



**PENGARUH AKTIVITAS MEWARNAI MANDALA
TERHADAP KECEMASAN LANSIA**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH:
LILIAN WONGINSIDI
705160089**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**




**PENGARUH AKTIVITAS MEWARNAI MANDALA
TERHADAP KECEMASAN LANSIA**

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

**DISUSUN OLEH:
LILIAN WONGINSIDI
705160089**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
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 : **Lilian Wonginsidi**

NIM : **705160089**

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

Pengaruh Aktivitas Mewarnai Mandala terhadap Kecemasan Lansia

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, 12 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Lilian Wonginsidi

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

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Lilian Wonginsidi**
 N I M : **705160089**
 Alamat : **JL. Pademangan IV GG. 18
Jakarta Utara dan 14420**

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

Pengaruh Aktivitas Mewarnai Mandala terhadap Kecemasan Lansia

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, 12 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Lilian Wonginsidi

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

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Lilian Wonginsidi.....
N.I.M. : 705160089.....
Program Studi : Psikologi.....

Judul Skripsi

Pengaruh Aktivitas Mewarnai Mandala terhadap Kecemasan Lansia.....
.....
.....
.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 03 Juli 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Roswiyani, Ph.D., M.Psi., Psi.....
2. Anggota : Widya Risnawaty, M.Psi., Psi.....
Linda Wati, M.Psi., Psikolog.....
.....
.....

Jakarta, 12 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Monty P. Satiadarma,

MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog

Pembimbing Pendamping



Linda Wati, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus, atas berkat dan karunia yang telah diberikan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir dalam menempuh strata satu psikologi ini dengan baik. Peneliti sangat bersyukur karena selalu diberikan kesehatan dan keselamatan ditengah pandemi virus corona, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Peneliti juga bersyukur dan sangat berterima kasih kepada orang tua yang senantiasa mendukung secara finansial dan moral selama perkuliahan peneliti, dari awal masuk kuliah tahun 2016 hingga saat ini peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Peneliti juga ingin berterima kasih kepada kakak laki-laki tersayang yang selalu membantu serta memberikan banyak saran kepada peneliti selama penulisan skripsi.

Terima kasih peneliti berikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (F.Psi UNTAR) sebagai tempat peneliti menimba ilmu selama empat tahun. Terima kasih kepada dosen pembimbing 1, Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog yang dengan sabar dan tanpa lelah memberikan segala masukan, saran, cerita dan ide dari awal peneliti mengajukan judul proposal hingga skripsi ini selesai. Terima kasih peneliti ucapkan kepada dosen pembimbing II, Ci Linda Wati, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang juga tanpa lelah membimbing peneliti, terutama atas waktu dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.

Terima kasih kepada teman-teman angkatan 2016, khususnya kepada Grace Amalia, yang selalu menjadi tempat untuk bertukar pikiran, pemberian saran dan informasi, serta semangat dalam penyusunan skripsi. Terima juga kepada Indah Setiawan, yang selalu membantu peneliti dalam pengolahan data, bahkan di

tengah pandemi. Terima kasih kepada Hengky Prabowo, Gerald Nathanael, Graciella Faren, dan Annisa Thiana, teman-teman seperjuangan peneliti selama di F.Psi UNTAR, yang telah memberikan dukungan dan kebahagiaan tersendiri bagi peneliti. Terima kasih kepada Ci Wenny Ratnasari sebagai pemberi inspirasi sehingga peneliti melakukan penelitian ini.

Terima kasih kepada Paduan Suara Universitas Tarumanagara (PSUT) yang selalu menjadi tempat beristirahat, tempat penghiburan dan tempat untuk menuangkan segala keluh kesah, terima kasih telah menjadi rumah kedua bagi peneliti. Khususnya peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada anak-anakku, BPH/I PSUT 2019-2020, terima kasih atas pembelajaran, dukungan, kesabaran, serta canda tawa yang selalu diberikan sehingga peneliti dapat melewati segalanya dengan baik. Tidak lupa juga peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, telah bersedia berpartisipasi dari awal hingga akhir penelitian.

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

Jakarta, 12 Juni 2020

Lilian Wonginsidi

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------|------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| ABSTRAK..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 7 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 8 |
| 1.5 Sistematika Penulisan | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 9 |
| 2.1 Kecemasan | 9 |
| 2.1.1 Definisi Kecemasan | 9 |
| 2.1.2 Jenis Kecemasan | 10 |
| 2.1.3 Proses Kecemasan..... | 10 |
| 2.1.4 Dampak Kecemasan | 11 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2 Mewarnai..... | 12 |
| 2.3 Mandala | 13 |
| 2.4 Lansia..... | 14 |
| 2.4.1 Definisi Lansia..... | 14 |
| 2.4.2 Perubahan Lansia..... | 14 |
| 2.5 Kerangka Berpikir | 16 |
| 2.6 Hipotesis | 19 |
| 2.7 Gambar Kerangka Berpikir | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 20 |
| 3.1 Partisipan Penelitian | 20 |
| 3.2 Desain Penelitian | 21 |
| 3.3 Setting dan Peralatan Penelitian | 21 |
| 3.3.1 Setting Penelitian..... | 21 |
| 3.3.2 Peralatan Penelitian..... | 22 |
| 3.4 Pengukuran Penelitian..... | 22 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 23 |
| 3.5.1 Persiapan Penelitian..... | 23 |
| 3.5.2 Pelaksanaan Penelitian | 24 |
| 3.6 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data | 26 |
| 3.7 Validitas dan Reliabilitas..... | 26 |
| 3.7.1 Validitas..... | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7.2 Seleksi Item | 27 |
| 3.7.3 Reliabilitas..... | 27 |
| 3.8 Instruksi Penelitian..... | 27 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA | 29 |
| 4.1 Deskripsi Partisipan Penelitian | 29 |
| 4.2 Deskripsi Data Penelitian..... | 33 |
| 4.3 Analisis Data Utama | 33 |
| 4.3.1 Uji Normalitas..... | 33 |
| 4.3.2 Uji Homogenitas | 34 |
| 4.3.3 Uji Hipotesis | 34 |
| 4.4 Analisis Data Tambahan..... | 40 |
| 4.4.1 Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin | 40 |
| 4.5 Hasil Mewarnai Partisipan | 42 |
| 4.5.1 Hasil Mewarnai Partisipan Kelompok Mandala..... | 42 |
| 4.5.2 Hasil Mewarnai Partisipan Kelompok Plaid Design..... | 43 |
| 4.5.3 Hasil Mewarnai Partisipan Kelompok Free Form..... | 45 |
| BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN | 47 |
| 5.1 Kesimpulan | 47 |
| 5.2 Diskusi..... | 50 |
| 5.3 Saran..... | 52 |
| 5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis..... | 52 |

