

ABSTRAK

PENGARUH *COLORING THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI ATENSI DAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA WANITA DEWASA MUDA DENGAN ANSIETAS

Penyusun : Moses Arky Krisnanda, 2019

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

Pembimbing 2 : Yenni Limyati, S.Sn., dr., Sp.KFR., M.Kes.

Kegiatan belajar tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Agar kegiatan belajar berlangsung efektif, diperlukan fungsi kognitif yang baik. Atensi dan memori, yang merupakan bagian dari fungsi kognitif dipengaruhi oleh ansietas. *Bensodiazepine*, sebagai salah satu contoh obat untuk menangani ansietas, dapat menyebabkan ketergantungan dan gangguan kognitif jika digunakan dalam jangka panjang. *Coloring therapy* merupakan terapi yang dapat menurunkan ansietas dan juga meningkatkan fungsi kognitif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *coloring therapy* terhadap peningkatan fungsi atensi dan memori jangka pendek pada wanita dewasa muda dengan ansietas. Penelitian ini menggunakan metode analitik eksperimental kuasi yang bersifat komparatif dengan rancangan *pre-test* (sebelum melakukan *coloring therapy*) dan *post-test* (setelah melakukan *coloring therapy*). Data yang diukur pada penelitian ini adalah atensi, menggunakan skor *Stroop test*, dan memori jangka pendek, menggunakan skor SPMT. Pengukuran tersebut dilakukan pada 25 orang mahasiswi dengan ansietas (skor A pada kuesioner DASS-42 ≥ 8) sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian rerata skor *Stroop test* saat *pre-test* adalah 136,20 detik dan saat *post-test* adalah 72,60 detik, sedangkan rerata skor SPMT saat *pre-test* adalah 17,88 dan saat *post-test* adalah 20,92. Penelitian ini menggunakan uji analisis statistik *Wilcoxon* dengan nilai $\alpha=0,05$ dan hasilnya adalah $p=0,000$ untuk skor *Stroop test* dan juga SPMT yang berarti sangat signifikan ($p<0,01$). Simpulan penelitian ini adalah *coloring therapy* meningkatkan fungsi atensi dan memori jangka pendek pada wanita dewasa muda dengan ansietas.

Kata kunci: *coloring therapy*, atensi, memori jangka pendek, kognitif, ansietas

ABSTRACT

THE EFFECT OF COLORING THERAPY ON THE IMPROVEMENT OF ATTENTION AND SHORT-TERM MEMORY FUNCTION IN YOUNG ADULT WOMEN WITH ANXIETY

Researcher : Moses Arky Krisnanda, 2019
Mentor 1 : Stella Tinia Hasianna, dr., M.Kes, IBCLC.
Mentor 2 : Yenni Limyati, S.Sn., dr., Sp.KFR., M.Kes.

Learning activity cannot be separated from human's life. Good cognitive function is needed in order for having an effective learning activity. Attention and short-term memory, which are part of cognitive function, are influenced by anxiety. Benzodiazepine, as an example of pharmacological therapy for anxiety, can cause dependence and cognitive impairment, if it is used for as a long-term therapy. The objective of this study was to know the effect of coloring therapy on the improvement of attention and short-term memory function in young adult women with anxiety. This study used analytic quasi-experimental method that was comparative with the design of pre-test (before coloring therapy) and post-test (after coloring therapy). The measured data were attention, using Stroop test score, and short-term memory, using SPMT score, which were administered to 25 female university students with anxiety (A score in DASS-42 questionnaire ≥ 8) as the subjects for this study. The results of this study showed the mean of both Stroop test and SPMT score, which was 136.20 seconds during pre-test and 72.60 seconds during pots-test for Stroop test, while the mean of SPMT score during pre-test was 17.88 and 20.92 during post-test. This study was analyzed using Wilcoxon statistical analysis test with $\alpha=0.05$ and the result for this study was $p=0.000$ for both Stroop test and SPMT score, which meant highly significant ($p<0.01$). The conclusion of this study was, coloring therapy improved attention and short-term memory function in young adult women with anxiety.

