

PENGARUH *ART THERAPY* TERHADAP *PREGNANCY-SPECIFIC DISTRESS* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KEHAMILAN PERTAMA

TESIS

Oleh
Anastasia Nadya Caestara
717171010



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018

PENGARUH *ART THERAPY* TERHADAP *PREGNANCY-SPECIFIC DISTRESS* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KEHAMILAN PERTAMA

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

**Oleh
Anastasia Nadya Caestara
717171010**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya, Anastasia Nadya Caestara, nomor induk: 717171010

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

berjudul: **Pengaruh *Art Therapy* terhadap *Pregnancy-Specific Distress* pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kehamilan Pertama**

merupakan karya sendiri yang dibuat dengan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku khususnya di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 8 Januari 2020



Anastasia Nadya Caestara

717171010

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap *Pregnancy-Specific Distress* Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kehamilan Pertama

Nama/NIM Mahasiswa : Anastasia Nadya Caestara / 717171010

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 15 Januari 2019.

Pembimbing I



Dr. Monty P. Sahadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi.

Ketua Program



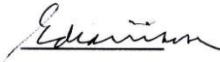
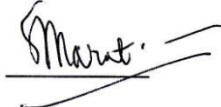

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psi.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Tesis : Pengaruh *Art Therapy* Terhadap *Pregnancy-Specific Distress* Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kehamilan Pertama

Nama/NIM Mahasiswa : Anastasia Nadya Caestara / 717171010

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 15 Januari 2019.

Nama	Status	Tanda Tangan
Prof. Dr. Ediasri Toto Atmodiwirjo, Psi.	Penguji I	
Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi.	Penguji II	
Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M. Si., Psi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria karena atas berkat dan rahmatNya peneliti mampu menyelesaikan tesis ini. Pengerjaan tesis ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan, dukungan, dan masukan dari orang-orang di sekitar peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC., DCH., Psi. sebagai pembimbing I tesis dan Ibu Widya Risnawaty, M. Psi, Psikolog sebagai asisten pembimbing. Peneliti berterima kasih atas bimbingan, waktu, dan dukungan yang diberikan selama proses penyusunan tesis.

Peneliti juga berterima kasih kepada Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psi., Ibu Dr. Rita Markus, M.Psi., dan Erik Wijaya, M.Si. yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan peneliti terkait alat ukur yang akan digunakan. Peneliti mengucapkan terima kasih pada Puskesmas X yang telah mengizinkan peneliti menyebarkan kuesioner untuk pengambilan data. Peneliti berterima kasih kepada seluruh partisipan yang telah berpartisipasi dari awal hingga akhir pemberian intervensi *art therapy*.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orangtua peneliti yaitu Sumantri dan Rupi, serta kakak Fransiskus Kiky, dan adik Wilson Caestara yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan tesis. Peneliti juga berterima kasih kepada sepupu-sepupu yaitu Evelyn, Yosi, Vanessa, Richard yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan tesis.

Peneliti juga berterima kasih pada teman-teman Magister Psikologi yaitu Sylvia, Grace, Aufa, Wendy, Devina, Novita, Mario yang memberikan dukungan,

doa, dan kebersamaan untuk menyelesaikan tesis. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Reymundus Andika yang memberikan dukungan dan bantuan dalam mengerjakan tesis. Peneliti menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Oleh sebab itu, peneliti terbuka menerima kritik dan saran yang diberikan oleh pembaca untuk mengembangkan tesis ini agar menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, Desember 2018

Anastasia Nadya Caestara

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Stress</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i>	10
2.1.2 Jenis <i>Stress</i>	12
2.1.3 Definisi <i>Pregnancy-Specific Distress (PSD)</i>	13
2.1.4 Dampak PSD	17
2.2 <i>Art therapy</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Art therapy</i>	17
2.2.2 Manfaat <i>Art therapy</i>	18
2.2.3 Teknik <i>Art Therapy</i>	19
2.2.4 Menggambar dan Melukis dalam <i>Art Therapy</i>	20
2.2.5 <i>Art Therapy</i> untuk Kehamilan	21
2.3 Kehamilan	22

