

**MENGGAMBAR MANDALA SEBAGAI SARANA
INDIKATOR POTENSI DEPRESI PADA REMAJA**

*Drawing Mandalas as a Tools of Potential Indicators of
Depression in Adolescents*

TESIS

Disusun oleh:

Lina

707219109



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

MENGGAMBAR MANDALA SEBAGAI SARANA INDIKATOR POTENSI DEPRESI PADA REMAJA

*Drawing Mandalas as a Tools of Potential Indicators of
Depression in Adolescents*

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

Disusun oleh:

Lina

707219109



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

PERNYATAAN

Saya, nama Lina, nomor induk: 707219109

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul: Menggambar Mandala sebagai Sarana Indikator Potensi Depresi pada Remaja

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, 27 Desember 2021



Lina
707219109

**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 (sesuai KTP) : Lina
NIM : 707219109

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

**MENGGAMBAR MANDALA SEBAGAI SARANA INDIKATOR POTENSI DEPRESI
PADA REMAJA**


Drawing Mandalas as a Tools of Potential Indicators of Depression in Adolescents

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan 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.

Mengetahui,

Jakarta, 24 Desember 2021
Yang menyatakan,



Dr. Monty P. Satiadarma, Psikolog.

Lina

Karya ilmiah (tesis) sudah pernah dipublikasikan, berikut keterangan mengenai Tahun Terbit, Judul, Nama Media Publikasi, Nama Penerbit, atau Link (URL) Publikasi.

Tahun Terbit : 2022
Judul Karya : Menggambar Mandala Sebagai Sarana Indikator Potensi Depresi Pada Remaja
Nama Media (Judul Jurnal/Prosiding) : Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni
Alamat Link (URL) :

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Lina

N.I.M. : 707219109

Program Studi : Magister Psikologi

JUDUL TESIS

MENGGAMBAR MANDALA SEBAGAI SARANA INDIKATOR POTENSI DEPRESI PADA REMAJA

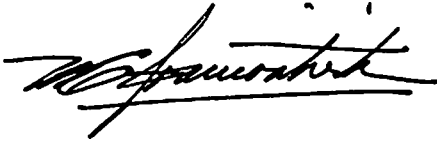
telah diuji pada **Sidang Tesls** pada hari Selasa tanggal 26 Januari 2021

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at., Psikolog
2. Anggota : Dr. Naomi Soetikno, M. Pd., Psikolog


Jakarta, 26 Desember 2021

Pembimbing I



Dr. Monty P. Satiadarma, Psikolog

Pembimbing II



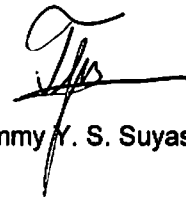
Roswiyani, Ph.D, Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



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

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya, terpujilah Tuhan Yang Maha Esa, terpujilah para Buddha, Bodhisattva-Mahasattva. Segala puji syukur penulis panjatkan atas berkah dan karma baik yang didapatkan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) dari Universitas Tarumanagara dengan judul: “Menggambar Mandala sebagai Sarana Indikator Potensi Depresi pada Remaja”.

Terselesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada wihara Ekayana Arama Indonesia Buddhist Centre yang telah memberikan kesempatan, mendukung dan membantu peneliti baik dalam proses penelitian maupun selama penulisan laporan. Terima kasih juga peneliti haturkan kepada kedua orang tua, keluarga, dan kepada Sangha Agung Indonesia yang selalu memberi doa, dukungan dan membantu dalam proses penyelesaian tesis ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti ucapkan kepada kedua pembimbing, Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog dan Ibu Roswiyani, Ph. D., yang sabar dalam membimbing, arahan dan masukan, serta bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pemikiran sehingga penelitian ini dapat dapat terselesaikan. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada Dekan, Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dan khususnya kepada bapak Dr P.Tommy Y.S. Suyasa M.Si., Kepala Program Studi S2 Psikologi yang selalu telaten dalam memberikan arahan, masuk, bantuan serta dukungan selama peneliti dalam proses pembelajaran dan penyelesaian tesis.

