

**PENERAPAN *ART THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
*AVOIDANCE* DALAM *GENERALIZED ANXIETY DISORDER* PADA  
DEWASA AWAL YANG SEDANG BEKERJA**

**TESIS**

Oleh

**HELEN**

**717171006**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

**PENERAPAN *ART THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
*AVOIDANCE* DALAM *GENERALIZED ANXIETY DISORDER* PADA  
DEWASA AWAL YANG SEDANG BEKERJA**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)**

**Oleh**

**HELEN**

**717171006**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN

Saya, nama Helen, nomor induk: 717171006

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada  
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Avoidance* Dalam  
*Generalized Anxiety Disorder* Pada Dewasa Awal Yang Sedang Bekerja

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan  
plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya  
larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala  
konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan  
perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas  
Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa  
paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 9 Jan 2018



**Helen, S.Psi.**

**717171006**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI  
TESIS OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helen

NIM : 717171006

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN *ART THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *AVOIDANCE*  
DALAM *GENERALIZED ANXIETY DISORDER* PADA DEWASA AWAL YANG  
SEDANG BEKERJA**

***The Application Of Art Therapy On Reducing Avoidance Behavior In Employed  
Early Adults With Generalized Anxiety Disorder***

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Jan 2020

Mengetahui,

Yang menyatakan,



Dr. Monty P. Satiadarma, Psikolog



Helen

Karya ilmiah telah dipublikasikan:

Tahun Terbit : 2020

Judul Karya : Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Avoidance*  
Dalam *Generalized Anxiety Disorder* Pada Dewasa Awal Yang  
Sedang Bekerja

Nama Media : Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

## LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**Judul Tesis** : Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku  
*Avoidance* Dalam *Generalized Anxiety Disorder* Pada  
Dewasa Awal Yang Sedang Bekerja

**Nama/NIM Mahasiswa** : Helen / 717171006

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister  
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 8 Januari 2019.

Pembimbing I




Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.

Pembimbing II



Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.

Ketua Program






Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**Judul Tesis** : Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku  
*Avoidance* Dalam *Generalized Anxiety Disorder* Pada  
Dewasa Awal Yang Sedang Bekerja

**Nama/NIM Mahasiswa** : Helen / 717171006

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister  
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 8 Januari 2019.

Nama	Status	Tanda Tangan
Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi.	Penguji I	
Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.	Penguji II	
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psi.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan YME atas berkat dan rahmat-Nya, dalam penyusunan tesis ini, yang berjudul “Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Avoidance* Dalam *Generalized Anxiety Disorder* Pada Dewasa Awal Yang Sedang Bekerja” sehingga dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penelitian tesis ini banyak sekali tantangan yang dihadapi, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak, berkat dari Tuhan YME serta restu dari kedua orang tua peneliti yaitu Ayah dari peneliti Bapak Lim Kun Lai dan Ibu dari peneliti Ibu Tian Ni, yang telah memberikan dukungan dan dorongan moral dan materil yang tidak terhingga serta bekal pengetahuan yang sangat membantu peneliti untuk menyelesaikan studi S2 Magister Psikologi dan tesis ini. Selain itu peneliti juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, Psi. selaku dosen pembimbing pertama dan Dr. Rismiyati E. Koemsa, Psi. selaku dosen pembimbing kedua tesis ini, yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada peneliti selama penyusunan tesis ini.

Selain itu terdapat banyak lagi pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti, oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, yang telah mendukung seluruh civitas akademi mahasiswa psikologi UNTAR terutama mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan tesisnya.

Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psi., Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar’at, Psi., dan Bapak Untung Subroto, M.Psi., serta seluruh staf fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang mana telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, moral, dan etika serta bantuan dukungan dalam berbagai bentuk, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan penelitian tesis ini dengan baik. Bapak Erik Wijaya, M.Si selaku dosen statistik, yang telah memberikan petunjuk

serta pengetahuan melalui buku-buku pedoman SPSS & statistik yang sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.

