

**EFEKTIVITAS MEWARNAI DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN DAN MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

*The Effectiveness of Coloring in Reducing Anxiety and Improving
Psychological Well-Being in Adolescents*

TESIS

Oleh

Cindy Emanuela

717182006



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

**EFEKTIVITAS MEWARNAI DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN DAN MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

*The Effectiveness of Coloring in Reducing Anxiety and Improving
Psychological Well-Being in Adolescents*

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

Oleh

Cindy Emanuela, S.Psi.

717182006



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

PERNYATAAN

Saya, nama Cindy Emanuela, S.Psi., nomor induk: 717182006

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

berjudul: Efektivitas Mewarnai dalam Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis 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, 24 Juli 2020



Cindy Emanuela, S.Psi.
717182006

**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 : Cindy Emanuela
NIM : 717182006

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

**EFEKTIVITAS MEWARNAI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN DAN
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**

The Effectiveness of Coloring in Reducing Anxiety and Improving Psychological Well-Being in Adolescents

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.

Mengetahui,



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

Jakarta, 24 Juli 2020
Yang menyatakan,



Cindy Emanuela, S.Psi.

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Cindy Emanuela, S.Psi.

N.I.M. 717182006

Program Studi : Magister Psikologi

JUDUL TESIS

Efektivitas Mewarnai dalam Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Jumat tanggal 24 Juli 2020

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, 24 Juli 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



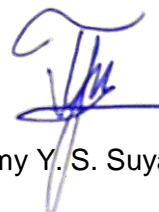
Roswiyani, Ph.D., Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



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

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah dan kasih setia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Mewarnai dalam Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja” dengan baik. Adapun tujuan pembuatan tesis ini adalah sebagai syarat untuk meraih gelar magister psikologi. Peneliti menyadari dalam pembuatan tesis ini banyak sekali kendala yang dialami. Namun, berkat kasih setia Tuhan Yesus yang begitu besar kendala tersebut dapat teratasi.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada orangtua peneliti yang telah membantu peneliti dalam mencari partisipan, memberikan semangat kepada peneliti dalam mengerjakan tesis ini, dan dengan sabar selalu mendengar keluh kesah peneliti. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi., serta seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.

Dalam menyelesaikan tesis ini, peneliti tentu saja mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Roswiyani, Ph.D., Psi., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing peneliti dengan sabar dan memberikan masukan kepada peneliti dari awal sampai selesainya pembuatan tesis ini.
2. Bapak Erik Wijaya, M.Si., yang telah membantu peneliti dalam proses pengolahan data.

3. Biksuni Lina yang telah membantu peneliti dalam mencari sekolah tempat pengambilan data.
4. Saudari Abigail Theodora Tanzil dan Cindy Stefanie Tanjung yang selalu mendengarkan isi hati peneliti, memberikan dukungan, bertukar pikiran serta membantu peneliti dalam proses pengambilan data.
5. Saudara Aditya Putra Chandra yang telah memberi dukungan dalam seluruh proses penyelesaian tesis ini.
6. Saudari Cynthia Sutanto, Claudia Fiscarina, Ivana Jesslyn, Verisca Marciana Kesuma, Puti Andini, Nevy Prinanda, Melissa, serta Saudara Bryan Tjugito yang memberikan semangat, bertukar pikiran, dan sama-sama berjuang dalam menyelesaikan tesis ini.
7. Saudara Peiter Houtama, Saudari Jeannyver, Vanessa, dan Cynthia Andriani yang telah memberikan dukungan serta masukan dalam pembuatan tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa pembuatan tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang konstruktif sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan tesis ini. Akhir kata peneliti berharap, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi rekan-rekan mahasiswa dan pembaca sekaligus menambah pengetahuan tentang terapi seni.

Jakarta, 7 Juli 2020

Cindy Emanuela, S.Psi.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Sistematika Penulisan	10
BAB II KAJIAN TEORETIS	11
2.1 Art Therapy.....	11
2.1.1 Definisi <i>Art Therapy</i>	11
2.2.1 Tujuan <i>Art Therapy</i>	12
2.1.2 Manfaat <i>Art Therapy</i>	12
2.2 Mewarnai	13
2.3 Mandala.....	14
2.3.1 Definisi Mandala	14

2.3.2 Sejarah Mandala.....	15
2.3.3 Pembagian Dasar Mandala.....	17
2.3.4 Peran Mewarnai Mandala pada Kecemasan.....	17
2.4 Kecemasan	19
2.4.1 Definisi Kecemasan	19
2.4.2 Jenis Kecemasan	20
2.4.3 Ciri-ciri Kecemasan.....	20
2.4.4 Faktor yang memengaruhi Kecemasan	21
2.5 Kesejahteraan Psikologis	23
2.5.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis	23
2.5.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	24
2.6 Remaja	28
2.7 Kerangka Berpikir dan Hipotesis.....	29
2.8 Hipotesa Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Partisipan Penelitian	33
3.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Setting, dan Instrumen Penelitian	34
3.3.1 Setting Penelitian	34
3.3.2 Instrumen Penelitian	34
3.4 Prosedur Penelitian	37
3.4.1 Pelaksanaan Penelitian	39
3.4.2 Diagram Alur Partisipan	40
3.5 Analisa Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	41

