

Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Menggambar dan Relaksasi Butterfly Hug untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Dewi Nabela Sofya El-Fikri^{1*}, Apriya Sani Maulina², Diana Anindita³, Afifah Rahmania⁴, Dewi Khurun Aini⁵

¹⁻⁵ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia
2207016148@student.walisongo.ac.id^{1*}

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi penulis: 2207016148@student.walisongo.ac.id)

Abstract: *New students often experience academic anxiety due to environmental differences and learning demands. This anxiety is influenced by emotional regulation. This study aims to explore feelings and emotional conflicts while reducing academic anxiety in students using art therapy methods through drawing techniques and butterfly hug relaxation. This study employs the Service Learning (SL) approach. The results, based on pre-test and post-test evaluations, show an improvement in participants' understanding of academic anxiety and emotional regulation. Additionally, participants demonstrated the ability to control their emotions, although they occasionally still experienced academic anxiety. However, they expressed confidence in their ability to overcome it.*

Keywords: *academic anxiety, emotional regulation, art therapy, butterfly hug*

Abstrak: Mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akademik akibat perbedaan lingkungan dan tuntutan belajar. Kecemasan ini dipengaruhi oleh regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi perasaan dan konflik emosi, serta menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan menggunakan metode *art therapy* melalui teknik menggambar dan relaksasi *butterfly hug*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *Service Learning* (SL). Hasil penelitian melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pada pemahaman subjek terkait dengan kecemasan akademik dan juga regulasi emosi selain itu, subjek menunjukkan mampu dalam mengontrol emosi meskipun terkadang masih merasakan kecemasan akademik. Namun, mereka yakin dapat mengatasinya.

Kata Kunci: kecemasan akademik, regulasi emosi, *art therapy*, *butterfly hug*

1. LATAR BELAKANG

Menjadi mahasiswa baru menemui banyak sekali perbedaan yang dirasakan. Sebagai mahasiswa baru proses adaptasi di dunia kampus membutuhkan waktu yang berbeda-beda pada setiap individu. Beban yang sering mereka rasakan salah satunya pada proses pembelajaran. Seringkali mahasiswa merasakan gelisah hingga tahap stress hal itulah yang menyebabkan munculnya kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang tinggi sering kali muncul karena perubahan besar dalam lingkungan belajar dan tuntutan akademik yang semakin meningkat. Mahasiswa yang tidak siap menghadapi perubahan ini sering kali mengalami tekanan, perasaan cemas, dan ketakutan akan kegagalan. Menurut hasil penelitian Mennin (dalam Irman, 2015) kecemasan akademik sangat dipengaruhi oleh regulasi emosi.

Art therapy adalah jenis intervensi terapeutik di mana media seni digunakan sebagai alat penyembuhan. Pendekatan ini, menurut Malchiodi (2011), memungkinkan klien atau individu untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka melalui karya visual. Dalam perkembangannya, *art therapy* telah banyak diterapkan untuk menangani berbagai gangguan psikologis, terutama kecemasan, karena bahasa visual dapat menjadi bahasa bagi mereka yang menghadapi kesulitan berbicara. Dengan menggambar diharapkan para individu bisa mengekspresikan emosinya tanpa perlu berbicara secara langsung.

Dengan adanya program pelatihan psikoedukasi yang memadukan *art therapy* dan relaksasi dengan teknik *butterfly hug*, mahasiswa baru diharapkan mampu mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi dan kecemasan secara mandiri. Program ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan akademik, sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi secara lebih efektif.

Mahasiswa semester pertama sering mengalami kecemasan akademik yang tinggi disertai regulasi emosi yang rendah, khususnya pada mahasiswa jurusan Psikologi dan Gizi di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perasaan dan konflik emosi, serta menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan menggunakan metode *art therapy* melalui teknik menggambar dan relaksasi *butterfly hug*. Subjek penelitian terdiri dari 12 subjek mahasiswa semester satu dari jurusan Psikologi dan Gizi. Pendekatan *art therapy* dipilih karena metode ini dapat membantu individu mengekspresikan emosi secara non-verbal, sementara teknik *butterfly hug* merupakan metode relaksasi yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

2. KAJIAN TEORI

Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun perilaku yang mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Nugraha, 2020). Kecemasan adalah suatu fenomena emosi yang timbul dikarenakan adanya ancaman yang datang tanpa suatu alasan yang jelas, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Kecemasan tersebut seperti rasa takut akan bahaya atau ancaman sehingga dapat mengganggu perilaku, pola pikiran, dan respon fisik individu. Akibatnya timbul tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas dalam beragam situasi akademik. Hal tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan mental individu. Milawati & Sutoyo (2022) berpendapat bahwa kecemasan memiliki karakteristik seperti perasaan tegang

atau tidak nyaman dengan lingkungan sekitar, ketegangan fisiologis, selalu berpikiran hal-hal negatif mungkin akan terjadi. Selain itu, kecemasan juga merupakan reaksi normal pada stressor yang membantu individu dalam mengatasi situasi sulit dan mampu mengatasinya dengan memotivasi (Singh & Jha, 2013).

Kecemasan akademik menurut Ottens (1991) mengacu pada situasi di mana siswa merasa bahwa kinerja mereka mungkin tidak diterima dengan baik saat menghadapi tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik umumnya sering dialami selama latihan rutin, di mana siswa diharapkan berada dalam kondisi terbaik saat menunjukkan performa mereka, terutama ketika ada sesuatu yang dipertaruhkan dengan nilai yang sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain (O'Connor, 2007). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan mental seperti gelisah karena adanya ketakutan tentang kemungkinan bahaya atau ancaman di masa depan tanpa alasan spesifik. Hal ini menyebabkan gangguan pola pikir, respon fisik, dan perilaku individu akibat tekanan dalam pelaksanaan tugas akademik. Kecemasan ini timbul sebagai reaksi negatif terhadap situasi pendidikan yang dianggap sulit atau stres.

