

ABSTRAK

PENGARUH *MANDALA COLORING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA DEWASA MUDA

Penyusun : Sylvie Margharetha

Pembimbing 1 : Stella Tinia Hasianna, dr., M.kes., IBCLC

Pembimbing 2 : Ade Kurnia Surawijaya, dr., Sp.KJ

Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang sering dan umumnya terjadi pada manusia. Kecemasan dianggap sebuah masalah kesehatan dalam masyarakat. Kecemasan juga memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan sehari – hari dan dapat menyebabkan penderitaan bagi penderitanya. Di Indonesia, Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas pada tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan salah satunya dengan pengobatan, namun penggunaan obat seringkali disalahgunakan dan mengakibatkan ketergantungan bagi penggunanya. *Coloring therapy* merupakan terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah terapi mewarnai dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda. Penelitian ini menggunakan metode analitik eksperimental yang bersifat komparatif dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini melibatkan 25 orang mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang berusia 18-22 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan data riwayat kecemasan dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42. Analisis statistik dilakukan menggunakan metode uji parametrik yaitu t-tes berpasangan. Dalam hasil analisis didapatkan nilai rerata adalah 5.280, hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan dan *mandala coloring therapy* ($p=0,000$). Simpulan penelitian ini adalah *mandala coloring therapy* menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

Kata kunci : tingkat kecemasan, *mandala coloring therapy*

ABSTRACT

THE EFFECT OF MANDALA COLORING THERAPY TO DECREASE ANXIETY LEVEL ON YOUNG ADULT WOMEN

Researcher : Sylvie Margharetha

Mentor I : Stella Tinia Hasianna, dr., M.kes., IBCLC

Mentor II : Ade Kurnia Surawijaya, dr., Sp.KJ

Anxiety is one of emotional forms that is common and often happens to someone. Anxiety is considered as a health problem that happens in society. Anxiety also has a big impacts to daily activities and even affliction to the patient. According to Riskesdas 2018's data, the prevalence of mental disorders shown by the symptoms of depression and anxiety at the age of 15, has been increased since 2013. There are lots of way to cope with anxiety, for example is medication, but the using of medication often be misused and provoke dependency. Coloring therapy is a complementary therapy to reduce anxiety. The purpose of this research was to find out if the coloring therapy can be used to reduce anxiety on young adult women. This research used an experimental analytic method that compares the pre-test and post-test results. This research involved 25 female students from Maranatha Christian University, faculty of medicine aged 18-22 years old and the anxiety profiles are collected from the DASS-42 questionnaire. The statistical analysis used paired t-test as the parametric test. The result shows the mean is 5.280 and the result shows that there is a very significant relation between the anxiety level and the coloring therapy ($p=0,000$). In conclusion, this research showed that mandala coloring therapy can reduce anxiety level on young adult women.

Key words : anxiety level, mandala coloring therapy

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian | 5 |
| 1.5.1 Kerangka Pemikiran | 5 |
| 1.5.2 Hipotesis Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Anatomi dan Fisiologi Sistem Saraf Pusat | 8 |
| 2.1.1 Anatomi dan Fisiologi Serebrum | 10 |
| 2.2 Anatomi dan Fisiologi Mata | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.1 Anatomi Mata | 21 |
| 2.2.2 Jarak Pengelihatan..... | 23 |
| 2.3 Kecemasan..... | 25 |
| 2.3.1 Pengertian Kecemasan..... | 25 |
| 2.3.2 Faktor – Faktor yang Memengaruhi Kecemasan..... | 26 |
| 2.3.3 Proses Terbentuknya Kecemasan..... | 28 |
| 2.3.4 DASS-42..... | 29 |
| 2.4 <i>Coloring Therapy</i> | 31 |
| 2.4.1 Pengertian <i>Coloring Therapy</i> | 31 |
| 2.4.3 Manfaat <i>Coloring Therapy</i> Terutama terhadap Kecemasan..... | 31 |
| 2.4.4 Mandala | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 34 |
| 3.1 Alat dan Bahan..... | 34 |
| 3.2 Subjek Penelitian..... | 34 |
| 3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 35 |
| 3.4 Besar Sampel..... | 35 |
| 3.5 Rancangan Penelitian | 36 |
| 3.5.1 Desain Penelitian | 36 |
| 3.5.2 Variabel Penelitian..... | 36 |
| 3.5.3 Definisi Operasional | 36 |
| 3.6 Prosedur Penelitian..... | 37 |
| 3.7 Analisis Data | 38 |
| 3.8 Etik Penelitian | 38 |

