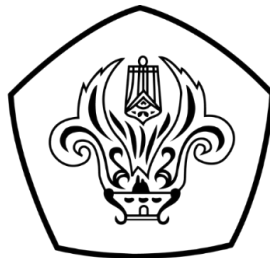


**PERBANDINGAN SIMPTOM GANGGUAN TIDUR: INSOMNIA
PADA REMAJA DEPRESI SEBELUM DAN SESUDAH
MENGIKUTI PROGRAM *ART THERAPY* MANDALA**

TESIS

Wenny Ratnasari

(717191013)



UNTAR
Universitas Tarumanagara

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

**PERBANDINGAN SIMPTOM GANGGUAN TIDUR: INSOMNIA
PADA REMAJA DEPRESI SEBELUM DAN SESUDAH
MENGIKUTI PROGRAM *ART THERAPY* MANDALA**

***Comparative Symptom of Insomnia on Adolescents with
Depression Prior and After Participating Mandala Drawing in
Art Therapy Program***

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

Wenny Ratnasari

(717191013)



UNTAR
Universitas Tarumanagara

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya, Wenny Ratnasari (717191013)

dengan ini menyatakan dan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Perbandingan Simtom Gangguan Tidur Insomnia pada Remaja Depresi Sebelum dan Sesudah Mengikuti Program *Art Therapy* Mandala

merupakan karya sendiri yang dibuat dengan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku khususnya di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 31 Juli 2021



Wenny Ratnasari

717191013

**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 : Wenny Ratnasari

NIM : 717191013

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

**PERBANDINGAN SIMPTOM GANGGUAN TIDUR: INSOMNIA PADA REMAJA DEPRESI
SEBELUM DAN SESUDAH MENGIKUTI PROGRAM ART THERAPY MANDALA**

***Comparative Symptom of Insomnia on Adolescent with Depression Prior and After
Participating Mandala Drawing in Art Therapy Program***

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2021

Mengetahui,

Yang Menyatakan,



Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.



Wenny Ratnasari

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Wenny Ratnasari

N.I.M. : 717191013

Program Studi : Magister Psikologi

JUDUL TESIS

PERBANDINGAN SIMTOM GANGGUAN TIDUR: INSOMNIA PADA REMAJA DEPRESI

SEBELUM DAN SESUDAH MENGIKUTI PROGRAM *ART THERAPY* MANDALA

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Kamis tanggal 15 Juli 2021 dan dinyatakan Lulus oleh

Dewan Penguji yang terdiri atas:

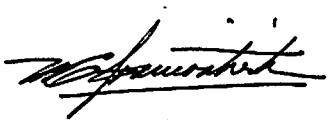
1. Ketua : Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog

2. Anggota : Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psikolog

Dr. Monty P. Satiadarma, Psikolog

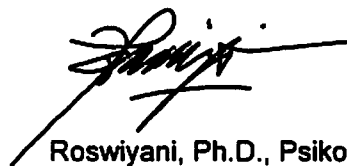
Jakarta, 16 Agustus 2021

Pembimbing I



Dr. Monty P. Satiadarma, Psikolog

Pembimbing II



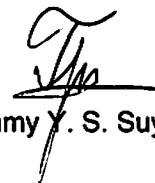
Roswiyani, Ph.D., Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan selesainya tesis ini, saya ingin mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkat dan karunia-Nya saya diberikan kesehatan dan kekuatan sehingga tesis ini dapat selesai dengan lancar. Peneliti sangat bersyukur karena sampai dengan saat ini, saya, keluarga, rekan-rekan mahasiswa, serta para dosen senantiasa diberikan kesehatan dan kekuatan di tengah kondisi pandemic Covid-19. Pandemi ini menjadikan peneliti menyadari bahwa masih banyak hal-hal kecil yang harus disyukuri, termasuk masih dapat diberikan kesehatan, melakukan aktivitas dirumah, berkumpul bersama keluarga, menyelesaikan tugas-tugas hingga penyelesaian tesis ini. Tidak mudah terutama bagi peneliti beradaptasi dengan segala kondisi yang serba *new normal*. Biasanya peneliti dapat mengerjakan tugas dengan *refreshing* keluar rumah, tetapi dengan kondisi baru ini, semua menjadi serba sangat terbatas.

