

**PENGARUH *MANDALA COLORING* TERHADAP
KECEMASAN SISWA KELAS XI
PADA MASA UJIAN**

SKRIPSI

Indi Dinda Kinan Mahati

17.E1.0172



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

**PENGARUH *MANDALA COLORING* TERHADAP
KECEMASAN SISWA KELAS XI
PADA MASA UJIAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Indi Dinda Kinan Mahati
17.E1.0172



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indi Dinda Kinan Mahati

NIM : 17.E1.0172

Progdi/ Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Kecemasan Siswa Kelas XI Pada Masa Ujian tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 20 Desember 2022

Yang Menyatakan

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features a portrait of a man and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', 'METAL TEMBEL', and 'B2F25AKX184684634'.

Indi Dinda Kinan Mahati

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Pada Tanggal
11 Januari 2023

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dra. Sri Sunijati, M. Si)

Pembimbing Utama

(Dr. Siswanto S. Psi., M. Si., Psikolog)

Dewan Penguji

(Christin Wibowo, S. Psi., M. Si)

Pembimbing Pendamping

(Monika W. Satyajati, S. Psi., M. Psi., Psikolog)

(Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes)

(Dr. Siswanto S. Psi., M. Si., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indi Dinda Kinan Mahati

NIM : 17.E1.0172

Prodi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Mandala Coloring* terhadap Kecemasan Ketika akan Menghadapi Ujian Siswa SMA” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 20 Desember 2022

Yang Menyatakan



Indi Dinda Kinan Mahati

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan kasih karunia-Nya yang memberikan Kesehatan dan kesempatan bagi peneliti untuk mengerjakan skripsi dengan judul “PENGARUH MANDALA COLORING TERHADAP KECEMASAN KETIKA AKAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SMA”. Skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dra. Sri Sumijati, M. Si., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Dr. Siswanto S. Psi., M. Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama yang meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan skripsi, memberikan masukan serta saran, dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir penulisan.
4. Monika Windriya Satyajati M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang selalu membantu penulis untuk menuangkan pikiran, gagasan, motivasi, memberikan waktu, tenaga, dan dukungan dalam penulisan skripsi.
5. Dr. Christin Wibhowo, M. Si. dan Dr. M. Sih Utami, M. Kes. sebagai Ketua dan Dosen Penguji pada penelitian skripsi ini.
6. Drs. Budi Susetyo, M. Si. selaku dosen wali kelas 03 angkatan 2017 yang telah membimbing dan memotivasi penulis selama kegiatan belajar mengajar di kampus.

7. Widawati Hapsari, S. Psi., M. Si. yang sudah membantu penulis dalam proses menganalisis hasil dari *output* uji statistik pada penelitian skripsi ini.
8. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu segala urusan administrasi surat perijinan.
9. Seluruh staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu penulis dalam mencari referensi buku-buku yang dibutuhkan.
10. Teman-teman kelas 03 angkatan 2017 yang telah menemani penulis selama masa-masa perkuliahan.
11. Bapak dan ibu guru serta staf SMA 1 Ungaran yang telah membantu dan mengurus perijinan serta kegiatan selama penelitian berlangsung.
12. Siswa/siswi SMA 1 Ungaran kelas XI yang terpilih sebagai partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk melaksanakan penelitian.
13. Keluarga penulis, yaitu Bapak Benediktus Suryawan Wicaksono, Ibu Dian Kristiana, Kakak Ignatius de Loyola Indi Argadestya, dan adik Indi Dindra Rigan Puriandu serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, semangat, bantuan, dukungan secara finansial dan emosional kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
14. Kintan Ayla Diandra, yang selalu menemani, mendoakan, menghibur, dan menyemangati penulis. Semoga tenang di surga.
15. Dominikus Aditya Putra Pradana, yang selalu mendampingi, mendoakan, dan menyemangati kepada penulis semasa kuliah.

16. Ellen, Seto, Adit, dan Clarin sebagai tim peneliti yang senantiasa membantu dalam pengambilan data dan memberikan semangat sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
17. Sahabat-sahabat semasa kecil Hasna, Ara, Nimas, Maudy yang saling memberikan semangat dan menghibur agar dapat menyelesaikan skripsi.
18. Sahabat-sahabat SMA Baety, Tiwi, Zahra, Andhini, dan Meiki yang selalu menghibur dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
19. Teman-teman dekat kuliah Gratia, Febe, Pandu, Olin, Zaza, Rifki, Edo, Lukky, Mas Putra yang senantiasa menemani semasa perkuliahan dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
20. Teman-teman Sunrice 16 dan keluarga besar Sunrice yang selalu menemani, memberikan pengalaman dan kenangan, serta membantu penulis untuk mengembangkan diri.
21. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan doa dan bantuan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu penulis memohon maaf serta mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Semarang, 20 Desember 2022



