

**PENERAPAN MINDFULNESS-BASED *ART THERAPY*  
UNTUK MENURUNKAN GEJALA SOMATIK PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL DENGAN GANGGUAN KECEMASAN**

***IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS-BASED ART THERAPY  
TO REDUCE SOMATIC SYMPTOMS IN YOUNG ADULTHOOD WITH  
ANXIETY DISORDERS***

**TESIS**

**disusun oleh:  
Alex Valentino  
717171005**



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

**PENERAPAN MINDFULNESS-BASED *ART THERAPY*  
UNTUK MENURUNKAN GEJALA SOMATIK PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL DENGAN GANGGUAN KECEMASAN**

***IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS-BASED ART THERAPY  
TO REDUCE SOMATIC SYMPTOMS IN YOUNG ADULTHOOD WITH  
ANXIETY DISORDERS***

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

**disusun oleh:  
Alex Valentino  
717171005**



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

## PERNYATAAN

Saya, Alex Valentino, nomor induk: 717171005

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

berjudul: Penerapan *Mindfulness-Based Art Therapy* Untuk Menurunkan Gejala  
Somatik Pada Individu Dewasa Awal Dengan Gangguan Kecemasan

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, 15 Jan 2018



**Alex Valentino, S.Psi.**

**717171005**

## LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**Judul Tesis** : Penerapan *Mindfulness-Based Art Therapy* Untuk  
Menurunkan Gejala Somatik Pada Individu Dewasa  
Awal Dengan Gangguan Kecemasan

**Nama/NIM Mahasiswa** : Alex Valentino / 717171005

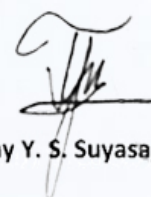
Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister  
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 8 Januari 2019.

Pembimbing I



Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.

Ketua Program



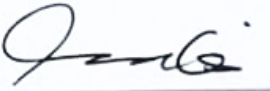


Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**Judul Tesis** : Penerapan *Mindfulness-Based Art Therapy* Untuk  
Menurunkan Gejala Somatik Pada Individu Dewasa  
Awal Dengan Gangguan Kecemasan

**Nama/NIM Mahasiswa** : Alex Valentino / 717171005

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister  
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 10 Januari 2019.

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.	Penguji I	
Dr. Rostiana, M.Si., Psi.	Penguji II	
Dr. Monty P. Satiadarma, 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 "*Hubungan Perceived Risk dengan Purchase Decision (Studi pada Konsumen Online Shop)*" 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 Dr. Djohan Gazali, MBA dan Ibu dari peneliti Sujati Gazali, SE, yang telah memberikan dukungan dan dorongan moral dan materil yang tidak terhingga serta bekal pengetahuan yang sangat membantu peneliti untuk menyelesaikan tesis ini. Selain itu peneliti juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Bapak Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, Psi., sebagai pembimbing utama dan Bapak Untung Subroto, M.Psi., selaku asisten pembimbing 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:

1. Ibu Dr. Rostiana, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, yang telah mendukung seluruh civitas akademi mahasiswa psikologi UNTAR terutama mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan tesisnya.

2. Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si, Psi. Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI., Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi., Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si., Dr. Raja Oloan Tumanggor, Psi., Ibu Linda Wati, M.Psi., Psi., Ibu Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi. Ibu Naomi Soetikno, M.Pd., Psi. Ibu Debora Basaria, M.Psi., Psi., Ibu Meiske Yunithree Suparman, 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.
3. 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.
4. Kepada teman dan sahabat yang telah memotivasi dan terus mendukung dalam penyusunan tesis ini, Ivan Wongestu, Dellson Budiman, Glenda Gumulya, Amadea Gabriel, Livita Pretty Sari, Bianca Sutjiono, M Ridwan, Vania Rotana, Wendy R Saputra
5. Kepada Helen, S.Psi yang telah memberikan bantuan moral dan tenaga serta waktunya untuk selalu mendukung.
5. Seluruh rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Psikologi UNTAR yang telah banyak memberikan masukan kepada peneliti baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penelitian tesis ini.
6. 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.