Kepada Alex Valentino Gazali tersayang yang selalu mendukung, menemani, memberikan semangat dan doa selama pengerjaan tesis ini. Kemudian kepada teman-teman satu pembimbing Sylvia Angelika, Kresna Surya Wijaya, dan Agita Presilia, yang telah bersama-sama saling membantu dengan saran-saran dan dukungan positif dalam penyelesaian tesis ini. Berikutnya Kepada teman dan sahabat yang telah memotivasi dan terus mendukung dalam penyusunan tesis ini, Bianca Sutjiono, Devi Ariya, dan Cindy Frency Halim. Serta seluruh rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Magister UNTAR yang telah banyak memberikan masukan kepada peneliti baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penelitian tesis ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian studi dan tesis ini.

Semoga Tuhan YME memberikan balasan yang berlipat kepada semuanya. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh peneliti dan penelitian ini, sehingga peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan tesis ini. Seluruh isi tesis ini menjadi tanggung jawab peneliti.

Jakarta, Desember 2018

Peneliti



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR GRAFIK .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAC .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
2.1 <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	10
2.1.1 Definisi <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	10
2.1.2 Etiology <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	11
2.1.3 Kriteria <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	12
2.1.4 Indikasi <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	13
2.1.5 Penjelasan <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	14

2.2. Perilaku <i>Avoidance</i> .....	15
2.3 <i>Art Therapy</i> .....	16
2.3.1 Definisi <i>Art Therapy</i> .....	16
2.4 Hubungan antara <i>Art Therapy</i> dan <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .....	17
2.4.1 Gambaran Prosedur Pelaksanaan Program Intervensi .....	19
2.5 Dewasa Awal .....	23
2.5.1 Definisi Dewasa Awal .....	23
2.5.2 Perkembangan Fisik Dewasa Awal .....	25
2.5.3 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal.....	26
2.5.4 Psikososial Dewasa Awal .....	27
2.6 Kerangka Berpikir dan Hipotesis.....	28
2.6.1 Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
3.1 Partisipan Penelitian .....	34
3.2 Desain Penelitian .....	35
3.3 Setting Lokasi dan Perlengkapan Penelitian .....	37
3.4 Pengukuran atau Panduan Wawancara/Observasi.....	37
3.4.1 <i>A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder (The GAD-7)</i> .....	37
3.4.2 <i>The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)</i> .....	38
3.5 Rencana Prosedur .....	40
3.6 Analisis Data .....	41
3.7 Tahap Evaluasi .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS</b> .....	<b>43</b>
4.1 Partisipan 1: SND .....	43
4.1.1 Latar Belakang Partisipan.....	43
4.1.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)</i> .....	62

4.1.3 Deskriptif Uji <i>Mann-Whitney</i> Data Fase Baseline dan Fase Intervensi Partisipan 1	62
4.2 Partisipan 2: CNT	64
4.2.1 Latar Belakang Partisipan CNT	64
4.2.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Multidomentional Experiental Avoidance Questionnaire</i> (MEAQ)	83
4.2.3 Deskriptif Uji <i>Mann-Whitney</i> Data Fase Baseline dan Fase Intervensi Partisipan 2	83
4.3 Partisipan 3: FN	85
4.3.1 Latar Belakang Partisipan FN	85
4.3.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Multidomentional Experiental Avoidance Questionnaire</i> (MEAQ)	104
4.3.3 Deskriptif Uji <i>Mann-Whitney</i> Data Fase Baseline dan Fase Intervensi Partisipan 3	104
4.4 Partisipan 4: CF	106
4.4.1 Latar Belakang Partisipan CF	106
4.4.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Multidomentional Experiental Avoidance Questionnaire</i> (MEAQ)	123
4.4.3 Deskriptif Uji <i>Mann-Whitney</i> Data Fase Baseline dan Fase Intervensi Partisipan 4	123
4.5 Partisipan 5: RC	125
4.5.1 Latar Belakang Partisipan RC	125
4.5.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Multidomentional Experiental Avoidance Questionnaire</i> (MEAQ)	141
4.5.3 Deskriptif Uji <i>Mann-Whitney</i> Data Fase Baseline dan Fase Intervensi Partisipan 5	141
4.6 Partisipan 6: PT	143

