



**PENGARUH AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MEWARNAI
MANDALA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER KETIGA**

SKRIPSI

GRACE AMELIA

705160050

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

2020



**PENGARUH AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MEWARNAI
MANDALA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER KETIGA**


**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

GRACE AMELIA

705160050

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

2020

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Grace Amelia**

NIM : **705160050**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Pengaruh Aktivitas Menggambar dan Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

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 mana pun.


Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



METERAI
TEMPEL
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Grace Amelia

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Grace Amelia**

N I M : **705160050**

Alamat : **Jl. Peta Selatan, Perumahan Kalideres Permai Blok H5 Nomor 14
Jakarta Barat, 11840**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Pengaruh Aktivitas Menggambar dan Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Grace Amelia

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Grace Amelia
N.I.M. : 705160050
Program Studi : Sarjana Fakultas Psikologi

Judul Skripsi

Pengaruh Aktivitas Menggambar dan Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Pada
Ibu Hamil Trimester Ketiga

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 02 Juli 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.
2. Anggota : Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi.
Linda Wati, M.Psi., Psi.

Jakarta, 13 Juli 2020

Pembimbing

Pembimbing Pendamping



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



Linda Wati, M.Psi., Psi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir demi mencapai gelar S1 Psikologi. Peneliti bersyukur telah senantiasa diberikan penyertaan oleh Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat mengerjakan skripsi ini dari awal, pertengahan, hingga akhir dengan lancar dan diberikan kesehatan yang baik.

Peneliti juga mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada orangtua yang senantiasa memberikan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga peneliti dapat menempuh perkuliahan selama empat tahun dengan lancar tanpa terkendala apapun. Papi (Loa Njoek Tjhing) dan mami (Soe Ing) selalu mendukung dan memberikan kepercayaan terhadap apapun yang peneliti kerjakan. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada cici (Evelyn Cindy) dan adik (Joshua Adi Pratama) yang telah memberikan semangat ketika peneliti tengah mengerjakan laporan skripsi

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (F. Psi UNTAR) sebagai penyelenggara pendidikan sehingga peneliti dapat belajar dan memperoleh beragam pengetahuan selama empat tahun. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing I, Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog yang telah memberikan masukan, saran, ide, serta dukungan terhadap peneliti dengan penuh kesabaran sejak peneliti mengajukan judul proposal skripsi hingga pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada pembimbing II, Ibu Linda Wati, M.Psi., Psikolog yang juga telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan

kepada peneliti selama penyusunan proposal hingga hingga proses pembuatan skripsi. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Bapak Erik Wijaya, M.Si selaku dosen F. Psi UNTAR yang telah bersedia memberikan bantuan kepada peneliti pada proses pengolahan data dilakukan.

Terima kasih kepada teman-teman angkatan 2016, terutama Indah Setiawan dan Stevanie Laurens yang telah menemani peneliti dari awal masuk perkuliahan hingga akhir dengan selalu memberikan dukungan pada setiap hal yang dilakukan oleh peneliti. Kemudian untuk Grup Penghuni Terakhir, Indrawan, Irene Tiofanny Prasetya, Claudia Anastasia, Abiel Matthew, dan Sherin Setiani yang selalu memberikan dukungan, kegembiraan, dan menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi hingga dini hari. Grup Bidadari, Deka, Lala, Wulan, Gabriella, Valencia, dan Vivian yang telah memberikan dukungan dan kegembiraan selama ini. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada teman-teman organisasi Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), dan Anggota Muda DPM-BEM F. Psi UNTAR Periode 2019/2020 angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan kepada peneliti.

Terima kasih kepada anak-anakku selama di DPM 2019/2020, yaitu Angeline Celesta, Aprini Elhana, dan Elvina Afifah yang telah senantiasa memberikan semangat, dukungan, serta memberikan bantuan dikala peneliti mengerjakan proposal skripsi hingga skripsi selesai. Terima kasih kepada calon pasangan hidup peneliti, Lioneil Hartono, yang dengan sabar menemani peneliti serta memberikan beragam bantuan dan kebahagiaan kepada peneliti selama menjalani perkuliahan. Tak lupa peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh partisipan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah

bersedia untuk mengikuti penelitian ini dari awal hingga akhir walau di tengah kondisi pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19).

Peneliti menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan isi dari skripsi ini.

