2020. Sampel penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yakni sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu. Subjek yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 10 siswa, hal ini telah sesuai dalam pelaksanaan konseling kelompok yang lebih efektif jika anggota kelompoknya berjumlah 4-10 orang. Sampel penelitian diambil berdasarkan perolehan skor yang

memiliki tingkat kecemasan akademik dengan skor *pre-test* tertinggi. Sampel penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok control untuk diberikan treatment yang berbeda.

### **Prosedur**

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan, pada tahapan pra-eksperimen diberikan *pre-test* kepada subjek penelitian melalui instrumen skala kecemasan akademik. Hasil *pre-test* dianalisis sehingga mendapatkan jumlah skor dan dikategorisasikan. Subjek yang mendapat skor kategori tinggi sampai dengan kategori sedang kemudian dikumpulkan dan diberi tindakan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik menggambar. Selanjutnya subjek penelitian diberikan *post-test* menggunakan skala kecemasan akademik untuk mengetahui kondisi akhir setelah diberi *treatment*.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala tingkat kecemasan akademik siswa. Skala ini diharapkan dapat memberikan data mengenai tingkat kecemasan akademik siswa SMA N 1 Jetis. Instrumen sebagai alat ukur, dapat digunakan dalam penelitian apabila telah memenuhi persyaratan yaitu uji validitas dan reliabilitas. Instrumen penelitian yang telah disusun selanjutnya dikonsultasikan kepada dosen pembimbing selaku (*expert judgment*). Kemudian,

ditindaklanjuti dengan pengujian instrumen pada 78 siswa SMA N 1 Jetis kelas XII IPS 1-3. Setelah itu, dilakukan uji analisis butir item dengan menggunakan *Bivariate Pearson Correlation* pada item di dalam instrument skala dengan menggunakan *SPSS versi 25*. Berdasarkan hasil uji analisis butir tersebut, maka dapat diketahui pada skala kecemasan akademik dari total awal 30 item pernyataan terdapat 26 item pernyataan yang valid, dikarenakan telah memenuhi syarat nilai *sig. (2-tailed) < 0,05* dengan taraf signifikansi 5%.

Dalam penelitian ini, rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen kecemasan akademik adalah dengan *Cronbach's Alpha*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas jika nilai *Cronbach's Alpha > 0,60* maka instrumen dinyatakan reliabel atau konsisten. Berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh reliabilitas senilai 0,828 maka instrumen dinyatakan reliabel.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik parametrik. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: (1) Melakukan kategorisasi skor yang digunakan untuk menentukan kategorisasi kecemasan akademik siswa dengan tingkat tinggi, sedang, dan rendah. (2) Melakukan uji prasyarat analisis uji normalitas jenis uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS* versi 25 untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, (3)

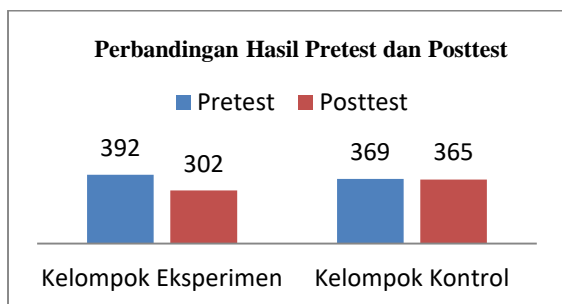
Melakukan uji hipotesis menggunakan Uji Paired T Test dengan bantuan SPSS versi 25.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak lima kali *treatment*, sedangkan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan secara online melalui Google form. Masing-masing kelompok terdiri dari 5 siswa, *treatment* yang diterapkan pada kelompok kontrol berupa konseling kelompok dengan teknik diskusi, sedangkan pada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok dengan teknik menggambar. Setiap teknik yang diterapkan digunakan untuk mengatasi permasalahan yang kecemasan akademik siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data, siswa mengalami penurunan kecemasan akademik. Berikut perbandingan hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :



**Gambar 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test**

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui rata-rata penurunan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen lebih besar yaitu 90 poin, sedangkan pada kelompok

kontrol hanya mengalami penurunan skor sebesar 4 poin. Pada kelompok eksperimen penurunan skor dari sebelum dan sesudah *treatment* dilaksanakan, siswa mengalami penurunan berkisar 15 sampai 22 poin, sedangkan pada kelompok kontrol penurunan berkisar 1 sampai 3 poin. Hasil uji hipotesis penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis (Paired Sample T Test)**

Kelompok	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Eksperimen	8	18.00000	0.000
Kontrol	8	80.000	0.294

Berdasarkan Tabel 1. hasil *uji paired t test* pada kelompok eksperimen memiliki nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 \leq 0,05$ , sedangkan pada kelompok kontrol sebesar  $0,294 \geq 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui pada kelompok eksperimen yang menerapkan teknik menggambar dalam konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap perubahan kecemasan akademik siswa, sedangkan pada kelompok kontrol yang menerapkan teknik diskusi dalam konseling kelompok tidak memiliki pengaruh terhadap perubahan kecemasan akademik siswa. Disamping itu jika dilihat dari kolom *mean*, kelompok eksperimen memiliki *mean* sebesar 18.00000 dan kelompok kontrol memiliki *mean* sebesar 80.000, maka penerapan teknik menggambar memiliki pengaruh lebih besar dalam penurunan kecemasan akademik siswa dibandingkan menggunakan teknik diskusi.

## B. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T Test* menunjukkan nilai *sig 2-tailed* sebesar  $0,00 < 0,05$ , maka teknik menggambar efektif terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII SMAN 1 Jetis. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling yang diberikan menggunakan teknik menggambar secara efektif mampu mengatasi kecemasan akademik pada siswa dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan layanan konseling menggunakan teknik menggambar.