Sydney, Australia 26 Desember 2018

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b> .....	i
<b>Daftar Isi</b> .....	iv
<b>Daftar Tabel</b> .....	vii
<b>Daftar Gambar</b> .....	x
<b>Daftar Grafik</b> .....	xi
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xii
<b>Abstrak</b> .....	xiii
<b>Abstract</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
2.1 <i>Anxiety Disorder</i> .....	8
2.1.1 Defenisi <i>Anxiety Disorder</i> .....	8
2.1.2 Etiologi <i>Anxiety Disorder</i> .....	8
2.1.3 Kriteria <i>Anxiety Disorder</i> .....	9
2.2 <i>Somatic Symptoms Disorder</i> .....	10
2.2.1 Etiologi <i>Somatic Symptoms Disorder</i> .....	10
2.2.2 Kriteria <i>Somatic Symptoms Disorder</i> .....	11

2.3 <i>Mindfulness-based art therapy</i> .....	12
2.4 Gambaran prosedur pelaksanaan program intervensi .....	14
2.5 Kerangka Berfikir .....	19
2.6 Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
3.1 Partisipan Penelitian .....	23
3.2 Desain Penelitian .....	24
3.3 Setting lokasi dan Perlengkapan Penelitian .....	24
3.4 Pengukuran Penelitian atau panduan wawancara/observasi .....	24
3.5 Prosedur Penelitian .....	25
3.5.1 Persiapan Penelitian .....	25
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian .....	25
3.6 Evaluasi .....	26
<b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS</b> .....	<b>27</b>
4.1 Partisipan Pertama .....	27
4.1.1 Latar belakang dan analisis partisipan pertama .....	27
4.1.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Patient Health Questionnaire</i> <i>Somatic Symptoms (PHQ-15)</i> .....	47
4.2 Partisipan kedua .....	48
4.2.1 Latar belakang dan analisis partisipan kedua .....	48
4.2.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Patient Health Questionnaire</i> <i>Somatic Symptoms (PHQ-15)</i> .....	66
4.3 Partisipan ketiga .....	67
4.3.1 Latar belakang dan analisis partisipan ketiga .....	67
4.3.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Patient Health Questionnaire</i>	

<i>Somatic Symptoms</i> (PHQ-15).....	84
4.4 Partisipan keempat.....	85
4.4.1 Latar belakang dan analisis partisipan keempat .....	85
4.4.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Patient Health Questionnaire</i>	
<i>Somatic Symptoms</i> (PHQ-15).....	101
4.5 Partisipan kelima .....	102
4.4.1 Latar belakang dan analisis partisipan kelima .....	102
4.2.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Patient Health Questionnaire</i>	
<i>Somatic Symptoms</i> (PHQ-15).....	118
4.6 Partisipan keenam.....	119
4.4.1 Latar belakang dan analisis partisipan keenam .....	119
4.2.2 Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test Patient Health Questionnaire</i>	
<i>Somatic Symptoms</i> (PHQ-15).....	136
4.7 Hasil analisis antar partisipan.....	137
4.8 Hasil analisis statistik .....	153
<b>BAB V KESIMPULAN HASIL DAN SARAN .....</b>	<b>156</b>
5.1 Kesimpulan.....	156
5.2 Diskusi.....	161
5.3 Saran.....	163
5.3.1 Saran untuk penelitian selanjunya .....	163
5.3.2 Saran Untuk Dewasa Awal dengan Gangguan Somatik Yang Disebabkan Oleh Kecemasan .....	164
5.3.1 Saran untuk terapis .....	165
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>P-1</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan intervensi MBAT kurikulum program delapan minggu .....	15
Tabel 2. Hasil gambar dan analisis sesi pertama partisipan pertama.....	31
Tabel 3. Hasil gambar dan analisis sesi kedua partisipan pertama.....	33
Tabel 4. Hasil gambar dan analisis sesi keempat partisipan pertama.....	36
Tabel 5. Hasil gambar dan analisis sesi kelima partisipan pertama.....	38
Tabel 6. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan pertama.....	42
Tabel 7. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan pertama.....	44
Tabel 8. Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan pertama.....	45
Tabel 9. Hasil Pre-test dan Post-test Patient Health Questionnaire Somatic Symptoms (PHQ-15) Partisipan Pertama.....	47
Tabel 10. Hasil gambar dan analisis sesi pertama partisipan kedua.....	51
Tabel 11. Hasil gambar dan analisis sesi kedua partisipan kedua.....	53
Tabel 12. Hasil gambar dan analisis sesi keempat partisipan kedua.....	56
Tabel 13. Hasil gambar dan analisis sesi kelima partisipan kedua.....	58
Tabel 14. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan kedua.....	61
Tabel 15. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan kedua.....	63
Tabel 16. Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan kedua.....	64
Tabel 17. Hasil Pre-test dan Post-test Patient Health Questionnaire Somatic Symptoms (PHQ-15) Partisipan kedua.....	66
Tabel 18 .Hasil gambar dan analisis sesi pertama partisipan ketiga.....	70
Tabel 19. Hasil gambar dan analisis sesi kedua partisipan ketiga.....	72

