



**PENGARUH AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MEWARNAI
MANDALA TERHADAP KECEMASAN DEWASA AWAL**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

WENNY RATNASARI

705140106

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2018



**PENGARUH AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MEWARNAI
MANDALA TERHADAP KECEMASAN DEWASA AWAL**

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

DISUSUN OLEH:

WENNY RATNASARI

705140106

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia yang telah diberikan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir dalam menempuh S1 Psikologi. Peneliti sangat bersyukur karena selalu diberikan kesehatan dan keselamatan tanpa kekurangan suatu apapun sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

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 2014 hingga saat ini peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan. Papa (Lim Yuan) yang selalu memberikan kepercayaan tanpa terkecuali dan Mama (Yulan Yulianti) yang selalu memberikan dukungan serta semangat kepada peneliti. Terima kasih banyak peneliti berikan juga kepada kedua adik tersayang, Fanny Ratnasari dan Henny Ratnasari yang selalu kompak dalam memberikan semangat, canda tawa, dan kasih sayang serta tidak pernah mengeluh selama peneliti menyusun skripsi.

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (F.Psi UNTAR) sebagai tempat peneliti menimba ilmu selama empat tahun. Terima kasih kepada dosen pembimbing I, Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog yang dengan sabar dan tanpa lelah memberikan masukan, saran, dan ide dari awal peneliti mengajukan judul proposal skripsi hingga skripsi ini selesai. Terima kasih kepada dosen pembimbing II, Bapak Untung Subroto, M.Psi., Psikolog yang juga tanpa lelah membimbing peneliti dan memberi masukan selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.

Terima kasih juga kepada Bapak Erik Wijaya, M.Si selaku dosen F.Psi UNTAR yang membantu peneliti saat peneliti mengolah data.

Terima kasih kepada teman-teman angkatan 2014 khususnya Ray Caesarly Santosa yang seringkali bersama dan mendukung peneliti dalam mengerjakan skripsi di dalam kampus maupun di luar kampus. Grup Fokus Skripsi, Salvian, Petnas Epafres Sombu, Michael, Marsella, Elvina Salim, Novia Halim dan Jocelyn yang saling memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi bersama di luar kampus baik malam hari maupun dini hari. Terima kasih juga kepada teman-teman organisasi Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), dan Anggota Muda DPM-BEM F.Psi UNTAR Periode 2017/2018 angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu dan telah memberi dukungan kepada peneliti baik secara lisan maupun tulisan.

Terima kasih kepada anak-anakku selama di F.Psi UNTAR sejak tahun 2015, Joanna Setyani, Claudia Angela, Edrina A. Fadri, dan Erina Maulida yang telah memberikan kebahagiaan tersendiri bagi peneliti. Terima kasih kepada teman istimewa peneliti, Daniel yang selalu menuangkan keceriaan dalam kehidupan peneliti selama satu tahun belakangan hingga saat ini. Tak lupa juga peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah bersedia berpartisipasi dari tahap awal hingga tahap akhir penelitian.

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

Jakarta, 6 Juni 2018

Wenny Ratnasari

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Kecemasan	9
2.1.1 Definisi Kecemasan	9
2.1.2 Jenis-jenis Kecemasan	11
2.1.3 Proses Kecemasan	12
2.1.4 Dampak Kecemasan	13
2.2 Menggambar	14
2.3 Mewarnai	15
2.4 Mandala	15
2.4.1 Sejarah Mandala	15

2.4.2 Definisi Mandala	16
2.5 Dewasa Awal	17
2.5.1 Definisi Dewasa Awal.....	17
2.5.2 Karakteristik Perkembangan Dewasa Awal	17
2.6 Kerangka Berpikir	19
2.7 Gambar Kerangka Berpikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Partisipan Penelitian	23
3.2 Desain Penelitian	24
3.3 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian	25
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian	25
3.3.2 Instrumen Penelitian	25
3.4 Metode dan Alat Pengambilan Data.....	26
3.5 Prosedur Penelitian.....	27
3.5.1 Persiapan Penelitian	27
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	27
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	27
3.7 Validitas dan Reliabilitas	28
3.7.1 Validitas	28
3.7.2 Seleksi Item	28
3.7.3 Reliabilitas	28
3.8 Instruksi Penelitian.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	30
4.1 Pelaksanaan Penelitian	30
4.2 Deskripsi Partisipan Penelitian.....	31

4.3 Deskripsi Data Penelitian	34
4.4 Hasil Analisis Data Utama	37
4.4.1 Uji Normalitas.....	37
4.4.2 Uji Homogenitas.....	38
4.4.3 Uji Hipotesis	39
4.5 Hasil Analisis Data Tambahan	46
4.5.1 Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.6 Hasil Gambar Partisipan.....	49
4.6.1 Hasil Gambar Partisipan Kelompok Mandala.....	49
4.6.2 Hasil Gambar Partisipan Kelompok Persegi.....	50
4.6.3 Hasil Gambar Partisipan Kelompok Segitiga.....	51
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Diskusi.....	54
5.3 Saran.....	56
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	56
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	57
ABSTRACT.....	x
DAFTAR PUSTAKA.....	P-1
LAMPIRAN.....	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1: Pelaksanaan Penelitian.....	31
Tabel 4.2: Data Seluruh Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4.3: Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga.....	32
Tabel 4.4: Data Seluruh Partisipan Berdasarkan Usia	33
Tabel 4.5: Data Partisipan Berdasarkan Usia Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga	34
Tabel 4.6: Rincian Skor Pre-Test dan Post-Test Kelompok Mandala	35
Tabel 4.7: Rincian Skor Pre-Test dan Post-Test Kelompok Persegi.....	36
Tabel 4.8: Rincian Skor Pre-Test dan Post-Test Kelompok Segitiga.....	37
Tabel 4.9: Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Test Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga.....	38
Tabel 4.10: Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4.11: Paired Sample Pre-Test dan Post-Test Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga.....	39
Tabel 4.12: Ringkasan Paired Sample Test Uji Beda Pre-Test dan Post-Test Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga	40
Tabel 4.13: Paired Sample t-test State Anxiety Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga	41
Tabel 4.14: Ringkasan Paired Sample Uji Beda State Anxiety Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga	42