Kecemasan terbagi menjadi 4 aspek menurut Holmes (dalam Azyz *et al.*, 2019) : (1) Komponen mood atau psikologis, muncul seperti kekhawatiran, ketegangan, panik, dan ketakutan. Dalam hal ini individu sulit merasa tenang, cenderung mudah tersinggung dan dapat mengakibatkan resiko terjadinya depresi. (2) Komponen kognitif, individu yang mengalami kecemasan cenderung terlalu memikirkan berbagai masalah yang belum terjadi. Hal ini dapat mengakibatkan sulitnya berpikir, mengambil keputusan, merasa bingung dan kesulitan dalam mengingat. (3) Komponen somatik, dalam reaksi fisik dan biologis dibagi menjadi dua bagian. Pertama, ada gejala seperti mudah berkeringat, sesak napas, darah tinggi, otot tegang dan mudah pusing. Kedua, jika kecemasan dialami secara berkala maka gejalanya akan berlanjut, termasuk darah tinggi, sakit kepala, otot tegang, dan sering mual. (4) Komponen motorik, dalam komponen ini kecemasan dapat dilihat melalui gangguan fisik pada individu, seperti tangan yang bergetar, suara yang terbata-bata, dan perilaku tergesa-gesa.

Aspek kecemasan akademik menurut Pekrun 2005 (dalam Milawati & Sutoyo, 2022): (1) *Class related anxiety*, kekhawatiran yang dialami siswa ketika pelajaran di kelas, seperti mata pelajaran tertentu yang kurang di pahami, rasa cemas akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami materi yang akan diajarkan, juga rasa khawatir pada kemampuan teman-teman yang mungkin dapat melebihi mereka. (2) *Learning related anxiety*, perasaan cemas yang dialami siswa ketika proses belajar mengajar yang bisa menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, perut terasa sakit, jantung berdegup kencang, dan berakhir mual. (3) *Test*

anxiety, rasa cemas yang dialami siswa ketika ujian, seperti merasa gugup sebelum ujian berlangsung, rasa gelisah, khawatir dan hal lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan akademik, salah satunya yaitu gender. Berbagai hasil penelitian, berpendapat bahwa terdapat perbedaan tingkatan antara kecemasan akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Fungsi memori juga dapat mempengaruhi kecemasan. Menurut Owens *et al.* (2012) *working memory* adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecemasan, karena berkaitan dengan cara kerja otak. Faktor selanjutnya ada *parenting style*, yakni gaya pengasuhan orang tua. Dukungan sosial dan *coping strategy* juga dapat mempengaruhi kecemasan akademik. Selain itu, Budaya juga termasuk dalam faktor kecemasan dan tidak bisa diabaikan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan akademik.

Regulasi Emosi

Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan kita untuk "mengelola" perasaan termasuk kemampuan kita untuk mengatur apa yang kita rasakan, bagaimana tubuh kita bereaksi, apa yang kita pikirkan, dan bagaimana kita menunjukkan emosi kita. Tujuannya adalah untuk menjaga agar perilaku kita tetap sesuai dan tidak berlebihan dalam situasi tertentu. Sedangkan regulasi emosi menurut Estefan & Wijaya (2014) yaitu individu memerlukan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi mereka agar mereka dapat menanggapi emosi mereka dengan cara yang tepat untuk menghindari dampak negatif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosinya, yang mencakup perasaan, reaksi tubuh, pikiran, dan cara mengekspresikan emosi. Kemampuan ini sangat penting untuk merespon situasi dengan tepat sehingga tidak berdampak buruk pada dirinya sendiri atau orang lain.

Ada beberapa strategi untuk mengontrol emosi, menurut Garnefski *et al.* (2001): (1) Menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) adalah kecenderungan seseorang untuk meletakkan kesalahan pada dirinya sendiri. Studi menunjukkan hubungan antara perilaku ini dan depresi dan berbagai masalah kesehatan lainnya. (2) Menyalahkan orang lain (*blaming others*) adalah seseorang cenderung menyalahkan orang lain atas masalahnya. Ini dikenal sebagai menyalahkan orang lain. (3) Penerimaan (*acceptance*) adalah sikap yang menerima dan pasrah terhadap keadaan yang terjadi. Ada bukti bahwa strategi ini dapat meningkatkan optimisme dan harga diri seseorang serta mengurangi kecemasan. (4) Perencanaan ulang (*Refocus on planning*) penting dicatat bahwa strategi ini hanya sebatas pemikiran dan belum sampai tahap

pelaksanaan. Seperti halnya *acceptance*, strategi ini juga berhubungan positif dengan optimisme dan harga diri, serta dapat membantu mengurangi kecemasan.