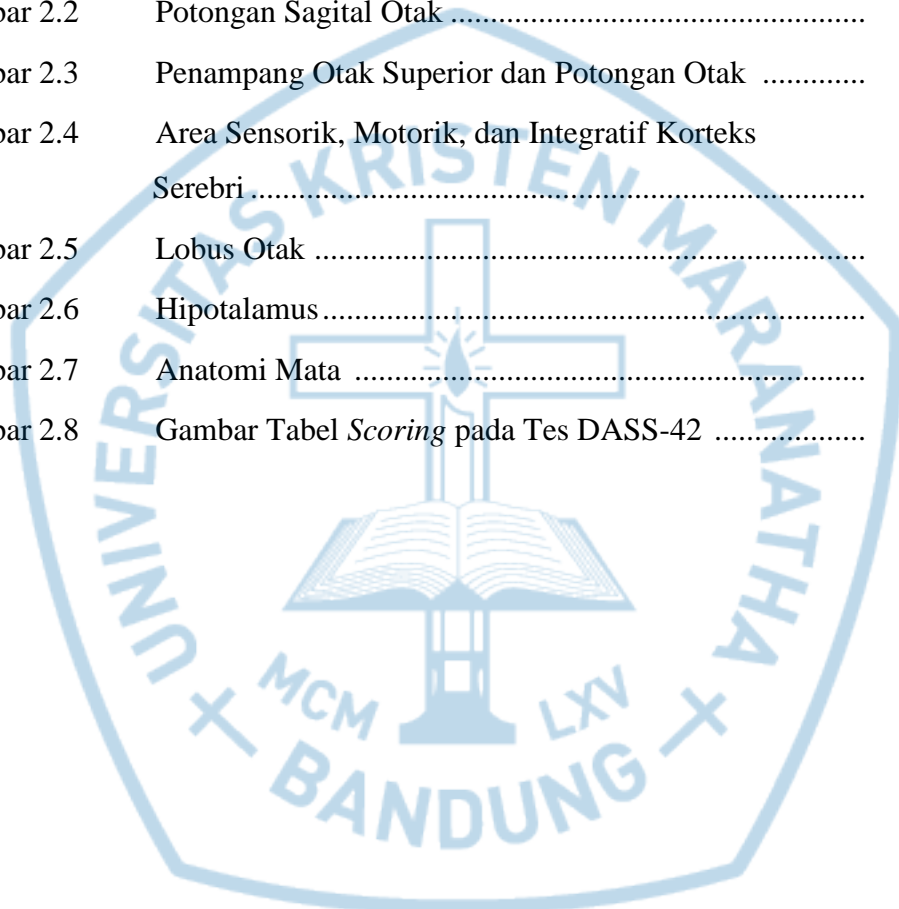
| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 39 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 39 |
| 4.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian | 39 |
| 4.1.2 Hasil Penelitian Pengaruh <i>Mandala coloring therapy</i> terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan..... | 39 |
| 4.2 Pembahasan | 42 |
| 4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian..... | 44 |
| 4.3.1 Hipotesis Penelitian | 44 |
| 4.3.2 Hal yang Mendukung..... | 44 |
| 4.3.3 Hal yang Tidak Mendukung..... | 45 |
| 4.3.4 Hipotesis | 45 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 46 |
| 5.1 Simpulan..... | 46 |
| 5.2 Saran..... | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | 47 |
| LAMPIRAN..... | 50 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 66 |

DAFTAR TABEL

| | | Halaman |
|-----------|--|---------|
| Tabel 4.1 | Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Kecemasan | 39 |
| Tabel 4.2 | Hasil Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> dengan <i>Saphiro-Wilk</i> | 40 |
| Tabel 4.3 | Hasil kuesioner DASS-42 setelah melakukan <i>mandala coloring therapy</i> | 40 |
| Tabel 4.4 | Hasil Uji Statistik Skor DASS-42 Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah (<i>Post-test</i>) Melakukan <i>Mandala coloring therapy</i> | 41 |
| Tabel 4.5 | Hasil Uji T-Test Berpasangan Skor DASS-42 Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah (<i>Post-test</i>) Melakukan <i>Coloring Therapy</i> | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Struktur Neuron di Otak | 8 |
| Gambar 2.2 Potongan Sagital Otak | 9 |
| Gambar 2.3 Penampang Otak Superior dan Potongan Otak | 11 |
| Gambar 2.4 Area Sensorik, Motorik, dan Integratif Korteks Serebri | 13 |
| Gambar 2.5 Lobus Otak | 14 |
| Gambar 2.6 Hipotalamus | 18 |
| Gambar 2.7 Anatomi Mata | 23 |
| Gambar 2.8 Gambar Tabel <i>Scoring</i> pada Tes DASS-42 | 30 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | Halaman |
|------------|--|---------|
| Lampiran 1 | Surat Keputusan Etik Penelitian | 46 |
| Lampiran 2 | Surat Pernyataan Persetujuan Ikut Serta dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>) | 47 |
| Lampiran 3 | Lembar Kuesioner DASS-42 | 48 |
| Lampiran 4 | Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan berdasarkan Skoring Ansietas (A) DASS-42 Sebelum <i>Coloring Therapy (Pre-test)</i> | 50 |
| Lampiran 5 | Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan berdasarkan Skoring Ansietas (A) DASS-42 Sesudah <i>Coloring Therapy (Post-test)</i> | 51 |
| Lampiran 6 | Hasil <i>Mandala coloring therapy Mandala Lembar 1</i> | 52 |
| Lampiran 7 | Hasil <i>Mandala coloring therapy Mandala Lembar 2</i> | 57 |
| Lampiran 8 | Hasil Analisis Data Statistik | 58 |
| Lampiran 9 | Dokumentasi Penelitian | 60 |