Jakarta, 12 Juni 2020

Grace Amelia

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoretis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN TEORETIS	13
2.1 Kecemasan	13
2.1.1 Definisi Kecemasan	13
2.1.2 Tipe Kecemasan	14
2.1.3 Fungsi Kecemasan	15
2.1.4 Proses Kecemasan	15
2.1.5 Dampak Kecemasan terhadap Kehamilan	16
2.2 Mandala	17
2.2.1 Definisi Mandala	17
2.2.2 Sejarah Mandala	18

2.3 Kehamilan	19
2.3.1 Definisi Kehamilan.....	19
2.3.2 Perubahan saat Kehamilan	19
2.3.3 Ciri Ibu Hamil yang Mengalami Kecemasan	20
2.3.4 Penyebab Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga .	21
2.4 Menggambar	21
2.5 Mewarnai	22
2.6 Kerangka Berpikir	23
2.7 Gambaran Kerangka Berpikir	26
2.8 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Partisipan Penelitian	29
3.1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian	29
3.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian	29
3.2 Desain Penelitian	34
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	36
3.4 Pengukuran Penelitian	36
3.5 Prosedur Penelitian	38
3.5.1 Persiapan Penelitian	38
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	38
3.6 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	40
3.7 Validitas dan Reliabilitas	40
3.7.1 Validitas	40
3.7.2 Seleksi Item	41
3.7.3 Reliabilitas	41

3.8 Instruksi Penelitian ..	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Deskripsi Data Penelitian	44
4.2 Hasil Analisis Data Utama	44
4.2.1 Uji Normalitas	44
4.2.2 Uji Homogenitas	45
4.2.3 Uji Hipotesis	46
4.3 Hasil Analisis Data Tambahan	51
4.3.1 Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Jenis Kehamilan	51
4.4 Hasil Gambar Partisipan	54
4.4.1 Hasil Gambar Partisipan Kelompok Mandala	54
4.4.2 Hasil Gambar Partisipan Kelompok <i>Free-form</i>	56
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	58
5.1 Simpulan	58
5.2 Diskusi	60
5.3 Saran	65
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	65
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	66
ABSTRACT	xi
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Seluruh Partisipan Berdasarkan Usia Kandungan	29
Tabel 3.2 Data Partisipan Berdasarkan Usia Kandungan Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	30
Tabel 3.3 Data Keseluruhan Partisipan Berdasarkan Usia	31
Tabel 3.4 Data Partisipan Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i> Berdasarkan Usia.....	32
Tabel 3.5 Data Keseluruhan Partisipan Berdasarkan Jenis Kehamilan ..	32
Tabel 3.6 Data Partisipan Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i> Berdasarkan Jenis Kehamilan	32
Tabel 3.7 Reliabilitas	42
Tabel 4.1 Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	45
Tabel 4.2 Uji Homogenitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	45
Tabel 4.3 <i>Paired Sample t-test Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	46
Tabel 4.4 Hasil <i>Paired Sample t-test</i> Uji Beda <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	47
Tabel 4.5 <i>Paired Sample t-test State Anxiety Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	48

Tabel 4.6 Ringkasan <i>Paired Sample t-test</i> Uji Beda <i>State Anxiety</i> Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	49
Tabel 4.7 <i>Paired Sample t-test Trait Anxiety Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	50
Tabel 4.8 Ringkasan <i>Paired Sample t-test</i> Uji Beda <i>Trait Anxiety</i> Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	51
Tabel 4.9 Ringkasan Data Berdasarkan Jenis Kehamilan Kelompok Mandala dan <i>Free-form</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i>	L-1
Lampiran 2: Alat Ukur <i>State-Trait Anxiety Inventory form-Y</i>	L-3
Lampiran 3: <i>Output</i> SPSS Pengolahan Data	L-8
Lampiran 4: <i>Output</i> SPSS Gambaran Subyek	L-13
Lampiran 5: <i>Output</i> SPSS Uji Normalitas	L-17
Lampiran 6: Gambaran Kecemasan Kelompok Mandala	L-18
Lampiran 7: Gambaran Kecemasan Kelompok <i>Free-form</i>	L-20
Lampiran 8: Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Jenis Kehamilan	L-22
Lampiran 9: Gambaran Pengambilan Data Partisipan	L-24
Lampiran 10: Rincian Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	L-26
Lampiran 11: <i>Informed Consent</i> Partisipan	L-28

ABSTRAK

Grace Amelia (705160050)

Pengaruh Aktivitas Menggambar dan Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT. MCP/MFCC, DCH, Psikolog, dan Linda Wati, M. Psi., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 66 halaman, P1-P5, L1-L30).

Ketika seorang wanita menjalani proses kehamilan, gangguan yang dialami secara fisik dan psikis dapat mengakibatkan munculnya kecemasan. Meningkatnya kecemasan pada ibu hamil juga dapat dipicu oleh jarak persalinan yang semakin dekat. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner. Alternatif yang digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu melakukan aktivitas menggambar dan mewarnai mandala. Mandala merupakan suatu bentuk geometris lingkaran yang dianggap sebagai sebuah simbol universal yang dapat digunakan untuk pertumbuhan spiritual atau sebagai meditasi visual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas menggambar dan mewarnai mandala terhadap kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan bentuk *one group pretest-posttest*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 31 ibu hamil trimester ketiga yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok mandala sebagai kelompok eksperimen dan kelompok *free-form* sebagai kelompok kontrol. Partisipan diberikan instruksi untuk menggambar dan mewarnai mandala dan bebas bentuk (*free-form*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggambar dan mewarnai lingkaran (mandala) secara signifikan menurunkan kecemasan dasar, $t = 2.61$, $p < 0.05$.

Kata Kunci: Kecemasan, Mandala, Seni dan kehamilan.