Tabel 4.15: Paired Sample t-test Trait Anxiety Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga	43
Tabel 4.16: Ringkasan Paired Sample Uji Beda Trait Anxiety Kelompok Mandala, Persegi, dan Segitiga	43
Tabel 4.17: Uji Nilai F Pre-Test dan Post-Test Trait Anxiety Antar Kelompok	44
Tabel 4.18: Ringkasan Uji beda Pre-Test dn Post-Test Trait Anxiety Antar Kelompok	45
Tabel 4.19: Hasil Uji Beda State-Trait Anxiety Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47

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-6
Lampiran 4: <i>Output</i> SPSS Gambaran Subyek	L-12
Lampiran 5: <i>Output</i> SPSS Uji Normalitas.....	L-15
Lampiran 6: Gambaran Kecemasan Kelompok Mandala	L-17
Lampiran 7: Gambaran Kecemasan Kelompok Persegi.....	L-19
Lampiran 8: Gambaran Kecemasan Kelompok Segitiga	L-21
Lampiran 9: ANOVA	L-23
Lampiran 10: Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-24
Lampiran 11: Pola Mandala	L-27
Lampiran 12: Pola Persegi.....	L-28
Lampiran 13: Pola Segitiga.....	L-29

ABSTRAK

Wenny Ratnasari (705140106)

Pengaruh Aktivitas Menggambar dan Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Dewasa Awal; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog, dan Untung Subroto, M.Psi., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-x; 57 Halaman; P1-P5; L1-L29)

Setiap individu memerlukan rasa cemas dalam dirinya sebagai alarm untuk memperingatkan dan mengantisipasi risiko yang akan terjadi. Akan tetapi, rasa cemas yang terjadi terus menerus dan irasional akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi afektif yang tidak menyenangkan akibat kesan terhadap bahaya yang akan terjadi. Kecemasan dibagi menjadi dua, kecemasan sesaat dan kecemasan bawaan. Guna mengurangi kecemasan, dapat dilakukan dengan menggambar dan mewarnai mandala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas menggambar dan mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan bentuk *one-group pretest-posttest*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 77 partisipan dengan rentang usia 18-24 tahun yang dibagi menjadi 3 kelompok (a) kelompok mandala, (b) kelompok persegi, dan (c) kelompok segitiga. Kelompok mandala sebagai kelompok eksperimen, kelompok persegi dan segitiga sebagai kelompok kontrol. Partisipan diinstruksikan untuk menggambar dan mewarnai pola lingkaran, persegi, atau segitiga selama 20-30 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggambar dan mewarnai dalam pola lingkaran (mandala) signifikan menurunkan kecemasan bawaan (*trait anxiety*), $t = 2.068$, $p < 0.05$. Sedangkan kelompok persegi dan segitiga tidak memiliki perbedaan signifikan, $t = .587$ dan $t = 1.441$, $p > 0.05$.

Kata Kunci: Mandala, Seni, Kecemasan, Dewasa Awal, dan Eksperimen..

ABSTRACT

Wenny Ratnasari (705140106)

The Effect of Mandala Drawing and Coloring Activity on Young Adulthood Anxiety; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psikolog, dan Untung Subroto, M.Psi., Psikolog; Bachelor of Psychology, *Universitas Tarumanagara*, (i-x; 57 Pages; R1-R5; Appdx 1-29)

Every individual needs anxiety as an alarm to keep them alert and anticipate the risks that might happen in the future. However, the continuous and irrational feeling of anxiety can be pathological and cause more anxiety. Anxiety is defined as an unpleasant affective condition that is caused by the sense of upcoming danger perceived. Anxiety is divided into two types, state anxiety and trait anxiety. One way to reduce one's level of anxiety is by drawing and coloring mandala. This study aims to investigate the effect of drawing and coloring mandala on reducing the anxiety level of young adults. The 77 participants ranged from age 18 to 24 included in this study are divided into 3 groups, (a) the mandala group, (b) the square group, and (c) the triangle group. The mandala group stands for the experimental group and the other two stands for the control groups. In this study, participants are instructed to draw and color within the circular, rectangular, or triangular templates provided for 20 to 30 minutes. The experimental method used in this study is one group pretest-posttest. The result shows that the activity of drawing and coloring mandala (circular template) significantly reduces the anxiety level of trait, $t = 2.068$, $p < 0.05$. While the square and the triangle groups did not have significant differences, $t = .587$ dan $t = 1.441$, $p > 0.05$.

Keywords: Mandala, Art, Anxiety, Young Adulthood, and Experiment.