Menurut Gross & Thompson (2007) terdapat tiga aspek regulasi emosi yaitu (1) Kemampuan Mengatur Emosi Positif dan Negatif: Aspek ini mencakup kemampuan untuk mengontrol intensitas emosi, baik dengan menurunkan emosi negatif (seperti kemarahan atau kesedihan) atau meningkatkan emosi positif (seperti kebahagiaan atau antusiasme) sesuai kebutuhan. (2) Pengendalian Emosi dari Sadar ke Otomatis: Pengendalian emosi memerlukan usaha untuk dilakukan secara sadar. Namun, dengan adanya waktu tindakan ini dapat menjadi kebiasaan yang otomatis tanpa pemikiran yang mendalam. (3) Pengaruh Kontekstual pada Situasi: Kemampuan untuk memahami dan mengubah aturan emosi sesuai dengan situasi. Dalam beberapa situasi, suatu pendekatan untuk mengontrol emosi dapat bermanfaat, tetapi dalam situasi lain, itu juga dapat berbahaya. Sedangkan Gross & John (2003) mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek regulasi emosi yaitu (1) *Cognitive reappraisal* juga dikenal sebagai reevaluasi kognitif. Ini adalah metode di mana seseorang mengubah cara mereka berpikir tentang situasi yang dapat menyebabkan emosi. Jika seseorang gagal dalam ujian, misalnya, mereka akan berpikir, "Ini kesempatan untuk belajar lebih giat" daripada berpikir, "Saya bodoh." Strategi ini lebih efektif dalam mengelola emosi karena digunakan sebelum emosi sepenuhnya muncul. (2) *Expressive Suppression* yaitu cara seseorang mengendalikan emosinya dengan menekan atau menahan ekspresi emosi mereka, juga dikenal sebagai penekanan ekspresif. Seperti ketika seseorang menghadapi pelanggan yang tidak menyenangkan, mereka harus tetap tersenyum dan bersikap profesional. Setelah emosi muncul, strategi ini diperlukan untuk mengelolanya.

Terdapat dua faktor utama dalam regulasi emosi menurut Amanda *et al.* (2018): 1. Faktor Eksternal: (a) Ekspektasi budaya: Harapan yang berbeda tentang bagaimana emosi seharusnya ditunjukkan berbeda dari budaya ke budaya, terutama untuk remaja. (b) Hubungan Sosial: Individu belajar mengelola emosi dalam konteks sosial dengan berinteraksi dengan saudara kandung dan teman sebaya. (c) Lingkungan keluarga: Pola asuh dan interaksi orang tua dengan anak menjadi faktor paling berpengaruh dalam pembentukan regulasi emosi. Orang tua yang responsif dan supportif cenderung memiliki anak yang memiliki regulasi emosi yang lebih baik. 2. Faktor Internal: (a) Temperamen adalah sifat bawaan yang memengaruhi respons seseorang terhadap stimulus emosional. (b) Kematangan sistem fisiologis: Fungsi berbagai sistem dalam tubuh yang terlibat dalam proses pengelolaan emosi. (c) Kematangan sistem saraf: Perkembangan otak, khususnya area prefrontal cortex, sangat penting untuk kemampuan mengendalikan emosi.

Butterfly Hug

Butterfly Hug, adalah terapi yang digunakan psikolog untuk menghilangkan rasa cemas. Beberapa penelitian berpendapat bahwa terapi ini dapat memberikan ketenangan tanpa pengaruh obat-obatan. Selain itu, terapi ini juga bisa meredam emosi agar dapat meregulasi emosi secara mandiri dari kondisi panik menuju keadaan tenang, juga bisa meningkatkan *self control* dan fokus pada situasi *how and now* (Astuti AW, Rosyid FN, 2024). Sedangkan menurut Astuti (2024) *butterfly hug* bisa mengurangi tingkat stress pada remaja, dalam penggunaan terapi *butterfly hug* bisa untuk menenangkan diri dan tidak perlu media lain, sehingga dapat dilaksanakan dan berdampak positif dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh remaja. Terapi ini bisa dilakukan kapan saja dengan cara memeluk diri sendiri dan meyakinkan diri bahwa mereka akan menjadi yang lebih baik.

Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) berpendapat bahwa terapi *butterfly hug* ini memiliki beberapa tujuan yang meliputi aspek penting dalam pengelolaan emosi, diantaranya : (1) Mengurangi kecemasan dan stress (2) Membantu seseorang dalam pemulihan trauma (3) Sebagai alat untuk mengelola tingkat emosi (4) Sebagai latihan pernapasan dan *mindfulness*, guna mengurangi perasaan negatif atau cemas tentang situasi yang akan datang (5) Terapi ini membantu seseorang untuk menghadapi tantangan hidup.

Manfaat *butterfly hug* bagi tubuh bisa dipercaya bisa mengurangi rasa tidak nyaman, mengurangi hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik (Girianto *et al.*, 2021). Menurut Astuti (2024), *butterfly hug* merupakan terapi alternatif yang efektif untuk menenangkan diri dengan memberikan sugesti positif, sehingga seseorang dapat menghindari pikiran negatif dan terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan. Penerapan terapi *Butterfly Hug* ini berguna pada seseorang yang mengalami kecemasan dan dapat membantu mereka mengelola emosi negatif yang dirasakan. Dengan teknik relaksasi pernapasan, seseorang akan merasa lebih tenang dan dapat mengembalikan fokus serta konsentrasi mereka. Selain itu, penggunaan afirmasi positif selama pelaksanaan *butterfly hug* juga dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri individu.

Art therapy

Art therapy adalah jenis intervensi terapeutik di mana media seni digunakan sebagai alat penyembuhan. Pendekatan ini, menurut Malchiodi (2011), memungkinkan klien atau individu untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka melalui karya visual. Dalam perkembangannya, *art therapy* telah banyak diterapkan untuk menangani berbagai gangguan psikologis, terutama kecemasan, karena bahasa visual dapat menjadi bahasa bagi

mereka yang menghadapi kesulitan berbicara. *Art therapy* adalah cara yang bagus untuk mengkomunikasikan pengalaman sulit seperti trauma, kekerasan fisik atau seksual, kesedihan, kecemasan, dan berbagai jenis pengalaman emosional yang kompleks lainnya. Terapis dapat lebih memahami klien dan tekanan mereka melalui proses seni seperti menggambar (Wahyudianto *et al.*, 2023).