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sangat mendalam kepada Program Magister Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, tempat saya belajar dan memperdalam ilmu psikologi, kepada Dosen Pembimbing Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog, yang senantiasa tetap memfasilitasi saya melakukan bimbingan secara daring di tengah kondisi yang tidak memungkinkan untuk tatap muka secara langsung dan di tengah kesibukan mengajar. Dosen Pembimbing II, Ibu Roswiyani, Ph.D., Psikolog yang banyak membantu, membimbing, dan memberikan dukungan serta semangat kepada saya dalam penyusunan penulisan tesis bahkan sewaktu beliau cuti melahirkan. Kepada kedua orang tua, saudari-saudari saya yang telah memberikan dukungan emosional. Teman-teman

mahasiswa yang berjuang bersama, terkhusus Ra8me, Syahni Soraya Putri, Andiyani Yanuari, Lia Hervika, Alice Dian Permata Sari, Elizabeth Sulistyorini, Nurul Astria Putri, dan Rieanda Febisahfitri. Walaupun tidak tatap muka, tetapi kami saling memberikan semangat satu sama lain.

Juga tidak lupa, saya mengucapkan terima kasih banyak dan besar kepada diri saya sendiri. Selama penyusunan tesis ini, saya banyak menghakimi kemampuan diri saya dan pesimis. Banyak sekali perasaan jatuh bangun yang saya rasakan, mulai beradaptasi dengan keadaan yang baru, mencari motivasi dari luar dan dalam diri, hingga akhirnya mendorong dan mungkin agak sedikit memaksa diri sendiri dengan memberikan semangat untuk mengerjakan tesis ini hingga selesai. Tidak mudah bagi saya (dan tentu juga bagi orang lain) dalam menjalani serta menghadapi tahun yang serba 'baru' ini. Saya yakin bahwa saya tidak sendiri, kemudian saya mendapat *insight* untuk meyakinkan diri saya sendiri bahwa saya harus tetap mencoba, berusaha, dan dapat melalui ini semua dengan baik. Terakhir, saya ucapkan yang besar-besarnya kepada seluruh teman yang membantu menyebarluaskan *broadcast* guna mencari partisipan, kepada responden-responden, dan terkhusus kepada kedelapan belas partisipan saya yang sudah mengikuti rangkaian penelitian saya dari awal hingga akhir. Saya berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat yang membacanya, dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi tentunya. Tesis ini masih jauh dari kata sempurna dengan demikian saya meminta maaf atas kekurangan-kekurangan yang terdapat di dalamnya.

Jakarta, 16 Juni 2021

Wenny Ratnasari

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Gangguan Tidur	12
2.1.1 Insomnia	14
2.2 Depresi	15
2.2.1 Gejala Depresi	16
2.2.2 Penyebab Depresi	16
2.2.3 Dampak Depresi	18

2.3 <i>Art Therapy</i>	19
2.3.1 Karakteristik <i>Art Therapy</i>	20
2.3.2 Fungsi <i>Art Therapy</i>	21
2.3.3 Tujuan <i>Art Therapy</i>	22
2.4 Mandala.....	22
2.4.2 Sejarah Mandala.....	22
2.4.1 Definisi Mandala	24
2.5 Remaja	25
2.5.1 Ciri-ciri Masa Remaja.....	26
2.6 Kerangka Berpikir	28
2.7 Gambar Kerangka Berpikir.....	32
2.8 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Partisipan Penelitian	34
3.2 Desain Penelitian.....	36
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	36
3.4 Program <i>Art Therapy</i> Mandala.....	37
3.4.1 Instruksi Penelitian.....	37
3.5 Prosedur Penelitian.....	38
3.5.1 Persiapan Penelitian	38
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	38
3.5.3 Pengolahan dan Teknik Analisis Data	39
3.6 Alat Ukur.....	40