Tabel 20. Hasil gambar dan analisis sesi keempat partisipan ketiga.....	75
Tabel 21. Hasil gambar dan analisis sesi kelima partisipan ketiga.....	77
Tabel 22. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan ketiga.....	79
Tabel 23. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan ketiga.....	81
Tabel 24. Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan ketiga.....	82
Tabel 25. Hasil Pre-test dan Post-test Patient Health Questionnaire Somatic Symptoms (PHQ-15) Partisipan ketiga.....	84
Tabel 26. Hasil gambar dan analisis sesi pertama partisipan keempat.....	88
Tabel 27. Hasil gambar dan analisis sesi kedua partisipan keempat.....	90
Tabel 28. Hasil gambar dan analisis sesi keempat partisipan keempat.....	92
Tabel 29. Hasil gambar dan analisis sesi kelima partisipan keempat.....	94
Tabel 30. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan keempat.....	96
Tabel 31. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan keempat.....	98
Tabel 32. Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan keempat.....	99
Tabel 33. Hasil Pre-test dan Post-test Patient Health Questionnaire Somatic Symptoms (PHQ-15) Partisipan keempat.....	101
Tabel 34. Hasil gambar dan analisis sesi pertama partisipan kelima.....	105
Tabel 35. Hasil gambar dan analisis sesi kedua partisipan kelima.....	106
Tabel 36. Hasil gambar dan analisis sesi keempat partisipan kelima.....	109
Tabel 37. Hasil gambar dan analisis sesi kelima partisipan kelima.....	111
Tabel 38. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan kelima.....	113
Tabel 39. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan kelima.....	115
Tabel 40. Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan kelima.....	116
Tabel 41. Hasil Pre-test dan Post-test Patient Health Questionnaire Somatic Symptoms (PHQ-15) Partisipan kelima.....	118

Tabel 42. Hasil gambar dan analisis sesi pertama partisipan keenam.....	122
Tabel 43. Hasil gambar dan analisis sesi kedua partisipan keenam.....	124
Tabel 44. Hasil gambar dan analisis sesi keempat partisipan keenam.....	127
Tabel 45. Hasil gambar dan analisis sesi kelima partisipan keenam.....	129
Tabel 46. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan keenam.....	131
Tabel 47. Hasil gambar dan analisis sesi ketujuh partisipan keenam.....	133
Tabel 48. Hasil gambar dan analisis seluruh sesi partisipan keenam.....	134
Tabel 49. Hasil Pre-test dan Post-test Patient Health Questionnaire Somatic Symptoms (PHQ-15) Partisipan keenam.....	136
Tabel 50. Hasil analisis antar partisipan.....	137
Tabel 51. Tabel perbandingan pre-test & post-test PHQ-15 antar partisipan.....	153

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	33
----------------------------------	----