Serlin (2007) menekankan bahwa *art therapy* menggunakan perspektif psikoanalitik, di mana seni digunakan sebagai alat untuk mengeluarkan gambar dan simbol dari alam bawah sadar. Sementara itu, Nguyen (2015) melihat *art therapy* sebagai proses terapeutik yang melibatkan kesadaran pribadi, di mana klien mengalami transformasi ketika mereka berinteraksi dengan karya seni dan belajar tentang diri mereka melalui proses tersebut. Terapi seni dapat menggunakan berbagai media, seperti pensil, kapur, pewarna, cat, potongan kertas, dan tanah liat, dan melakukan berbagai aktivitas, seperti menggambar, melukis, memahat, menari, dan menghargai karya seni orang lain (Wahyono & Santoso, 2022). Sehingga dapat disimpulkan *Art therapy* adalah jenis terapi di mana aktivitas seni dan media digunakan untuk membantu orang mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui proses kreatif ini, orang dapat lebih memahami diri mereka dan mengolah pengalaman emosional mereka, dan terapis dapat lebih memahami kondisi klien mereka untuk membantu proses penyembuhan mereka.

Tujuan dalam *art therapy* berbeda-beda, tergantung pada apa yang dibutuhkan oleh setiap klien dan cara terapis menangani kasus mereka. Bagaimana hubungan antara terapis dan klien berkembang selama proses terapi dapat dipengaruhi oleh kebutuhan ini. *Art Therapy* dapat dilakukan dalam berbagai cara. Misalnya, seorang ahli terapi seni mungkin menggunakan kegiatan menggambar dan diskusi untuk membantu klien membuka diri dan memahami masalah emosionalnya. Mungkin juga dengan metode yang lebih sederhana, di mana klien diminta untuk hanya memegang krayon dan menulis coretan. Dan bertujuan untuk membantu klien menemukan cara baru untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini sulit bagi mereka untuk disampaikan (Aiyuda, 2019).

Terapi seni atau seni memiliki banyak aplikasi. Association (2013) menyatakan bahwa terapi seni dapat digunakan dalam berbagai konteks, termasuk forensik, pendidikan, kesehatan mental, rehabilitasi, kesehatan umum, dan keluarga. Association (2013) menyatakan beberapa manfaat terapi seni: (1) Menjadi metode pengobatan yang terbukti ampuh untuk menangani berbagai masalah, seperti gangguan psikologis, masalah perkembangan, masalah kesehatan, masalah pendidikan, dan masalah sosial. (2) Sangat membantu mereka yang mengalami trauma yang disebabkan oleh perang, kekerasan, atau bencana alam. Terapi ini juga membantu

penderita kanker, cedera otak, dan berbagai kondisi kesehatan lainnya. (3) Dapat digunakan untuk membantu orang penyandang autisme, depresi, demensia, dan gangguan kejiwaan lainnya. (4) Dapat membantu seseorang mengatasi konflik, belajar berinteraksi dengan orang lain, mengendalikan perilaku yang bermasalah, dan mengurangi stres. (5) Dapat membantu seseorang belajar tentang diri mereka sendiri sambil mendapatkan kesenangan dari proses berkesenian.

3. METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini menggunakan metode pendekatan *Service Learning* (SL), pendekatan ini merupakan salah satu strategi yang di dalamnya memadukan pembelajaran secara akademik dengan memberikan pelayanan secara langsung kepada masyarakat (Zunaidi, 2024). Pendekatan *Service Learning* (SL) ini mendorong mahasiswa untuk tidak hanya belajar dengan situasi dalam kelas, namun memberikan kesempatan mahasiswa untuk terlibat secara langsung dengan kegiatan-kegiatan yang merujuk pada pelayanan sosial yang dibuat dengan tujuan untuk dapat memenuhi kebutuhan yang ada di masyarakat (Afandi, 2022)

Sebelum pelaksanaan kegiatan, diadakannya *Need Assessment* pada tanggal 21 Oktober 2024 dalam bentuk kuesioner kecemasan akademik yang menggunakan teori Holmes (1991) yang telah di modifikasi oleh Abdul Mujib Ridwan (2022) dan kuesioner regulasi emosi yang menggunakan skala yang telah dibuat oleh Gross dan John (2003) yang telah dimodifikasi oleh Muhammad Noor Hidayat (2016). Setelah pengisian kuesioner melalui *google form* dilakukannya *Need Assessment* tahap kedua dengan metode wawancara dengan 4 subjek yang telah mengisi kuesioner sebelumnya, dengan kriteria subjek yang memiliki hasil kecemasan akademik tinggi dan hasil regulasi emosi yang rendah.

Bentuk aktivitas pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan ini dimulai dari: (1) Pembukaan dan pengenalan terkait dengan konsep dan tujuan pengabdian masyarakat yang sedang dilakukan. (2) Memberikan *pre-test* dalam bentuk *google form* terkait dengan kecemasan akademik dan regulasi emosi. (3) Penjelasan dasar mengenai kecemasan akademik, regulasi emosi, *art therapy*, serta *butterfly hug* yang mencakup pengertian, penyebab, tanda, penanganan untuk mengatasi kecemasan akademik dan regulasi emosi (4) *Games* untuk meningkatkan konsentrasi dan semangat subjek. (5) Mempraktekan teknik *Art Therapy* Menggambar lalu menunjuk 2 subjek untuk menceritakan gambar yang telah dibuatnya. (6) Mempraktekan *Butterfly Hug*. (7) Memberikan *post-test* berupa *google form* terkait dengan materi yang telah disampaikan dan melakukan refleksi dengan cara menuliskan pengalaman

dan perasaannya setelah melakukan teknik *Art Therapy* menggambar dan *Butterfly Hug*. (8) Penutup yang dilaksanakan dengan dokumentasi antara peneliti dan subjek. Waktu dan lokasi pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2024 yang berlokasi di Gedung IsDB FITK Lantai 2 tepatnya di Ruang 2.6 pada Pukul 13.00 WIB.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Need Assessment