3.7 Validitas dan Reliabilitas	40
3.7.1 Validitas	40
3.7.2 Reliabilitas	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
4.1 Hasil Analisis Data Utama.....	42
4.1.1 Uji Normalitas.....	42
4.1.2 Uji Hipotesis.....	43
4.1.3 Hasil Intervensi Program <i>Art Therapy</i> Mandala	43
4.2 Hasil Analisis Data Tambahan	57
4.2.1 Skor <i>Pre-Test Post-Test</i> Skala Depresi.....	57
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Diskusi.....	61
5.3 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Gambaran Partisipan Penelitian.....	35
Tabel 3.2: Pelaksanaan Penelitian.....	39
Tabel 4.1: Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Test Skala Insomnia	42
Tabel 4.2: Uji Hipotesis Pre-Test dan Post-Test Skala Insomnia	43
Tabel 4.3: Partisipan JFL.....	48
Tabel 4.4: Partisipan DT	49
Tabel 4.5: Partisipan VL.....	49
Tabel 4.6: Partisipan RAA.....	50
Tabel 4.7: Partisipan LDA	50
Tabel 4.8: Partisipan MSU	51
Tabel 4.9: Partisipan EG.....	51
Tabel 4.10: Partisipan SAP.....	52
Tabel 4.11: Partisipan AE	52
Tabel 4.12: Partisipan NJP	53
Tabel 4.13: Partisipan NPH	53
Tabel 4.14: Partisipan A.....	54
Tabel 4.15: Partisipan SHP.....	54
Tabel 4.16: Partisipan VP	55
Tabel 4.17: Partisipan SP	55
Tabel 4.18: Partisipan CDU	56
Tabel 4.19: Partisipan MAP	56
Tabel 4.20: Partisipan RH.....	57

Tabel 4.21: Skor Pre-Test Post-Test Skala Depresi.....	57
Tabel 4.22: Rata-rata Pre-Test dan Post-Test Skala Depresi.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Informed Consent.....	67
Lampiran 2: Alat Ukur Beck Depression Inventory (BDI-II).....	69
Lampiran 3: Alat Ukur Insomnia Severity Index (ISI).....	74
Lampiran 4: Uji Normalitas Pre-Test dan Post Test Skala Insomnia	76
Lampiran 5: Paired Sample Pre-Post Test Skala Insomnia.....	77
Lampiran 6: Data Tambahan BDI-II	78
Lampiran 7: Peralatan Intervensi	79
Lampiran 8: Instruksi Penelitian	80

**Perbandingan Simptom Gangguan Tidur Insomnia Pada Remaja Depresi
Sebelum dan Sesudah Mengikuti Program *Art Therapy* Mandala**

Wenny Ratnasari

Monty P. Satiadarma

Roswiyani

Universitas Tarumanagara

Abstrak

Insomnia merupakan salah satu simptom depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang disertai dengan perasaan sedih terus menerus, hilangnya nafsu makan, merasa diri tidak berharga, dan mengalami gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia. Insomnia berpengaruh besar atas munculnya kelelahan, menurunnya produktivitas dan terhambatnya hubungan sosial. Akibatnya, individu yang mengalami insomnia sering menghadapi masalah dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Penelitian terdahulu menunjukkan *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi. Penelitian ini diarahkan untuk melihat apakah aktivitas menggambar mandala sebagai salah satu bentuk *art therapy* dapat dijadikan sarana guna menurunkan insomnia. Menggambar mandala adalah menggambar bentuk dan pola dalam lingkaran. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest* dan merekrut 18 orang partisipan dengan rentang usia 18-21 tahun, mengalami depresi kategori sedang dan tinggi berdasarkan *Beck Depressions Inventory-II* (BDI-II), dan berdomisili di Jabodetabek. *Insomnia Severity Index* (ISI) digunakan sebagai pembandingan skor partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Partisipan mengikuti tiga sesi intervensi *art therapy* mandala dengan durasi 60 menit setiap sesi. Berdasarkan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh hasil bahwa partisipan mengalami penurunan signifikan pada rata-rata skor skala insomnia 20.89 menjadi 15.11, $p < 0.05$, dan skala depresi 35.77 menjadi 19.38, $p < 0.05$.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Insomnia, Depresi, *Art Therapy*, Mandala

**Comparative Symptom of Insomnia on Adolescents with Depression Prior and
After Participating The Mandala Drawing in Art Therapy Program**