Pada kesempatan ini juga peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada Bapak Untung Subroto. M. Psi., Psikolog yang selalu sabar dalam

memberi semangat serta arahan dalam menyelesaikan laporan tesis ini. Terima kasih juga ibu Agustina M.Psi., Psikolog dan ibu Meylisa Permata Sari M. Sc., yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam proses penelitian ini, serta kepada seluruh staf dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, khususnya kepada almarhum bapak Hadi Winarno S.PD yang telah banyak membantu peneliti selama dalam proses pembelajaran.

Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan, Sekolah Tri-Ratna Jakarta Barat serta seluruh partisipan yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu penelitian ini. Peneliti juga ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada para donator, juga kepada Cynthia Sutanto, Elaine, Cindy Emanuela, Vivian Chandra, Fajrin Trisnaramawati, Wina Kumala, Bryan Tjugito, Verisca, Siti Bahiyah, Sari Wardana Feilina Sutanto, Fitriana Ega, Melisa, Ray Caesary, Sartika Chandra, dan terima kasih kepada seluruh teman seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu, dan seluruh pihak yang telah membantu dalam memberikan doa dan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Seluruh isi yang menjadi bagian tesis sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti, dan semoga tesis ini dapat dipergunakan oleh orang-orang yang membutuhkan.

Jakarta, 10 Januari 2021

Peneliti

Lina

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
Abstrak	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaar Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoretis	9
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	9
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Depresi	10
2.1.1 Pengertian Depresi	10
2.1.2 Gejala Depresi	11
2.1.3 Penyebab Depresi	14
2.1.4 Penanganan Depresi	15
2.2 Art Mandala	19
2.2.1 Pengertian Art Mandala	19

2.2.2 Fungsi Art Mandala.....	20
2.2.3 Konten Mandala.....	21
2.3 Alat Dasar Screening.....	25
2.4 Remaja.....	26
2.4.1 Pengertian Remaja	26
2.4.2 Tahap Perkembangan Remaja	27
2.5 Kerangka Berpikir	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
3.1 Partisipan	39
3.1.1 Kriteria Partisipan Penelitian	39
3.1.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	39
3.2 Desain Penelitian.....	40
3.3 Setting Lokasi dan Perlengkapan Penelitian.....	41
3.4 Pengukuran Variabel	41
3.5 Prosedur Penelitian	43
3.6 Metode Analisis.....	45
BAB IV ANALISIS DATA.....	47
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian.....	47
4.2 Gambaran Mandala	49
4.3 Gambaran Mandala Partisipan Berdasarkan Persentase	60
4.4 Uji Beda Gambaran Mandala Partisipan Penelitian.....	63
BAB V DISKUSI, SIMPULAN, DAN SARAN	65
5.1 Dikusi.....	65

5.2 Simpulan	69
5.3 Saran.....	69
5.3.1 Saran Teoritis.....	69
5.3.2 Saran Praktis	69
Daftar Pustaka	P-1
Lampiran	L-1

Daftar Tabel

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 2. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia (dalam tahun).....	48
Tabel 3. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tingkat Depresi	48
Tabel 4. Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 5. Contoh Gambar Mandala Partisipan.....	52
Tabel 6. Gambaran Mandala berdasarkan Persentase Pada Tingkat Depresi....	60
Tabel 7. Uji Beda Tingkat Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin.....	63
Tabel 8. Uji Beda Konten Mandala Ditinjau dari Jenis Kelamin.....	63
Tabel 9. Uji Beda Gambaran Mandala Ditinjau dari Tingkat Depresi	64

Daftar Gambar

Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir.....	31
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	L-1
Lampiran 2. Kuesioner BDI-II	L-2
Lampiran 3. Gambar Mandala Partisipan Tanpa Warna	L-5
Lampiran 4. Gambar Mandala Partisipan Dengan Warna	L-23
Lampiran 5. Uji Beda Tingkat Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin	L-41
Lampiran 6. Uji Beda Konten Mandala Ditinjau dari Jenis Kelamin	L-42
Lampiran 7. Uji Beda Gambaran Mandala Ditinjau dari Tingkat Depresi	L-47