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Perbandingan hasil skor PHQ-15 per partisipan.....	147
Grafik 2. Perbandingan skor rata-rata PHQ-15.....	148



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji analisis statistik.....	L-1
Lampiran 2. Kuesioner PHQ-15 Somatic Symptoms.....	L-2

**PENERAPAN MINDFULNESS-BASED ART THERAPY  
UNTUK MENURUNKAN GEJALA SOMATIK PADA INDIVIDU DEWASA  
AWAL DENGAN GANGGUAN KECEMASAN**

Alex Valentino  
Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.  
Universitas Tarumanagara

**ABSTRAK**

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak ditemukan dalam masyarakat. Menurut data yang ditemukan, usia dewasa awal merupakan usia yang paling rentang atau tertinggi jumlahnya. Kondisi hanya berfokus di masa lalu atau di masa yang akan datang yang menjadi dasar individu dapat mengalami gangguan kecemasan. Pada individu dengan gangguan kecemasan dapat juga diikuti oleh gejala somatik. Dimulai dengan sesak napas, keringat berlebih, jantung berdebar, diare, dan gatal. Rasa sakit dari gejala somatik tidak disebabkan dari gangguan penyakit secara fisik seperti bakteri, virus ataupun gangguan fisik lainnya, melainkan hasil dari masalah mental (*psychological problem*). MBAT (*Mindfulness-based art therapy*) merupakan salah satu metode intervensi yang menitik beratkan pada proses regulasi diri, dimana dengan konsep *mindfulness* individu dengan pola pikir yang berorientasi masa lalu atau masa depan akan di arahkan untuk berorientasi pada masa sekarang atau dikenal dengan *the nownest*. Lalu dibantu dengan media seni atau *art therapy* yang dapat menjadi media proyeksi emosi atau perasaan bagi individu. Hal ini dinilai akan sangat esensial untuk melatih diri bagi individu dengan gangguan kecemasan. Hasil intervensi yang dilakukan terhadap 6 orang berdasarkan kuesioner PHQ-15 pretest-posttest partisipan menunjukkan skor penurunan sangat besar yaitu 20 menjadi 5-7. Pada penelitian ini terlihat bahwa MBAT cukup efektif dalam membantu individu dewasa awal untuk mengurangi gejala somatik yang disebabkan gangguan kecemasan.

**Kata kunci:** *Mindfulness based Art Therapy*, Gangguan Kecemasan, Gangguan Gejala Somatik, Dewasa muda.

## **IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS-BASED ART THERAPY TO REDUCE SOMATIC SYMPTOMS IN YOUNG ADULTHOOD WITH ANXIETY DISORDERS**

Alex Valentino – Dr. Monty P. Satiadarma, Psi – Tarumanagara University

### **ABSTRACT**

Anxiety Disorders are one of the most common mental disorders found in the society. According to the data, the age of young adulthood is the highest age seen to have anxiety disorder. People with anxiety disorder tend to “live” their mind in the past or in the future which make them hard to overcome life difficulties. In each person who has a anxiety disorder can also be carried a somatic interactions. Example of the symptoms are excessive sweating, palpitations, diarrhea, and fear. Pain due to somatic interactions is not caused by physical illnesses such as bacteria, viruses or physical disorders, the main cause is mental problems (psychological problems). MBAT (mindfulness-based art therapy) is one method of intervention that focuses on the process of self-regulation, whereas with the concept of awareness of individuals with a mindset that is oriented towards the past or the future will be driven to direct the present. With collaboration with art media or art therapy can be a transitional medium for transition for individuals. *Art therapy* would be very important to train each individual to express their anxious feeling. In this study shown results of the 6 partisipan based on the PHQ-15 pretest-posttest questionnaire of participants showed a very large decrease in scores of 20 to 5-7. In this study, it appears that MBAT is effective in reduce somatic symptoms in young adulthood with anxiety disorder.

***Keywords: Mindfulness based Art Therapy, Anxiety, Somatic Symptom Disorder, Young Adulthood.***