Wenny Ratnasari

Monty P. Satiadarma

Roswiyani

Tarumanagara University

Abstract

Insomnia is one of the symptoms of depression. Depression is a form a mood disturbance consisting of continuous sadness, losing appetite, feel helpless and insomnia. Insomnia creates fatigue resulting problems in education, occupation and interpersonal relationships. Previous researches indicated that art therapy could reduce symptoms of depression. This research is aimed at investigating whether mandala drawing in art therapy program could reduce insomnia on adolescents who suffer from depression. Mandala drawing is drawing design and patterns in a circle. The method used in this study is one group pretest-posttest and 18 participants age range 18 to 21 were recruited participated in the program, classify depressive on moderate and severe based on Beck Depression Inventory (BDI)-II and domiciled in Jabodetabek. Insomnia Severity Index (ISI) was utilized to compare the score before and after intervention. Participants joined the mandala drawing activity in three sessions, each session lasted 60 minutes. Based on the Paired Sample t-test, result indicated that the score of insomnia of all participants were decreased significantly after participating in the mandala drawing program 20.89 become 15.11, $p < 0.05$, the score of depression 35.77 become 19.38, $p < 0.05$.

Keywords: Sleep Disturbance, Insomnia, Depression, Art Therapy, Mandala

**Perbandingan Simptom Gangguan Tidur Insomnia Pada Remaja Depresi
Sebelum dan Sesudah Mengikuti Program *Art Therapy* Mandala**

Wenny Ratnasari

Monty P. Satiadarma

Roswiyani

Universitas Tarumanagara

Abstrak

Insomnia merupakan salah satu simptom depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang disertai dengan perasaan sedih terus menerus, hilangnya nafsu makan, merasa diri tidak berharga, dan mengalami gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia. Insomnia berpengaruh besar atas munculnya kelelahan, menurunnya produktivitas dan terhambatnya hubungan sosial. Akibatnya, individu yang mengalami insomnia sering menghadapi masalah dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Penelitian terdahulu menunjukkan *art therapy* dapat menurunkan gejala depresi. Penelitian ini diarahkan untuk melihat apakah aktivitas menggambar mandala sebagai salah satu bentuk *art therapy* dapat dijadikan sarana guna menurunkan insomnia. Menggambar mandala adalah menggambar bentuk dan pola dalam lingkaran. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest* dan merekrut 18 orang partisipan dengan rentang usia 18-21 tahun, mengalami depresi kategori sedang dan tinggi berdasarkan *Beck Depressions Inventory-II* (BDI-II), dan berdomisili di Jabodetabek. *Insomnia Severity Index* (ISI) digunakan sebagai pembandingan skor partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Partisipan mengikuti tiga sesi intervensi *art therapy* mandala dengan durasi 60 menit setiap sesi. Berdasarkan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh hasil bahwa partisipan mengalami penurunan signifikan pada rata-rata skor skala insomnia 20.89 menjadi 15.11, $p < 0.05$, dan skala depresi 35.77 menjadi 19.38, $p < 0.05$.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Insomnia, Depresi, *Art Therapy*, Mandala

**Comparative Symptom of Insomnia on Adolescents with Depression Prior and
After Participating The Mandala Drawing in Art Therapy Program**

Wenny Ratnasari

Monty P. Satiadarma

Roswiyani

Tarumanagara University

Abstract

Insomnia is one of the symptoms of depression. Depression is a form a mood disturbance consisting of continuous sadness, losing appetite, feel helpless and insomnia. Insomnia creates fatigue resulting problems in education, occupation and interpersonal relationships. Previous researches indicated that art therapy could reduce symptoms of depression. This research is aimed at investigating whether mandala drawing in art therapy program could reduce insomnia on adolescents who suffer from depression. Mandala drawing is drawing design and patterns in a circle. The method used in this study is one group pretest-posttest and 18 participants age range 18 to 21 were recruited participated in the program, classify depressive on moderate and severe based on Beck Depression Inventory (BDI)-II and domiciled in Jabodetabek. Insomnia Severity Index (ISI) was utilized to compare the score before and after intervention. Participants joined the mandala drawing activity in three sessions, each session lasted 60 minutes. Based on the Paired Sample t-test, result indicated that the score of insomnia of all participants were decreased significantly after participating in the mandala drawing program 20.89 become 15.11, $p < 0.05$, the score of depression 35.77 become 19.38, $p < 0.05$.

Keywords: Sleep Disturbance, Insomnia, Depression, Art Therapy, Mandala