4.6.1 Latar Belakang Partisipan PT .....	143
4.6.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Multidomentional Experiental Avoidance Questionnaire</i> (MEAQ).....	160
4.6.3 Deskriptif Uji <i>Mann-Whitney</i> Data Fase Baseline dan Fase Intervensi Partisipan 6 .....	160
4.7 Hasil Analisis Antar Partisipan .....	162
4.8 Hasil Analisis Statistik .....	171
<b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN</b> .....	176
5.1 Kesimpulan .....	176
5.3 Saran .....	184
5.3.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya .....	184
5.3.2 Saran untuk Dewasa Awal yang Memiliki Perilaku Menghindar dan Para Partisipan .....	185
5.3.3 Saran Untuk <i>Therapist</i> .....	186
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	P-1

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran prosedur pelaksanaan program intervensi.....	19
Tabel 2 Rincian Item Per Dimensi. ....	40
Tabel 3 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 1.....	47
Tabel 4 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 1.....	50
Tabel 5 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 1.....	52
Tabel 6 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 1.....	54
Tabel 7 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 1.....	56
Tabel 8 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 1.....	58
Tabel 9 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 1.....	60
Tabel 10 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 1.....	61
Tabel 11 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> Partisipan 1.....	62
Tabel 12 Hasil Baseline dan Intervensi Tingkat Kecemasan Partisipan 1.....	62
Tabel 13 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 2.....	69
Tabel 14 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 2.....	71
Tabel 15 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 2.....	73
Tabel 16 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 2.....	75
Tabel 17 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 2.....	77
Tabel 18 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 2.....	79
Tabel 19 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 2.....	81
Tabel 20 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 2.....	82
Tabel 21 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> Partisipan 2.....	83

Tabel 22 Hasil <i>Baseline</i> dan Intervensi Tingkat Kecemasan Partisipan 2.....	83
Tabel 23 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 3.....	90
Tabel 24 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 3.....	92
Tabel 25 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 3.....	94
Tabel 26 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 3.....	96
Tabel 27 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 3.....	98
Tabel 28 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 3.....	99
Tabel 29 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 3.....	102
Tabel 30 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 3.....	103
Tabel 31 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> partisipan 3.....	104
Tabel 32 Hasil <i>Baseline</i> dan Intervensi Tingkat Kecemasan Partisipan 3.....	104
Tabel 33 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 4.....	109
Tabel 34 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 4.....	111
Tabel 35 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 4.....	113
Tabel 36 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 4.....	115
Tabel 37 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 4.....	117
Tabel 38 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 4.....	119
Tabel 39 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 4.....	121
Tabel 40 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 4.....	122
Tabel 41 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> Partisipan 4.....	123
Tabel 42 Hasil <i>Baseline</i> dan Intervensi Tingkat Kecemasan Partisipan 4.....	123
Tabel 43 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 5.....	129
Tabel 44 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 5.....	130
Tabel 45 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 5.....	132
Tabel 46 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 5.....	134

Tabel 47 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 5.....	136
Tabel 48 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 5.....	137
Tabel 49 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 5.....	139
Tabel 50 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 5.....	140
Tabel 51 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> Partisipan 5.....	141
Tabel 52 Hasil <i>Baseline</i> dan Intervensi Tingkat Kecemasan Partisipan 5.....	141
Tabel 53 Hasil gambar dan analisis sesi 1 partisipan 6.....	146
Tabel 54 Hasil gambar dan analisis sesi 2 partisipan 6.....	148
Tabel 55 Hasil gambar dan analisis sesi 3 partisipan 6.....	150
Tabel 56 Hasil gambar dan analisis sesi 4 partisipan 6.....	152
Tabel 57 Hasil gambar dan analisis sesi 5 partisipan 6.....	154
Tabel 58 Hasil gambar dan analisis sesi 6 partisipan 6.....	156
Tabel 59 Hasil gambar dan analisis sesi 7 partisipan 6.....	158
Tabel 60 Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan 6.....	159
Tabel 61 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire</i> Partisipan 6.....	160
Tabel 62 Hasil <i>Baseline</i> dan Intervensi Tingkat Kecemasan Partisipan 6.....	160
Tabel 63 Hasil analisis antar partisipan.....	162
Tabel 64 Tabel perbandingan <i>pre-test</i> & <i>post-test</i> MEAQ antar partisipan.....	171
Tabel 65 Tabel perbandingan baseline & intervensi skor rata-rata tingkat kecemasan antar partisipan.....	174

