

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan atau ansietas digambarkan sebagai suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan. Sebagaimana diketahui, perasaan manusia ada yang positif, seperti bahagia, gembira, senang, tetapi ada juga yang negatif, seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya.¹ Rasa cemas merupakan salah satu bentuk emosi yang sering dan umumnya terjadi pada manusia dan beberapa spesies binatang tertentu. Kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan yang nyata dalam masyarakat dan dianggap suatu hal yang patologis.² Masalah kesehatan ini memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan penderitaan yang hebat bagi penderitanya. Selain dampak psikologi dan kesehatan, kecemasan juga dapat berdampak pada kehidupan ekonomi dan sosial penderitanya.³

Berdasarkan klasifikasi dari *Diagnostic and Statistical of Mental Disorders 5* (DSM-5), kecemasan mencakup beberapa gangguan, contohnya adalah *panic attacks*, *phobia*, dan *generalized anxiety disorder*.² Kecemasan sendiri merupakan kelainan psikiatri yang paling sering dijumpai sejauh ini (25%), diikuti dengan depresi berat (17%).³ *Generalized anxiety disorder (GAD)* ditemukan 2 kali lebih banyak pada wanita, dengan puncak usia 25 – 35 tahun.³ 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 2013 mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia, dan meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2018.⁴ Berdasarkan ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*), wanita cenderung lebih banyak mengalami gangguan jiwa multipel dibandingkan laki-laki, dan yang paling sering muncul bersama dengan kecemasan adalah depresi. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan pada biokimia pada

sebagian otak pada pria dan wanita. Sistem yang terlibat dalam kecemasan seperti respon *flight or fight* pada wanita teraktivasi lebih cepat dan menetap lebih lama dibandingkan pada pria, sebagai hasil dari kerja hormone estrogen dan progesteron. Neurotransmitter seperti serotonin juga banyak berperan pada proses terjadinya kecemasan, dimana pada banyak penelitian dikatakan bahwa wanita lebih lambat dalam memproses serotonin di otak. Penelitian baru juga mengatakan bahwa wanita lebih sensitif terhadap kadar rendah CRF (*corticotrophin releasing factor*) yaitu hormon yang mengatur respon stres pada manusia.⁵

Seiring dengan perkembangan zaman, dunia pendidikan pun semakin berkembang pula, pada zaman ini banyak masyarakat Indonesia yang mengenyam pendidikan setinggi mungkin, salah satu contohnya adalah dengan mengikuti studi di perguruan tinggi. Menjadi mahasiswa perguruan tinggi tidaklah mudah, banyaknya tekanan dalam mengerjakan tugas- tugas dan tuntutan lain seperti belajar rutin dan mengikuti ujian, dan sebagainya. Hal – hal tersebut dapat menjadikan mahasiswa rentan terhadap gangguan kecemasan yang lama-kelamaan akan menurunkan kualitas belajar, prestasi dan bahkan kualitas hidupnya. Hal ini berbahaya karena dapat berujung pada pencederaan diri atau bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang baik mengenai kecemasan dan bagaimana cara menangani kecemasan itu sendiri untuk mencegah terjadinya gangguan mental yang lebih lanjut.⁶

Penanganan kondisi cemas dapat dilakukan dengan farmakologi maupun non farmakologi. Golongan *benzodiazepine* adalah obat yang sering digunakan. Di Amerika, *benzodiazepine* digunakan dalam manajemen gangguan cemas atau untuk mengatasi gejala kecemasan dalam jangka pendek. Di Inggris, *benzodiazepine* direkomendasikan sebagai terapi jangka pendek untuk kecemasan akut berat. *Benzodiazepine* terbukti efektif dalam mengontrol gangguan panik, terutama dalam uji klinis terkontrol jangka pendek, tetapi tidak lagi direkomendasikan sebagai terapi farmakologis utama, karena risiko terjadinya toleransi, ketergantungan, dan kemungkinan penyalahgunaan. Terapi yang dipilih pada pasien dengan gangguan

cemas menyeluruh adalah pemberian obat antidepresan.⁷ Penggunaan berbagai macam obat meningkatkan risiko terjadinya ketidakpatuhan dan efek samping reaksi obat yang tidak diinginkan, interaksi obat, dan biaya pelayanan kesehatan.⁸

Art therapy merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan stres dan tingkat kecemasan. *Art therapy* menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikan oleh individu.⁸

Modalitas *art therapy* antara lain yaitu menggambar, melukis, menempel, mewarnai serta membuat bentuk menggunakan plastisin.⁹ Salah satu metode dari *art therapy* ini adalah *coloring therapy* atau terapi mewarnai. Banyak penelitian yang mengatakan bahwa pembuatan suatu karya seni dapat mengurangi pengaruh negatif, meningkatkan *mood* dan mengurangi stres. Terapi mewarnai sendiri secara spesifik dapat mengurangi tingkat stres dalam jangka waktu yang singkat.¹⁰ Menurut data dari CNN Indonesia, Pada 2014 lalu, laman penjualan dari Amazon mencatat bahwa buku terlaris bukanlah novel roman ataupun petualangan remaja sejenis *Harry Potter*, tapi justru buku mewarnai berjudul *Secret Garden*. Buku yang hanya berisi gambar flora dan fauna karya Johanna Basford tersebut terjual hingga 1,4 juta *copy* di seluruh dunia.¹¹ Penelitian oleh Setiana, Dewa Gede Agung Agus *et al.* tentang pengaruh *art therapy* terhadap stres pada lansia yang dilakukan di Yogyakarta pada tahun 2017 menyatakan bahwa *art therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok lansia. Penelitian oleh Courtney Simmons dari *University of Mississippi* pada tahun 2016 yang menyatakan bahwa efek mewarnai dapat menurunkan rasa stres jangka pendek secara langsung. Penelitian oleh Nida Ul Hasanat dari Universitas Gadjah Mada pada tahun 2010 yang menyatakan bahwa *art therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita kanker.