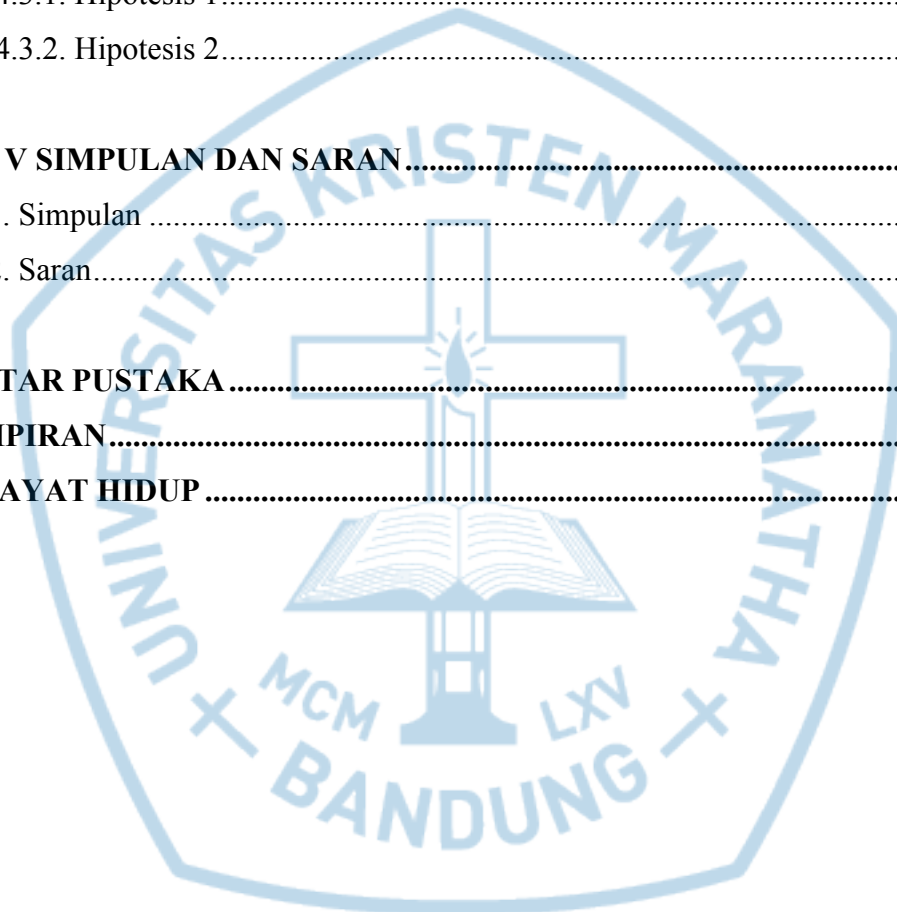
Keywords: *coloring therapy, attention, short-term memory, cognitive, anxiety*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	4
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	4
1.5.1. Kerangka Pemikiran	4
1.5.2. Hipotesis Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Anatomi dan Fisiologi Otak	8
2.1.1. Serebrum	8
2.1.2. Area Fungsional Korteks Serebri	9
2.1.3. Diensefalon	14
2.1.4. Sistem Limbik	17
2.1.5. <i>Formatio Reticularis</i>	20
2.2. Anatomi dan Fisiologi Mata.....	21
2.3. Atensi	25

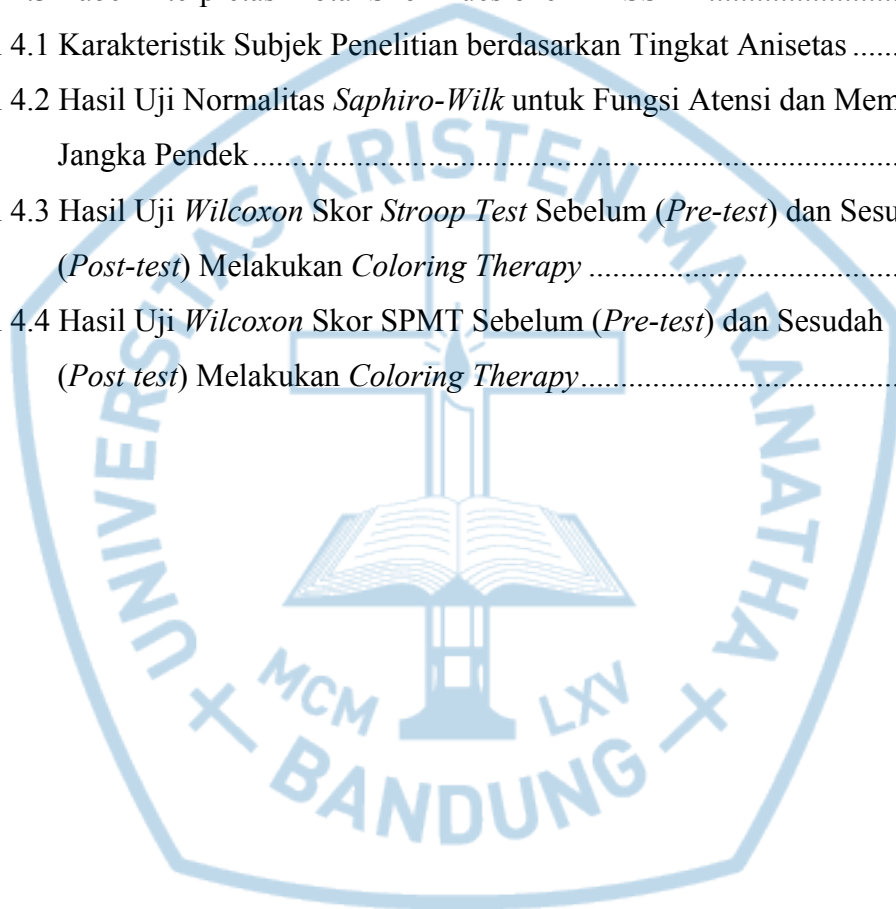
2.3.1. Definisi Atensi	25
2.3.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Atensi.....	26
2.3.3. <i>Stroop Test</i>	28
2.4. Memori.....	29
2.4.1. Definisi dan Klasifikasi Memori.....	29
2.4.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Memori Jangka Pendek	31
2.4.3. <i>Scenery Picture Memory Test (SPMT)</i>	32
2.5. <i>Coloring Therapy</i>	34
2.6. Ansietas	38
2.6.1. Definisi Ansietas	38
2.6.2. Proses Terjadinya Ansietas	39
2.6.3. <i>Depression, Anxiety, Stress Scale – 42 (DASS-42)</i>	41
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	43
3.1. Alat dan Bahan.....	43
3.2. Subjek Penelitian.....	43
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	44
3.4. Besar Sampel.....	44
3.5. Rancangan Penelitian.....	45
3.5.1. Desain Penelitian.....	45
3.5.2. Variabel Penelitian.....	45
3.5.3. Definisi Operasional.....	45
3.6. Prosedur Penelitian.....	46
3.6.1. Pemilihan Subjek Penelitian	46
3.6.2. Pengambilan nilai <i>pre-test</i>	46
3.6.3. Saat memberikan perlakuan	47
3.6.4. Pengambilan nilai <i>post-test</i>	48
3.7. Analisis Data dan Hipotesis	48
3.7.1. Analisis Data	48
3.7.2. Hipotesis Statistik.....	48
3.7.3. Kriteria Uji	49