2.3.1 Definisi Kehamilan	22
2.4 Kerangka Berpikir dan Hipotesis	24
2.4.1 Kerangka Berpikir	24
2.4.2 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Partisipan	27
3.1.1 Karakteristik Partisipan	27
3.1.2 Metode Pengumpulan Data	28
3.2 Desain Penelitian	28
3.3 <i>Setting</i> Lokasi dan Lokasi Penelitian	29
3.4 Pengukuran/Instrumen Penelitian.....	30
3.4.1 <i>Pregnancy-Specific Distress</i>	30
3.4.2 Wawancara.....	35
3.5 Teknik Analisis Data.....	36
3.5.1 Kuantitatif.....	36
3.5.2 Kualitatif.....	36
3.6 Rancangan Intervensi <i>Art Therapy</i>	36
3.7 Prosedur.....	39
3.7.1 Prosedur Pengambilan Data	39
3.7.2 Prosedur Intervensi.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
4.1 Gambaran Partisipan 1: MM.....	41
4.1.1 Identitas Partisipan	41
4.1.2 Hasil Observasi MM.....	41
4.1.3 Latar Belakang PSD	42
4.1.4 Hasil Intervensi Partisipan MM.....	44
4.2 Gambaran Partisipan 2: ZN.....	63
4.2.1 Identitas Partisipan	63
4.2.2 Hasil Observasi ZN.....	64
4.2.3 Latar Belakang PSD	64
4.2.4 Hasil Intervensi Partisipan ZN.....	66
4.3 Gambaran Partisipan 3: VM	85
4.3.1 Identitas Partisipan	85

4.3.2 Hasil Observasi VM	86
4.3.3 Latar Belakang PSD	86
4.3.4 Hasil Intervensi VM.....	88
4.4 Gambaran Partisipan 4: JM.....	107
4.4.1 Identitas Partisipan	107
4.4.2 Hasil Observasi JM.....	107
4.4.3 Latar Belakang PSD	107
4.4.4 Hasil Intervensi Partisipan JM.....	109
4.5 Gambaran Partisipan 5: GV.....	128
4.5.1 Identitas Partisipan	128
4.5.2 Hasil Observasi GV.....	128
4.5.3 Latar Belakang PSD GV	129
4.5.4 Hasil Intervensi Partisipan GV.....	130
4.6 Gambaran Partisipan 6: NW.....	150
4.6.1 Identitas Partisipan	150
4.6.2 Hasil Observasi NW.....	150
4.6.3 Latar Belakang PSD	151
4.6.4 Hasil Intervensi Partisipan NW.....	152
4.7 Data Demografis Partisipan.....	170
4.8 Analisis antar partisipan	173
4.9 Hasil Analisis Statistik.....	181
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	183
5.1 Kesimpulan	183
5.2 Diskusi	183
5.3 Saran	188
5.3.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	188
5.3.2 Saran untuk Perempuan Hamil	188
DAFTAR PUSTAKA.....	P-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Panduan wawancara</i>	35
Tabel 2. <i>Panduan pertanyaan proses art therapy</i>	35
Tabel 3. <i>Rancangan intervensi art therapy</i>	37
Tabel 4. <i>Hasil pretest dan posttest partisipan MM</i>	60
Tabel 5. <i>Hasil gambar dan analisis partisipan MM</i>	61
Tabel 6. <i>Hasil pretest dan posttest partisipan ZN</i>	84
Tabel 7. <i>Hasil gambar dan analisis partisipan ZN</i>	85
Tabel 8. <i>Hasil pretest dan posttest partisipan VM</i>	107
Tabel 9. <i>Hasil gambar dan analisis partisipan VM</i>	107
Tabel 10. <i>Hasil pretest dan posttest partisipan JM</i>	128
Tabel 11. <i>Hasil gambar dan analisis partisipan JM</i>	129
Tabel 12. <i>Hasil pretest dan posttest partisipan GV</i>	151
Tabel 13. <i>Hasil gambar dan analisis partisipan GV</i>	152
Tabel 14. <i>Hasil pretest dan posttest partisipan NW</i>	172
Tabel 15. <i>Hasil gambar dan analisis partisipan NW</i>	173
Tabel 16. <i>Data demografis seluruh partisipan</i>	177
Tabel 17. <i>Hasil analisis antar partisipan</i>	178
Tabel 18. <i>Perbandingan hasil pretest dan posttest kuesioner NuPDQ</i>	186

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1.</i> Alur kerangka berpikir	26
---	----

DAFTAR GRAFIK

<i>Grafik 1.</i> Perbandingan hasil skor NuPDQ antar partisipan.....	186
<i>Grafik 2.</i> Perbandingan skor rata-rata NuPDQ pada seluruh partisipan	187