Menggambar Mandala Sebagai Sarana Indikator Potensi Depresi Pada Remaja

Lina, S. Psi., Dr. Monty P. Satiadarma, S. Psi., MS/AT,MFCC,DCH, Psikolog,
Roswiyani, Ph.D., Psikolog, Universitas Tarumanagara

Abstrak

Depresi adalah gangguan mental yang sering muncul dengan suasana hati sedih, hilang rasa senang atau minat, dan energi berkurang sehingga akan mengganggu aktivitas maupun kegiatan sehari-hari. Gangguan depresi mengalami peningkatan selama masa remaja, dan mulai terjadi di usia 15 tahun. Tanpa perawatan yang efektif, depresi dapat menyebabkan kondisi yang lebih parah termasuk psikosis, melukai diri sendiri bahkan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan asesmen awal dalam mendiagnosis gangguan depresi. Salah satu alat dasar untuk *screening* yang dapat digunakan untuk mendiagnosis gangguan depresi adalah metode proyektif. Metode proyektif yang digunakan adalah mandala yaitu kegiatan menggambar bebas di dalam lingkaran. Penelitian sebelumnya menggunakan mandala sebagai alat asesmen terhadap wanita yang mengalami kanker payudara, serta sebagai *pre-test post-test* dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada wanita dewasa awal dengan *systemic lupus erythematosus* (Elkis-Abuhoff et al., 2009; Trisnaramawati, 2019). Penelitian ini bertujuan menggambar mandala sebagai sarana untuk melihat indikator potensi depresi pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratori, dengan jumlah partisipan sebanyak 93 orang berusia dari 15-17 tahun. Kuesioner Beck Depression Inventory II (BDI-II) digunakan sebagai *screening* untuk mendapatkan gambaran tingkat depresi pada partisipan. Gambar mandala diklasifikasi berdasarkan lima karakteristik, yaitu (a) ukuran lingkaran, (b) letak/posisi gambar, (c) bentuk lingkaran, (d) tekanan garis pada lingkaran, dan (e) warna pada gambar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mandala belum dapat digunakan sebagai alat dasar *screening* terhadap gejala depresi. Namun ada kemungkinan mandala lebih tepat digunakan sebagai terapi bukan sebagai asesmen. Walaupun dalam penelitian ini terdapat perbedaan persentase kelompok *severe* (berat) dan *none* (minimal) depresi, namun perbedaan tersebut belum menunjukkan konsistensi, dan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: Depresi, Mandala, Remaja

Drawing Mandalas as a Tools of Potential Indicators of Depression in Adolescents

Lina, S. Psi., Dr. Monty P. Satiadarma, S. Psi., MS/AT,MFCC,DCH, Psikolog,
Roswiyani, Ph.D., Psikolog, Universitas Tarumanagara

Abstract

Depression is a mental disorder that often appears with a sad mood, loss of pleasure or interest, and reduced energy so that it will interfere with daily activities. Depressive disorder increases during adolescence, and begins to occurring at age 15. Without effective treatment, depression can lead to more severe conditions including psychosis, self-harm and even suicide. Therefore, an initial assessment is needed in diagnosing depressive disorders. One of the basic screening tools that can be used to diagnose depressive disorders is the projective method. The projective method used is the mandala, which is the activity of drawing freely inside a circle. Previous research used mandalas as an assessment tool for women with breast cancer, as well as a pre-test post-test to reducing anxiety and depression in early adult women with systemic lupus erythematosus (Elkis-Abuhoff et al., 2009; Trisnaramawati, 2019). The aims of this study to draw a mandala as an indicators tools of potential depression in adolescents. This research design used a qualitative exploratory approach, with a total of 93 participants aged 15-17 years. The Beck Depression Inventory II (BDI-II) questionnaire was used as a screening to get a picture of the level of depression in the participants. Mandala images are classified based on five characteristics, namely (a) the size, (b) the position, (c) the shape, (d) the line, and (e) the color. The results of this study indicate that the mandala cannot be used as a basic tool for screening depressive symptoms. However, it is possible that mandalas are more appropriate as therapy rather than as assessment. Although in this study there is a difference in the percentage of severe (severe) and none (minimal) depression, this distinction has not shown consistency, and still requires further research.

Keywords: Adolescence, Depression, Mandala