Kuesioner

Tabel 1. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden
Laki-laki	13
Perempuan	72

Berdasarkan Tabel 1 yang menunjukkan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin, dari total 85 mahasiswa yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, terdapat 72 mahasiswa perempuan (84,7%) dan 13 mahasiswa laki-laki (15,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan selisih yang cukup signifikan dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Tabel 2. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gizi	Jumlah Responden
Psikologi	61
Jurusan	24

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan distribusi responden berdasarkan jurusan atau program studi. Dari total 85 responden, mahasiswa dari Program Studi Psikologi berjumlah 61 orang (71,8%), sedangkan dari Program Studi Gizi berjumlah 24 orang (28,2%). Data ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa Psikologi dalam pengisian kuesioner lebih besar dibandingkan mahasiswa Gizi, dengan selisih 37 mahasiswa.

Regulasi Emosi

Tabel 3. Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

KATEGORISASI REGULASI EMOSI		
Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	13	15%
Sedang	56	66%
Rendah	16	19%

Berdasarkan hasil kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa baru jurusan psikologi dan kesehatan, ditemukan bahwa dari total 85 responden, sebanyak 13 mahasiswa (15%) memiliki regulasi emosi tinggi, 56 mahasiswa (66%) memiliki tingkat regulasi emosi sedang, dan 16 mahasiswa (19%) memiliki regulasi emosi rendah. Mahasiswa dengan regulasi emosi rendah menunjukkan beberapa karakteristik yang perlu mendapat perhatian khusus, seperti kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka, kurangnya kemampuan untuk menenangkan diri saat menghadapi situasi stres, serta kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara tepat dalam konteks akademik maupun sosial. Dari 16 mahasiswa yang memiliki skor regulasi emosi rendah, beberapa akan dipilih sebagai subjek pelatihan berdasarkan nilai kuesioner yang paling rendah. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa tersebut menunjukkan indikasi kurangnya keterampilan dalam: (1) Mengenali dan memahami emosi yang sedang dialami (2) Mengontrol respon emosional dalam situasi yang menekan (3) Menyesuaikan diri dengan tuntutan dan transisi kehidupan perkuliahan, dan lain sebagainya. Kondisi regulasi emosi yang rendah ini dapat berdampak signifikan pada performa akademik, kesehatan mental, dan penyesuaian diri mahasiswa dalam lingkungan kampus, sehingga intervensi melalui pelatihan regulasi emosi menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Kecemasan Akademik

Tabel 4. Kategorisasi Skala Kecemasan Akademik

KATEGORISASI KECEMASAN AKADEMIK		
Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	11	13%
Sedang	61	72%
Rendah	13	15%

Berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan dari total keseluruhan 85 responden terdapat 13 mahasiswa (15%) berada pada tingkat kecemasan akademik yang rendah. Kemudian 61 mahasiswa (72%) berada pada tingkat kecemasan akademik yang sedang. Selanjutnya sebanyak 11 mahasiswa (13%) berada pada tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Beberapa responden yang berada pada kategorisasi tingkat tinggi, beberapa akan di jadikan subjek pelatihan ini. Dengan memperhatikan kriteria sebagai berikut : (a) Muncul seperti kekhawatiran, ketegangan, panik, dan ketakutan (b) Sulitnya berpikir, mengambil keputusan, merasa bingung dan kesulitan dalam mengingat (c) Terjadinya reaksi fisik dan biologis (d) Gangguan fisik pada individu, seperti tangan yang bergetar, suara yang terbata-bata, dan perilaku tergesa-gesa.

Wawancara

Tabel 5. Hasil Interpretasi Wawancara Mengenai Kecemasan Akademik

KECEMASAN AKADEMIK	
Subjek 1	Subjek mengalami kecemasan akademik yang dimulai sejak SMA, dipicu oleh ambisi teman-temannya, yang membuatnya takut akan nilai rendah, kesulitan dalam berbicara di depan umum, dan kurang aktif di kelas. Kecemasan ini berpengaruh negatif terhadap prestasi akademiknya, menyebabkan kesulitan dalam berpikir jernih dan sering mengalami blank saat menghadapi tugas atau presentasi. Gejala fisik seperti gemetar dan keringat dingin muncul ketika subjek ingin bertanya. Meskipun demikian, dukungan dari teman dan terutama ibunya membantu subjek mengatasi kecemasan tersebut. Dan untuk mengurangi rasa cemas, subjek berusaha memperbaiki kebiasaan buruknya dalam mengerjakan tugas dengan lebih teratur, menggantikan kebiasaan menunda hingga mendekati deadline.
Subjek 2	Subjek mengalami kecemasan akademik yang dimulai sejak awal perkuliahan, dipicu oleh beban tugas yang berbeda dan ketakutan akibat latar belakang pendidikan dari sekolah negeri yang kurang menekankan pelajaran agama. Meskipun kecemasan ini terasa berlebihan, dukungan dari teman, dosen, dan orang tua membantu subjek mengatasi rasa cemas tersebut. Saat ini, subjek belum mengalami hambatan dalam prestasi akademik karena masih di semester 1, meskipun kecemasan yang dirasakan menyulitkannya untuk berpikir jernih. Untuk mengurangi kecemasan ini, subjek berusaha belajar dengan giat, meskipun kecemasan tersebut tidak mempengaruhi perilakunya secara signifikan.
Subjek 3	Seseorang yang baru saja memasuki dunia perkuliahan seringkali mengalami kecemasan akademik karena kaget dengan tuntutan akademis seperti deadliner yang sama waktunya dan tugas presentasi. Hal ini menyebabkan mereka sulit menangani tanggung jawab akademis dan akhirnya menjadi malas mengerjakan pekerjaan yang diberikan. Namun, dukungan dari orang tua dapat membantu mengurangi rasa cemas. Kecemasan akademik ini membuat seseorang selalu dalam kondisi panik dan cemas, serta memengaruhi prestasi akademik secara signifikan. Selain itu, kecemasan ini juga membuat pikiran menjadi kabur. Meskipun demikian, dampaknya tidak tercermin dalam perilaku sehari-hari. Untuk mengatasinya, beberapa orang mencoba metode healing atau liburan untuk mengurangi tekanan akademik.
Subjek 4	Subjek beranggapan bahwa kecemasan akademik sebagai perasaan khawatir yang muncul saat menghadapi banyak tugas dan ketakutan akan nilai buruk. Kecemasan ini muncul sejak awal perkuliahan, terutama ketika tenggat waktu tugas semakin mendekat. Banyaknya tugas dari dosen menjadi penyebab utama kecemasan, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan

	mental subjek, seperti pusing, gemetar, dan bahkan jatuh sakit. Meskipun dukungan dari orangtua membantu meredakan perasaan tersebut, kecemasan akademik tetap mempengaruhi prestasi dan kemampuan berpikir subjek, sehingga tugas-tugas seringkali tidak dikerjakan dengan baik. Untuk mengatasi kecemasan ini, subjek melakukan aktivitas pribadi seperti membeli makanan dan tidur sebagai bentuk self-reward.
--	---

SECARA KESELURUHAN

Dapat disimpulkan secara keseluruhan, para subjek mengalami kecemasan akademik ketika awal perkuliahan dipicu oleh ambisi teman-teman dan beban tugas yang berat. Kecemasan ini menyebabkan ketakutan akan nilai rendah, kesulitan berbicara di depan umum, serta kurangnya partisipasi aktif di kelas, yang berdampak negatif pada prestasi akademik. Gejala fisik seperti gemetar dan keringat dingin muncul saat subjek merasa tertekan, terutama ketika harus bertanya atau melakukan presentasi. Meskipun demikian, dukungan dari orang tua, teman, dan dosen membantu subjek mengatasi rasa cemas tersebut. Untuk mengurangi kecemasan, subjek berusaha memperbaiki kebiasaan dalam mengerjakan tugas dengan lebih teratur dan menghindari penundaan. Meskipun kecemasan ini mempengaruhi kemampuan berpikir dan dapat menyebabkan stres, subjek tetap berusaha untuk belajar dengan giat.

Tabel 6. Hasil Interpretasi Wawancara Mengenai Kecemasan Akademik

REGULASI EMOSI	
Subjek 1	Subjek menggunakan berbagai cara untuk mengatasi emosi yang dirasakannya; saat sedih, ia menonton film untuk meluapkan perasaannya, sementara saat marah, ia memilih untuk makan makanan yang enak. Untuk mengubah pandangan negatif menjadi positif, subjek memberikan afirmasi positif kepada dirinya sendiri agar merasa lebih tenang. Meskipun ia berusaha menyembunyikan emosi di depan teman-temannya, beberapa dari mereka menyadari bahwa ada yang tidak beres. Ketika subjek berusaha menyembunyikan perasaannya, ia menjadi lebih pendiam dan cenderung menyendiri, berbeda dari perilaku biasanya yang lebih aktif dan ceria.
Subjek 2	Subjek mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi karena tidak memiliki teman dekat untuk berbagi, sehingga memilih untuk diam. Meskipun merasakan emosi yang mendalam, subjek tidak mampu mengalihkan perhatiannya ke hal-hal positif dan terus menyembunyikan perasaannya. Akibatnya, subjek merasa gelisah dan bingung, terjebak dalam ketidakpastian tentang dirinya sendiri.
Subjek 3	Subjek menunjukkan cara yang berbeda dalam mengelola emosinya, ketika marah, ia duduk untuk meredakan perasaan sesuai sunah nabi, dan ketika sedih, ia berusaha melakukan aktivitas positif agar emosi tersebut tidak berlanjut. Ia cenderung bersikap acuh tak acuh terhadap hal-hal negatif yang dapat memicu emosinya, dan terkadang merasa perlu menyembunyikan atau menahan perasaannya untuk

	menghindari situasi yang tidak terkendali. Meskipun menyembunyikan emosinya, subjek merasa baik-baik saja karena lebih memilih untuk tetap cuek dan tidak terpengaruh oleh hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif.
Subjek 4	Subjek cenderung mengalihkan emosi negatif seperti marah atau sedih dengan tidur atau menikmati makanan lezat, sambil berusaha berpikir positif meskipun subjek merasa direndahkan, subjek tetap berpikir positif dengan anggapan bahwa orang tersebut ingin mendekatinya. Namun, subjek merasa perlu menyembunyikan emosinya di depan orang lain, yang jika dilakukan terus-menerus dapat menyebabkan tubuh dan pikiran menjadi lemas dan lemah.

SECARA KESELURUHAN

Para subjek diatas mengatasi emosi dengan berbagai cara, seperti menonton film saat sedih dan makan makanan enak saat marah, serta menggunakan afirmasi positif untuk meredakan ketegangan. Meskipun sudah berusaha menyembunyikan perasaannya di depan teman-teman, beberapa dari mereka menyadari ada yang tidak beres, membuat subjek menjadi lebih pendiam dan cenderung menyendiri. Kesulitan dalam mengekspresikan emosi muncul karena kurangnya teman dekat untuk berbagi cerita, sehingga ia memilih untuk diam meskipun merasakan emosi yang mendalam. Salah satu dari subjek diatas berupaya meredam kemarahan dengan duduk sesuai sunah nabi dan melakukan aktivitas positif saat sedih, sambil bersikap acuh tak acuh terhadap hal-hal negatif. Meskipun berusaha berpikir positif ketika merasa direndahkan, subjek tetap merasa perlu menyembunyikan emosinya, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental jika dilakukan terus-menerus.