Layanan konseling menggunakan teknik menggambar dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam melakukan intervensi serta mengarahkan individu yang bermasalah untuk dapat memahami dan menerima dirinya. Sejalan dengan hal tersebut, Adriani & Setiadarma (2011:31-47) menjelaskan bahwa teknik menggambar dapat membantu individu dalam memahami persepsi dan perasaannya, menemukan cara penyelesaian masalahnya serta mendorong individu menemukan harapan untuk hidup yang lebih baik. Penggunaan layanan konseling dengan teknik menggambar merupakan teknik yang dapat dilakukan oleh siapa saja, menarik, dan menyenangkan, sehingga mampu diterima baik oleh siswa.

Layanan konseling menggunakan teknik menggambar mampu berdampak terhadap kecemasan akademik siswa yang sebelumnya mempunyai tingkat kecemasan akademik tinggi menjadi lebih baik. Melalui

menggambar, siswa merasa menjadi lebih nyaman dan mudah dalam menyampaikan perasaan yang ingin disampaikan. Teknik menggambar (Malchiodi, 2011:230) merupakan eksternalisasi dari pengalaman melalui aktivitas motorik dan verbal yang membantu individu untuk berubah yang semula dari pasif dan tidak berdaya menjadi aktif serta dapat mengontrol pengalamannya. Dalam pembuatan dan menyampaikan isi pikiran dan perasaan dari gambar yang telah dibuat maka dapat melepaskan rasa sakitnya, serta dapat meningkatkan rasa percaya dan kemampuan komunikasi verbalnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, manfaat teknik menggambar (Gross & Hayne, 1998:163-179) diantaranya dapat mengurangi kecemasan dan membantu konseli menjadi lebih nyaman dalam mengutarakan dan mengekspresikan perasaan.

Hasil *treatment* dengan menggunakan teknik menggambar yang diberikan pada kelompok eksperimen menunjukkan perilaku anggota kelompok yang tadinya pasif menjadi mampu berperan aktif mengikuti proses konseling. Siswa pada awalnya masih malu-malu namun setelah mendapat dukungan dari anggota kelompok yang lain menjadi berani untuk tampil menceritakan kegelisahannya dan mengutarakan perasaan maupun pikirannya di depan anggota kelompok yang lain. Berbeda dengan layanan konseling kelompok yang diberikan pada kelompok kontrol menggunakan metode diskusi menunjukan perilaku siswa yang pasif dalam bertanya

maupun dalam berpendapat. Beberapa siswa terlihat hanya mengikuti pendapat teman yang lain meskipun peneliti beberapa kali sudah membujuknya untuk aktif. Disamping itu, siswa juga merasa bosan yang terlihat dari seringnya menanyakan kapan berakhirnya kegiatan.

Penggunaan teknik menggambar dirasa lebih menarik dan menyenangkan terbukti lebih baik dari penggunaan metode diskusi. Dengan demikian, teknik menggambar dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sehingga pada akhirnya siswa mampu menjadi lebih mudah dalam memandang kecemasan akademik yang dialaminya dan dapat memecahkannya dengan cara yang lebih nyaman.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok pada siswa kelas XII di SMA N 1 Jetis dengan teknik menggambar terbukti efektif terhadap kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai *mean* pada kelompok eksperimen sebesar 1800000 dibandingkan dengan nilai *mean* pada kelompok kontrol yakni sebesar 80000. Hal tersebut dapat diartikan juga bahwa teknik menggambar memiliki pengaruh lebih besar dalam penurunan kecemasan akademik siswa dibandingkan menggunakan metode diskusi.

Hasil analisis data dengan aplikasi SPSS versi 25 menggunakan uji *Paired T Test*, pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai  $sig\ 0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $sig\ 0,294 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok kontrol. Maka dari hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik menggambar efektif terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII di SMA N 1 Jetis.

### **Saran**

#### 1. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat menerapkan teknik menggambar sebagai sarana dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya terhadap masalah kecemasan akademik yang serupa.

#### 2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan teknik menggambar sebagai salah satu upaya mengatasi masalah kecemasan akademik siswa di sekolah dan dapat melaksanakan layanan konseling kelompok selanjutnya untuk mengatasi masalah siswa.

#### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih menekankan dalam pembuatan karya melalui teknik menggambar bukan menjadi tugas yang diberikan oleh siswa, melainkan



karya yang dibuat dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran siswa mengenai kecemasan akademik yang dialaminya.

## DAFTAR PUSTAKA

Anxiety and Depression Association of America. (2015). *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. Diakses tanggal 22 Januari 2020, dari [https://adaa.org/sites/default/files/July%2015%20GAD\\_adaa.pdf](https://adaa.org/sites/default/files/July%2015%20GAD_adaa.pdf)

Adriani, S. N. & Satiadarma, M. P. (2011). *Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. Indonesian Journal of Cancer*, 5, 31-47.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling 8<sup>th</sup> Edition*. California : Belmont.

Gross, J. & Hayne, H. (1998). *Drawing facilitates children's verbal reports of emotionally laden events, Journal of Experimental Psychology*, 4, 163-179.

Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of Art Therapy Second Edition*. New York : The Guilford Press.

Malchiodi, C. A. (2001). *Using drawing as intervention with traumatized children. TLC's Journal. Trauma and Loss : Research and Intervention*, 1, 21-28

Ottens, J. A. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. New York : Rosen Publishing Group Inc.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Rahman, F. (2009). *Bimbingan dan Konseling Komprehensif; dari Paradigma Menuju Aksi*. Yogyakarta: UNY Press.