| | |
|---|------------|
| 5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis | 53 |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR PUSTAKA | P-1 |
| LAMPIRAN | L-1 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Pelaksanaan Penelitian..... | 25 |
| Tabel 3.2 Reliabilitas | 27 |
| Tabel 4.1 Data Seluruh Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin | 29 |
| Tabel 4.2 Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 30 |
| Tabel 4.3 Data Seluruh Partisipan Berdasarkan Usia | 31 |
| Tabel 4.4 Data Partisipan Berdasarkan Usia Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 32 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Seluruh Partisipan..... | 33 |
| Tabel 4.6 Uji Homogenitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Seluruh Partisipan..... | 34 |
| Tabel 4.7 <i>Paired Sample Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 34 |
| Tabel 4.8 Ringkasan <i>Paired Sample Test</i> Uji Beda <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 35 |
| Tabel 4.9 <i>Paired Sample t-test State Anxiety</i> Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 36 |
| Tabel 4.10 Ringkasan <i>Paired Sample</i> Uji Beda <i>State Anxiety</i> Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 36 |
| Tabel 4.11 <i>Paired Sample t-test Trait Anxiety</i> Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> dan <i>Free Form</i> | 37 |
| Tabel 4.12 Ringkasan <i>Paired Sample</i> Uji Beda <i>Trait Anxiety</i> Kelompok Mandala, <i>Plaid Design</i> , dan <i>Free Form</i> | 38 |
| Tabel 4.13 Uji Nilai F <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Antar Kelompok | 38 |
| Tabel 4.14 Uji Nilai F <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test State Anxiety</i> Antar Kelompok | 39 |

Tabel 4.15 Uji Nilai F *Pre-Test* dan *Post-Test Trait Anxiety* Antar Kelompok 39

Tabel 4.16 Hasil Uji Beda *State-Trait Anxiety* Berdasarkan Jenis Kelamin 41

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|------|
| Lampiran 1: Informed Consent..... | L-1 |
| Lampiran 2: Alat Ukur State-Trait Anxiety Inventory..... | L-5 |
| Lampiran 3: Output SPSS Pengolahan Data | L-15 |
| Lampiran 4: Deskripsi Data Penelitian | L-30 |
| Lampiran 5: Output SPSS Gambaran Subyek | L-33 |
| Lampiran 6: Output SPSS Uji Normalitas..... | L-37 |
| Lampiran 7: Gambaran Kecemasan Kelompok Mandala | L-38 |
| Lampiran 8: Gambaran Kecemasan Kelompok Plaid Design | L-41 |
| Lampiran 9: Gambaran Kecemasan Kelompok Free Form | L-44 |
| Lampiran 10: ANOVA | L-47 |
| Lampiran 11: Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin | L-49 |
| Lampiran 12: Pola Mandala | L-52 |
| Lampiran 13: Pola Plaid Design | L-53 |
| Lampiran 14: Informed Consent Partisipan | L-54 |

ABSTRAK

Lilian Wonginsidi (705160089)

Pengaruh Aktivitas Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Lansia; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog, dan Linda Wati, S.Psi., M.Psi., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-ix; 54 Halaman; P1-P3; L1-L54)

Pada tahap perkembangan lansia, terdapat berbagai perubahan yang mengharuskan mereka untuk beradaptasi. Namun, jika lansia tidak dapat beradaptasi dengan baik, akan timbul perasaan cemas. Kecemasan merupakan emosi tidak menyenangkan akan sebuah bahaya nyata atau tidak nyata. Kecemasan dibagi menjadi dua, kecemasan sesaat dan kecemasan bawaan. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan mewarnai mandala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 60 partisipan dengan rentang usia 60-69 tahun yang dibagi menjadi 3 kelompok a) kelompok mandala; b) kelompok *plaid design*; dan c) kelompok *free form*. Kelompok mandala sebagai kelompok eksperimen, sedangkan kelompok *plaid design* dan *free form* sebagai kelompok kontrol. Partisipan diinstruksikan untuk mewarnai pola mandala, *plaid design*, atau *free form* selama 20 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mewarnai pada pola mandala cenderung menurunkan kecemasan sesaat $t = 3.110$, $p < 0.05$ dan kecemasan bawaan $t = 2.762$, $p < 0.05$, sedangkan kelompok *plaid design* dan *free form* tidak memiliki perbedaan secara signifikan, baik pada kecemasan sesaat ($t = 0.923$ dan $t = 0.394$, $p > 0.05$), maupun kecemasan bawaan ($t = -0.739$ dan $t = 0.814$, $p > 0,05$).

Kata Kunci: Mandala, Seni, Kecemasan, Lansia, dan Eksperimen