Kegiatan Pelatihan

Tabel 7. Jumlah Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	2	16,7%
Perempuan	10	83,3%

Pada tabel 7 menunjukkan kategori subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dengan presentase 16,7%, sedangkan perempuan sebanyak 83,3%.

Pre-Test

Dari hasil *pre-test* menunjukkan bahwa subjek mengetahui apa yang dimaksud dengan kecemasan akademik itu seperti ada dan responden menyadari bahwa ada kalanya tidak dapat mengontrol emosinya karena merasa cemas terkait dengan akademiknya yang mengalami kesulitan. Subjek menyebutkan bahwasannya mereka sering merasakan hal tersebut dan merasa bahwa itu cukup mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Post-Test

Sebagian besar subjek dapat mendeskripsikan terkait dengan kecemasan akademik sebagai suatu perasaan cemas yang dapat dirasakan terkait dengan cemas dalam konteks studi dan tugas kuliah. Subjek juga dapat dikatakan bisa mengontrol emosinya jika dilihat dari data *post-test* yang dihasilkan. Sedangkan terkait dengan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh subjek itu sendiri menunjukkan hasil bahwa terkadang masih merasakan kecemasan akademik, tetapi subjek memiliki cara dan yakin untuk dapat mengontrol itu semua. Setelah mengikuti kegiatan ini subjek menyebutkan bahwa mungkin saja akan melakukan hal serupa yaitu *art therapy* dan *butterfly hug* ketika sedang merasakan kecemasan akademik.

Dalam kegiatan pengabdian “Pelatihan Psikoedukasi *Art Therapy* dengan Menggambar dan Relaksasi *Butterfly Hug* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang” yang melibatkan 10 subjek utama dan 2 subjek pendamping dimana seluruh subjek merupakan mahasiswa baru angkatan 2024 Prodi Gizi dan Psikologi UIN Walisongo Semarang. Kegiatan pengabdian ini lebih berfokus untuk mengeksplorasi terkait dengan perasaan serta konflik emosi yang dialami oleh subjek, sehingga pada kegiatan ini diharapkan dapat membantu subjek untuk menurunkan kecemasan akademik yang sedang dialaminya dengan menggunakan metode *art therapy* melalui teknik menggambar dan juga dalam pengelolaan emosi subjek dengan menggunakan metode relaksasi *butterfly hug*.

Tahap Pertama (Need Assessment)

Pada tahap ini sebelum melakukan pengabdian kami membagikan kuesioner melalui *google form* dan wawancara dengan tujuan mengidentifikasi lebih lanjut permasalahan yang di hadapi oleh Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan 2024.

Kuesioner



Gambar 2

Kuesioner yang kami bagikan terdapat dua kuesioner yang pertama mengenai kecemasan akademik dengan total 29 aitem dan yang kedua regulasi emosi dengan total 10 aitem. Total keseluruhan responden yang mengisi yaitu 85 Mahasiswa. Dengan keterangan 61

Mahasiswa Psikologi dan 24 Mahasiswa Gizi. Dari total responden sebanyak 11 Mahasiswa berada pada tingkat kecemasan akademik tinggi serta regulasi emosi rendah.

Wawancara



Gambar 2

Setelah membagikan kuesioner, kami melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa termasuk dalam kecemasan akademik tinggi dan regulasi emosi rendah sebagai sampel guna menggali lebih dalam permasalahan yang mereka hadapi. Pertanyaan yang kami berikan memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek kecemasan akademik dan regulasi emosi.

Tahap Kedua (Pelaksanaan Pengabdian)

Pembukaan dan Pengenalan



Gambar 3

Pada tahap ini, peneliti membuka dan perkenalan diri terlebih dahulu antar peneliti dengan subjek. Tahap ini bertujuan agar kita dapat saling mengenal, membangun suasana yang nyaman, dan menciptakan kepercayaan. Kemudian peneliti juga menjelaskan kepada subjek arah dan tujuan pengabdian ini dilakukan tak lupa peneliti juga menjelaskan apa saja yang akan kita lakukan selama sesi pengabdian berlangsung.

Pre-test



Gambar 4

Setelah sesi pertama selesai, melanjutkan sesi selanjutnya yaitu pengerjaan *pre-test* melalui link *google form* yang dibagikan di *whatsapp group*. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh mereka mengenal dengan materi yang akan peneliti sampaikan. Hasil *pre-test* ini nantinya sebagai bahan evaluasi keberhasilan program pengabdian yang peneliti lakukan. Pada hasil *pre-test*, subjek telah memiliki pemahaman dasar tentang kecemasan akademik dan menyadari bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi ketika berhadapan dengan tuntutan akademik. Mereka mengakui bahwa kondisi tersebut sering terjadi dan cukup mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Penjelasan Teori



Gambar 5

Subjek mendapatkan pemaparan teori yang komprehensif mencakup pembahasan tentang kecemasan akademik beserta dampaknya terhadap proses pembelajaran, penjelasan mengenai regulasi emosi dan strategi pengelolaannya, pengenalan *art therapy* sebagai salah satu metode terapi, serta pembelajaran teknik *butterfly hug* yang dapat digunakan untuk menenangkan diri. Penyampaian materi dilakukan dalam ruangan dengan pengaturan meja berbentuk U untuk memudahkan interaksi antara pematari dan peserta.