3.8. Etik	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1. Hasil Penelitian	50
4.2. Pembahasan.....	52
4.3. Pengujian Hipotesis.....	54
4.3.1. Hipotesis 1.....	54
4.3.2. Hipotesis 2.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1. Simpulan	57
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	64
RIWAYAT HIDUP.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Ukuran dan Sub-ukuran dalam Kuesioner DASS-42	36
Tabel 2.2 Tabel Skor dan Keterangan Pilihan Jawaban untuk Setiap Pernyataan dalam Kuesioner DASS-42	37
Tabel 2.3 Tabel Interpretasi Total Skor Kuesioner DASS-42	37
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Tingkat Anisetas	45
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro-Wilk</i> untuk Fungsi Atensi dan Memori Jangka Pendek	46
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor <i>Stroop Test</i> Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah (<i>Post-test</i>) Melakukan <i>Coloring Therapy</i>	46
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor SPMT Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah (<i>Post test</i>) Melakukan <i>Coloring Therapy</i>	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Otak Manusia	8
Gambar 2.2 Lobus Otak	9
Gambar 2.3 Homunkulus Sensorik (Kiri) dan Motorik (Kanan)	11
Gambar 2.4 Area Fungsional Korteks Serebri	13
Gambar 2.5 Hipotalamus	14
Gambar 2.6 Sistem Limbik	18
Gambar 2.7 <i>Formatio Reticularis</i>	21
Gambar 2.8 Anatomi Bola Mata	23
Gambar 2.9 Jaras Penglihatan	24
Gambar 2.10 <i>Stroop Test</i> (Kartu CW)	29
Gambar 2.11 Gambar SPMT	34
Gambar 2.12 Beberapa Contoh Gambar <i>Mandala</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Aspek Etik Penelitian	60
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 3 Lembar Kuesioner DASS-42	62
Lampiran 4 Hasil Pengukuran Tingkat Ansietas Subjek Penelitian berdasarkan Skor Ansietas (A) Kuesioner DASS-42	64
Lampiran 5 Lembar <i>Stroop Test</i> – Kartu W (Lembar Pertama)	65
Lampiran 6 Lembar <i>Stroop Test</i> – Kartu C (Lembar Kedua)	66
Lampiran 7 Lembar <i>Stroop Test</i> – Kartu CW (Lembar Ketiga)	67
Lampiran 8 Hasil Pengukuran Fungsi Atensi Subjek Penelitian berdasarkan Skor <i>Stroop Test</i>	68
Lampiran 9 Lembar <i>Scenery Picture Memory Test</i> (SPMT)	69
Lampiran 10 Hasil Pengukuran Fungsi Memori Jangka Pendek Subjek Penelitian berdasarkan Skor SPMT	70
Lampiran 11 Hasil Mewarnai Lembar <i>Mandala</i> oleh Subjek Penelitian	71
Lampiran 12 Analisis Statistik	76
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	77