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Hasil Perbandingan Fase <i>Baseline</i> dan Fase Intervensi Partisipan 1.....	63
Grafik 2 Hasil Perbandingan Fase <i>Baseline</i> Dan Fase Intervensi Partisipan 2.....	84
Grafik 3 Hasil Perbandingan Fase <i>Baseline</i> Dan Fase Intervensi Partisipan 3.....	105
Grafik 4 Hasil Perbandingan Fase <i>Baseline</i> Dan Fase Intervensi Partisipan 4.....	124
Grafik 5 Hasil Perbandingan Fase <i>Baseline</i> Dan Fase Intervensi Partisipan 5.....	142
Grafik 6 Hasil Perbandingan Fase <i>Baseline</i> Dan Fase Intervensi Partisipan 6.....	161
Grafik 7 Perbandingan hasil skor MEAQ per-partisipan.....	172
Grafik 8 Perbandingan skor rata-rata MEAQ.....	173
Grafik 9 Perbandingan skor rata-rata tingkat kecemasan.....	175



## DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1.</i> Kerangka berpikir.....	32
<i>Gambar 3.1</i> Visualisasi Desain Penelitian.....	37
<i>Gambar 3.2</i> Cara Penjumlahan Skor Keseluruhan MEAQ. ....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat ukur <i>The Gad-7</i> .....	L-1
Lampiran 2 Alat ukur <i>Multidimensional Experiental Avoidance Questionnaire</i> .....	L-2
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i> .....	L-5
Lampiran 4 Hasil Pengolahan Data SPSS.....	L-6
Lampiran 5 Pedoman Wawancara.....	L-11

**Penerapan *Art Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Avoidance* Dalam *Generalized Anxiety Disorder* Pada Dewasa Awal Yang Sedang Bekerja**

Helen, S. Psi

Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC

Dr. Rismiyati E. Koemsa, Psi

Universitas Tarumanagara

**Abstrak**

Generalized Anxiety Disorder (GAD) memiliki perilaku menghindar yang dilakukan secara berulang ketika mengalami kecemasan. Perilaku menghindar dijadikan sebagai bentuk koping untuk mengurangi perasaan cemas, sehingga individu menjadi tergantung pada perilaku menghindar dan cenderung akan dilakukan kembali ketika menghadapi kecemasan di lain waktu. Dalam penelitian ini, sebagian besar partisipan dengan usia sekitar 22-28 tahun melaporkan bahwa kecemasan menyebabkan perubahan dalam pekerjaan dan kegiatan sehari-hari, sehingga pekerjaan menjadi tidak optimal. Perilaku menghindar dan tingkat kecemasan GAD diukur dengan Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) dan The GAD-7. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menggambarkan perilaku menghindar dan metode kuantitatif untuk melihat efektivitas art therapy dalam mengurangi perilaku menghindar pada dewasa awal. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode snowball. Pemberian terapi seni pada masing-masing subyek dilakukan sebanyak tujuh sesi. Dalam penelitian ini, terapi seni telah terbukti dapat mengurangi perilaku menghindar dan tingkat kecemasan pada dewasa awal yang sedang bekerja dengan menunjukkan perubahan perilaku menghindar dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Kata kunci: Gangguan kecemasan menyeluruh, Perilaku menghindar, Terapi seni

***The Application Of Art Therapy On Reducing Avoidance Behavior In Employed  
Early Adults With Generalized Anxiety Disorder***

Helen, S. Psi

Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC

Dr. Rismiyati E. Koemsa, Psi

Universitas Tarumanagara

**Abstract**

*Generalized Anxiety Disorder (GAD) has avoidance behavior that is done repeatedly when experiencing anxiety. Avoidance behavior is used as a form of coping to reduce feelings of anxiety, so that individuals become dependent on avoidance behavior and tend to be done again when facing anxiety at a later time. In this study, most participants with ages around 22-28 years reported that anxiety caused changes in work and daily activities, so that work was disrupted. Avoidance behavior and GAD anxiety levels were measured by Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) and The GAD-7. This study uses qualitative methods to describe avoidance behavior and quantitative methods to see the effectiveness of art therapy in reducing avoidance behavior in early adulthood. The sampling technique using the snowball method. Giving art therapy on each subject was carried out in seven sessions. In this study, art therapy has been shown to reduce avoidance behavior and anxiety levels in early adults who are working by showing changes in avoidance behavior and anxiety levels before and after intervention.*

*Keywords: Generalized Anxiety Disorder, Avoidance Behavior, Art Therapy*