Walaupun demikian, belum banyak penelitian yang meneliti peranan terapi mewarnai pada dewasa muda terutama terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah efek terapi mewarnai *mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok individu wanita usia dewasa muda.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah apakah terapi mewarnai *mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terapi mewarnai *mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain:

1. Manfaat praktis : Memberikan informasi kepada masyarakat dan mahasiswa bahwa *mandala coloring therapy* dapat mengatasi kecemasan sebagai cara yang mudah dan efektif.
2. Manfaat akademik : Menambah pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dan cara kerja dari terapi mewarnai dalam menurunkan tingkat kecemasan.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Kondisi penuh tekanan merupakan ancaman bagi tubuh. Ketika terpapar ancaman, hasilnya adalah sekumpulan perubahan fisiologis, kognitif, emosional dan perilaku yang umumnya disebut respon stres, lalu akan termanifestasi dalam sistem saraf otonom, sistem kekebalan tubuh dan sistem neuroendokrin, sehingga menimbulkan gejala kecemasan.⁹ Ansietas memengaruhi pikiran, persepsi dan pembelajaran, cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi waktu, ruang, orang dan arti peristiwa. Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal lain-yaitu membuat asosiasi.¹²

Terdapat beberapa teori yang mendasari timbulnya ansietas. Neurotransmitter berperan dalam terjadinya ansietas. Tiga neurotransmitter utama yang terkait dengan ansietas berdasarkan studi hewan dan respons terhadap terapi obat adalah norepinefrin, serotonin, dan asam γ -aminobutirat (GABA).¹² Norepinefrin dari sistem noradrenergik memiliki badan sel yang terletak pada *locus ceruleus* di pons pars rostralis dan badan sel ini menjulurkan aksonnya ke korteks serebri, sistem limbik, batang otak, serta medula spinalis. Serotonin dari neuron serotonergik memiliki badan sel yang terletak di *raphe nuclei* di batang otak pars rostralis dan menyalurkan impuls ke korteks serebri, sistem limbik, serta hipotalamus. Sistem limbik yang menerima persarafan noradrenergik, serotonergik, dan mengandung konsentrasi tinggi reseptor GABA memiliki peran penting dalam mengatur emosi.¹²

Art therapy telah banyak digunakan dalam berbagai kasus medis baik pada anak maupun dewasa. Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik, tetapi lebih menekankan kebebasan untuk berkomunikasi melalui bentuk-bentuk artistik. Modalitas *art therapy* antara lain yaitu menggambar, melukis, menempel, mewarnai serta membuat bentuk menggunakan plastisin. Modalitas yang paling sering

digunakan dalam medis adalah menggambar dan mewarnai. Melalui kreativitas seni, seseorang dapat melepas emosi, mengekspresikan diri melalui cara-cara nonverbal dan membangun komunikasi.⁹ Dalam praktiknya, terapi mewarnai yang paling banyak digunakan adalah mewarnai struktur lingkaran berpola yang disebut dengan *mandala*. *Mandala* diambil dari bahasa sansekerta yang artinya lingkaran. *Mandala* ini memiliki suatu struktur yang kompleks yang menurut para ahli dapat menimbulkan efek distraksi yang pada akhirnya dapat mengalihkan perhatian subjek penelitian dari rasa cemasnya.¹³

Kekuatan *art therapy* bagi seseorang yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif dalam *art therapy* dapat memfasilitasi untuk mengungkapkan ekspresi diri dan mengeksplorasi diri. Pengalaman dalam menggambar, melukis ataupun aktivitas artistik lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh. Proses pembuatan gambar mengaktifasi *visual cortex* pada otak.⁹ Gambar *mandala* yang dilihat saat mewarnai akan ditangkap oleh mata dalam bentuk cahaya. Cahaya tersebut lalu masuk ke dalam mata melewati kornea, *humor aqueous*, lensa, *humor vitreous*, dan akhirnya difokuskan di retina. Di retina, cahaya ditangkap oleh fotoreseptor, menuju sel ganglion, membentuk potensial aksi, dan merangsang *nervus opticus*. Potensial aksi ini lalu dilanjutkan menuju *chiasma opticum* lalu menuju *traktus opticus*. Serat-serat dari tiap *tractus opticus* bersinaps di *nucleus geniculatum lateralis dorsalis* pada talamus. Serat penglihatan dari *nucleus geniculatum lateralis dorsalis* akan berjalan menuju *radiatio opticus*, ke area penglihatan primer di lobus oksipitalis area 17 pada otak. Impuls dari area penglihatan primer akan menuju area asosiasi penglihatan di lobus oksipitalis area 18 dan 19 untuk pengenalan dan evaluasi.^{14,15}

Impuls juga akan menuju sistem limbik (hipotalamus, hipokampus, dan amygdala) sebagai pusat memori dan emosi. *Art therapy* merangsang hipotalamus untuk menekan respon simpatis dan meningkatkan respon parasimpatis sehingga terbentuk keadaan relaksasi. Oleh karena itu, tubuh akan memberikan respon yang berkaitan dengan

peristiwa atau kondisi tertentu dan mempengaruhi emosi dan pikiran, sehingga memberikan efek menenangkan. Sehingga pada akhirnya dapat mengatasi dan meringankan gejala-gejala kecemasan.⁹

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran, dapat disusun hipotesis penelitian yaitu *mandala mandala coloring therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