4.1 Karakteristik Demografis Partisipan	41
4.2 Uji Normalitas Data.....	42
4.3 Gambaran Variabel Penelitian	43
4.3.1 Gambaran Kecemasan Partisipan	43
4.3.2 Gambaran Kesejahteraan Psikologis Partisipan	45
4.4 Hasil <i>Paired Sample T-Test</i>	46
BAB V DISKUSI, SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Diskusi.....	48
5.2 Simpulan	53
5.3 Saran.....	53
5.3.1 Saran Teoretis	53
5.3.2 Saran Praktis	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Pelaksanaan Penelitian</i>	39
Tabel 4.1 <i>Karakteristik Demografis Partisipan</i>	42
Tabel 4.2 <i>Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Test STAI dan PWB</i>	43
Tabel 4.3 <i>Gambaran skor STAI dan PWB Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi</i>	43
Tabel 4.4 <i>Uji Paired Sample T-Test pada STAI dan PWB</i>	47

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1.</i> Contoh mandala.....	15
<i>Gambar 2.2.</i> Pembagian dasar mandala	17
<i>Gambar 2.3.</i> Model kerangka berpikir	31
<i>Gambar 3.1.</i> Diagram alur partisipan	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Informed Consent Kelas 10.....	64
Lampiran 2 - Informed Consent Kelas 12.....	65
Lampiran 3 – Alat Ukur STAI	66
Lampiran 4 – Alat Ukur PWB	69
Lampiran 5 – Frekuensi dan Persentase	71
Lampiran 6 - Hasil Uji <i>Chi-square Test</i> untuk Karakteristik Demografis Partisipan	74
Lampiran 7 - Hasil Uji Normalitas.....	77
Lampiran 8 – Kategorisasi Kecemasan dan PWB pada Kelompok Bentuk Lain. 78	
Lampiran 9 – Kategorisasi Kecemasan dan PWB pada Kelompok Mandala.....	81
Lampiran 10 - Hasil Uji <i>Pre</i> dan <i>Post-Test</i> Dua Kelompok.....	84
Lampiran 11 - Hasil Uji Efektivitas pada Kelompok Bentuk Lain	85
Lampiran 12 - Hasil Uji Efektivitas pada Kelompok Mandala	86
Lampiran 13 – Tanda Tangan Persetujuan Partisipan	87

EFEKTIVITAS MEWARNAI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Cindy Emanuela, S.Psi.
Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog
Roswiyani, Ph.D., Psikolog
Univeristas Tarumanagara

ABSTRAK

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang membuat stress. Kecemasan yang berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, khususnya pada remaja. Remaja yang mengalami kecemasan dapat mengalami gangguan tidur, penyalahgunaan zat, serta tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi bagi remaja yang mengalami kecemasan. Salah satu intervensi yang sesuai bagi remaja adalah *art therapy* dengan teknik mewarnai. Penelitian sebelumnya memperoleh bukti bahwa mewarnai dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Curry & Kasser, 2005; Eaton dan Tieber, 2017; Flett et al., 2017; Lee, 2018; Pisarik & Larson, 2011; van der Vennet & Serice, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan mewarnai dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Dengan menggunakan design *quasi-experiment pretest-posttest*, partisipan yang berjumlah 26 orang siswa berusia 15-18 tahun, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok mewarnai mandala dan kelompok mewarnai bentuk lain. *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) digunakan untuk mengukur kecemasan dan dan skala PWB digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Hasil olah data dengan menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa kedua kelompok mewarnai mengalami penurunan *state anxiety* sebelum dan sesudah intervensi, namun tidak terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Analisa lebih lanjut mendapati kegiatan mewarnai mandala lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan kegiatan mewarnai bentuk lain, dan kesejahteraan psikologis kedua kelompok tidak mengalami peningkatan. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan mewarnai dapat menurunkan kecemasan yang bersifat sementara namun belum mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Kecemasan, Remaja, Mewarnai, Mandala, Kesejahteraan Psikologis

The Effectiveness of Coloring in Reducing Anxiety and Improving Psychological Well-Being in Adolescents

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

ABSTRACT

Anxiety is a normal reaction to stressful situations. Excessive anxiety can affect various aspects of life, especially in adolescents. Adolescents who have anxiety tend to experience sleep disorders, substance abuse, and suicide. Therefore, intervention is needed for adolescents who experience anxiety. One of the appropriate interventions for adolescents is art therapy with coloring techniques. Previous research has obtained evidence that coloring can reduce anxiety and improve psychological well-being (PWB, psychological well-being, Curry & Kasser, 2005; Duong et al., 2018; Eaton and Tieber, 2017; Flett et al., 2017; Lee, 2018; van der Venet & Serice, 2012). This study aims to determine the effectiveness of coloring activities in reducing anxiety and increasing PWB in adolescents. By using a quasi-experimental design pretest-posttest, total participants in this study were 26 students aged 15-18 years, were divided into two groups, such as mandala and other shapes coloring groups. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) is used to measure anxiety and the PWB scale is used to measure psychological well-being. Using paired sample t-test showed that both coloring groups experienced a decrease in state anxiety before and after the intervention, but there was no significant increase in PWB. Further analysis found that mandala coloring activities were more effective in reducing anxiety than other forms of coloring activities, and psychological well-being of the two groups did not increase. It can be concluded that coloring activities can reduce state anxiety but has not been able to increase PWB.

Keywords: Anxiety, Adolescent, Coloring, Mandala, Psychological Well-Being