Games



Gambar 6

Pada tahap pelaksanaan ini, subjek melakukan sebuah *game* yang bernama "Tangkap Aku". Permainan ini dirancang sebagai metode pembelajaran experiential yang memungkinkan subjek mempraktikkan secara langsung konsep-konsep yang diinstruksi oleh peneliti. Melalui aktivitas yang lebih dinamis ini, peserta tidak hanya dapat mencairkan suasana tetapi juga membangun kepercayaan dan meningkatkan kerjasama antar peserta, yang dapat diamati dari interaksi aktif mereka dalam ruangan yang sama.

Mempraktekan teknik *Art Therapy* Menggambar dan *Sharing Session*



Gambar 7

Gambar 8

Pada tahap ini subjek akan diminta untuk mempraktekan teknik *art therapy* menggambar yang telah disampaikan pada tahap sebelumnya. Subjek diminta untuk menggambarkan apa saja yang ada di dalam pikirannya ada apa saja yang sedang mereka rasakan. Subjek akan diberikan waktu beberapa menit dan diberikan musik agar subjek merasa rileks dan dapat menuangkan segala isi pikirannya termasuk kecemasan akademik yang sedang subjek rasakan. Tujuan diberikan sesi ini untuk subjek dapat menuangkan kecemasan akademiknya yang mungkin saja tidak dapat subjek ungkapkan. Setelah subjek selesai menggambar, dilakukannya sesi *sharing session* terkait dengan gambar yang sudah subjek

buat. Ditunjuknya 2 subjek untuk dapat menyampaikan dan menceritakan apa yang telah ia gambar. Tujuan *sharing session* ini agar dapat membagi pengalaman yang mereka tuangkan dalam bentuk gambar.

Mempraktekan *Butterfly Hug*



Gambar 9

Pada tahap ini subjek akan diminta untuk mempraktekan teknik *butterfly hug* dengan tujuan untuk dapat meregulasi emosi yang sedang subjek rasanya. Pada sesi ini, subjek akan diminta untuk dapat memosisikan diri mereka pada kursi dengan posisi senyamannya, kemudian subjek akan diberikan katarsis sebagai pengantar sebelum melakukan teknik *butterfly hug*. Setelah itu, subjek akan diminta untuk dapat langsung mempraktekan teknik *butterfly hug* sesuai dengan arahan peneliti. Setelah selesai, subjek akan diminta menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan *butterfly hug*.

Post-test



Gambat 10

Post-test diberikan kepada subjek melalui *google form*. Dengan adanya sesi *post-test* peneliti mengetahui dampak perubahan subjek sebelum dilakukan pelatihan hingga setelah pelatihan berakhir. Berdasarkan hasil *post-test*, subjek menunjukkan kemampuan mengontrol emosi meskipun terkadang masih merasakan kecemasan akademik. Namun, mereka yakin dapat mengatasinya. Setelah kegiatan, subjek berencana menggunakan *art therapy* dan *butterfly hug* untuk mengelola kecemasan

5. KESIMPULAN

Dalam kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikoedukasi melalui *art therapy* menggambar dan relaksasi melalui teknik *butterfly hug* ini dinilai efektif dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa, terutama pada mahasiswa baru. Selain itu, teknik relaksasi melalui *butterfly hug* dinilai dapat meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa baru. Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pemahaman subjek terkait dengan kecemasan akademik dan juga regulasi emosi. Subjek mengatakan bahwa merasa terbantu akan adanya kegiatan ini dan akan melakukannya sendiri setelah kegiatan ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada kesimpulan, maka kami selaku peneliti dalam penelitian ini mengajukan saran sebagai berikut: (1) Melakukan pemantauan secara berkala pada subjek agar dampak pelatihan yang diberikan dapat bermanfaat dalam jangka panjang. (2) Membuat modul kecil berisi tata cara melakukan praktik *butterfly hug* agar subjek dapat melakukannya sendiri ketika sedang mengalami kecemasan. (3) Meningkatkan preferensi *art therapy* selain menggambar seperti: melukis, mewarnai, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2022). *Metodologi pengabdian masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan
- Aiyuda, N. (2019). Art therapy. *Nathiqiyah*, 2(1).
- Amanda, S. R., Sulistyaningsih, W., & Yusuf, E. A. (2018). The involvement of father, emotion regulation, and aggressive behavior on adolescents. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 3(3), 145–147.
- Association, A. A. T. (2013). *Ethical principles for art therapists*. Alexandria, VA.
- Astuti AW, Rosyid FN, S. S. (2024). Butterfly hug therapy on reducing anxiety levels and stabilization hemodynamics in patient digital subtraction angiography. *Management*, 22(1), 33–36.
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35.

- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. (J. J. Gros). Handbook of Emotion Regulation.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Irman, I. (2015). Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62–71.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Milawati, M., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Ketaatan Beragama dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hadi Girikusumo. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 272–285.
- Nguyen, M.-A. (2015). Art therapy—a review of methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4(1), 29–43.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. The Rosen Publishing Group, Inc.
- Ottens, J. J. (1991). Planktic foraminifera as North-Atlantic water mass indicators. *Oceanologica Acta*, 14(2), 123–140.
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433–449.
- Serlin, I. (2007). The arts therapies: Whole person integrative approaches to healthcare. *Whole Person Healthcare*, 3, 107–121.
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222.

- Wahyono, D., & Santoso, P. S. (2022). Pelatihan Psikoedukasi ART THERAPY dengan merajut untuk mengurangi kecemasan dan membangun Sdm berdayaguna pada remaja Desa NGRAWAN, BERBEK, NGANJUK. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional* (e-ISSN: 2797-0493), 2(04), 1–6.
- Wahyudianto, N., Ariani, N. I. K. P., & Wardani, I. A. K. (2023). Terapi Seni Pada Pasien Dalam Perawatan Paliatif: Sebuah Laporan Kasus. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2), 128–132.
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.