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Persetujuan MM.....	L-1
Lampiran 2: Pretest MM.....	L-4
Lampiran 3: Posttest MM	L-7
Lampiran 4: Surat Persetujuan ZN.....	L-10
Lampiran 5: Pretest ZN.....	L-13
Lampiran 6: Posttest ZN	L-16
Lampiran 7: Surat Persetujuan VM	L-19
Lampiran 8: Pretest VM	L-22
Lampiran 9: Posttest VM.....	L-25
Lampiran 10: Surat Persetujuan JM.....	L-28
Lampiran 11: Pretest JM.....	L-31
Lampiran 12: Posttest JM	L-34
Lampiran 13: Surat Persetujuan GV	L-37
Lampiran 14: Pretest GV	L-40
Lampiran 15: Posttest GV.....	L-43
Lampiran 16: Surat Persetujuan NW.....	L-46
Lampiran 17: Pretest NW.....	L-49
Lampiran 18: Posttest NW	L-52
Lampiran 19: Hasil Pengolahan Data SPSS	L-55

**Pengaruh *Art Therapy* Terhadap *Pregnancy-Specific Distress* Pada
Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kehamilan Pertama**

Anastasia Nadya Caestara

Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC., DHC., Psi.

Widya Risnawaty, M.Psi., Psi.

Abstrak

Kehamilan memberikan pengalaman yang berbeda pada setiap perempuan hamil. Secara umum banyak yang merasakan kebahagiaan karena menantikan kehadiran buah hati. Namun, pada saat yang bersamaan ada kalanya perempuan hamil mengalami rasa sakit fisik atau gangguan psikologis sehingga kondisi kehamilan menimbulkan kekhawatiran atau *distress*. Penelitian ini bertujuan membahas *pregnancy-specific distress* (PSD) yang merupakan perasaan khawatir atau terganggu terkait gejala fisik, perubahan bentuk tubuh, perubahan hubungan interpersonal dengan orang lain, proses persalinan, kesehatan bayi, cara merawat bayi, dan risiko dari perawatan medis yang dilakukan pada masa kehamilan. PSD dapat memberikan dampak negatif bagi ibu hamil dan janinnya yaitu usia kelahiran bayi yang prematur dan berat badan bayi yang rendah. PSD dapat diatasi dengan *art therapy* dalam bentuk menggambar dan melukis. *Art therapy* dapat membantu partisipan mengomunikasikan perasaan negatif yang menyebabkan PSD. Karakteristik partisipan penelitian adalah perempuan dewasa awal yang sedang hamil pertama kali, memiliki usia kehamilan trimester pertama, dan mengalami PSD yang diukur dengan alat ukur *Revised Prenatal Distress Questionnaire* (NuPDQ). Tujuan penelitian ini adalah membuktikan apakah *art therapy* dengan menggambar dan melukis berpengaruh dalam menurunkan PSD pada perempuan dewasa awal yang mengalami kehamilan pertama pada usia kehamilan trimester pertama. Penelitian ini merupakan menggunakan pendekatan *mix method* dengan desain *one-group pretest posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan *art therapy* efektif untuk menurunkan PSD pada seluruh partisipan. *Art therapy* dapat membantu partisipan mengekspresikan emosi dengan menggambar dan melukis.

Kata kunci: *Art therapy*, Kehamilan, Stres, *Pregnancy-Specific Distress*

The Effect of Art Therapy for Pregnancy-Specific Distress in First Pregnancy of Early Adult

Anastasia Nadya Caestara

Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC., DHC., Psi.

Widya Risnawaty, M.Psi., Psi.

Abstract

Pregnant women have different experience in pregnancy. In general, a lot of women feel happy because they are looking forward to the baby presence. However, in the same time, there are women experience physical pain or psychological disturbance resulting the pregnancy condition raise concern or distress. This study aims to discuss pregnancy-specific distress (PSD) which is a feeling of worry or disturbance related to physical symptoms, changes in body shape, changes in interpersonal relationships with other people, labor, infant health, how to take care of the baby and the risk of medical care during the pregnancy period. PSD also has negative impact on pregnant women and their fetuses, for example the age of premature birth and low weight of the baby. PSD can be overcome with art therapy in the form of drawing or painting. Art therapy helps participants communicate negative feeling caused by PSD. The characteristics of the study are first time pregnant early adult women, with first trimester gestational age, and develop PSD measured by the Revised Prenatal Distress Questionnaire (NuPDQ). The purpose of this study is to prove whether art therapy by drawing and painting have an effect on reducing PSD in early adult women whom experience first pregnancy in the first trimester. This research is uses a mix method approach with one-group pretest posttest design. The results of the study show art therapy is effective to reduce PSD in all participants. Art therapy can help participants express emotions by drawing and painting.

Keyword: Art Therapy, Pregnancy, Pregnancy-Specific Distress, Early adult