Indi Dinda Kinan Mahati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	2
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	4
DAFTAR GRAFIK.....	5
DAFTAR LAMPIRAN	6
ABSTRAK	7
ABSTRACT	8
BAB I.....	1
Latar Belakang Masalah	1
Tujuan Penelitian	8
Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	10
2.1. Kecemasan	10
2.1.1. Definisi Kecemasan.....	10
2.1.2. Aspek Kecemasan.....	11
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	15
2.1.4. Jenis Kecemasan.....	18
2.2. Mandala Coloring	21
2.2.1. Definisi Mandala Coloring	21
2.2.2. Dimensi Mandala Coloring	23
2.3. Dinamika Psikologis Pengaruh <i>Mandala Coloring</i> terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Menengah Atas.....	26
2.4. Hipotesis.....	34
BAB III.....	35
3.1. Jenis Penelitian.....	35
3.1.1. Rancangan Desain Penelitian	35
3.2. Identifikasi dan Definisi Operasional Penelitian	39

3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian	39
3.2.2.	Definisi Operasional Penelitian.....	39
3.3.	Populasi dan Teknik Sampling	40
3.3.1.	Populasi Penelitian	40
3.3.2.	Teknik Sampling Penelitian.....	40
3.4.	Prosedur Penelitian	41
3.4.1.	Persiapan Penelitian	41
3.4.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	42
3.5.	Alat Ukur Penelitian	45
3.5.1.	Metode Pengumpulan Data	45
3.5.2.	<i>Blueprint</i> dan Cara Penilaian	46
3.6.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	47
3.6.1.	Validitas Alat Ukur	47
3.6.2.	Reliabilitas Alat Ukur	48
3.6.3.	Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV	50
4.1	Orientasi Kancah Penelitian	50
4.2	Persiapan Penelitian.....	51
4.2.1	Penyusunan Alat Ukur	51
4.2.2	Asisten Penelitian	52
4.2.3	Perijinan Penelitian	52
4.2.4	Instrumen Penelitian	53
4.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	54
4.3.1	Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan.....	54
4.4	Pengumpulan Data Penelitian	54
BAB V	56
5.1	Hasil Penelitian.....	56
5.1.1	Data Demografi Partisipan	56
5.1.2	Uji Hipotesis	60
5.2	Pembahasan.....	65
5.3	Keterbatasan Penelitian	69

BAB VI	71
6.1 Kesimpulan.....	71
6.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	36
Tabel 3. 2 Rancangan Pengambilan Data Penelitian	37
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kecemasan STAI.....	46
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi dan Persentasi Berdasarkan Karakteristik Partisipan	57
Tabel 5. 2 Kategorisasi Rentang Skor Kecemasan Pada Pre-Test Kelompok Eksperimen	58
Tabel 5. 3 Kategorisasi Rentang Skor Kecemasan Pada Post-test Kelompok Eksperimen	58
Tabel 5. 4 Kategorisasi Rentang Skor Kecemasan Pada Pre-test Kelompok Kontrol.....	59
Tabel 5. 5 Kategorisasi Rentang Skor Kecemasan Pada Post-test Kelompok Kontrol.....	59
Tabel 5. 6 Tabel Output Descriptive Statistics pada skala STAI	60
Tabel 5. 7 Tabel Output Box's Test of Equality of Covariance Matrices ^a pada skala STAI.....	61
Tabel 5. 8 Tabel Output Mauchly's Test of Sphericity ^a pada skala STAI	61
Tabel 5. 9 Tabel Output Tests of Within-Subjects Effects pada skala STAI.....	62
Tabel 5. 10 Tabel Output Pairwise Comparisons pada skala STAI	63
Tabel 5. 11 Tabel Output Multivariate Tests pada skala STAI	63

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Grafik Estimated Marginal Means pada skala STAI	64
Grafik 2 Grafik Ilustrasi Dukungan Sosial pada Buku Health Psychology: Biopsychosocial Interactions oleh Sarfino dan Smith (2011)	67
Grafik 3 Grafik Estimated Marginal Means pada skala STAI	68



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	83
SURAT IJIN PENELITIAN	83
DARI FAKULTAS KEPADA KEPALA SEKOLAH	83
SMA 1 UNGARAN.....	83
LAMPIRAN B	85
SURAT IJIN PENELITIAN	85
DARI FAKULTAS KEPADA KEPALA CABANG	85
DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN SEMARANG.....	85
LAMPIRAN C	87
SURAT IJIN PENELITIAN	87
DARI KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN SEMARANG	87
LAMPIRAN D	89
IJIN KAJI ETIK PENELITIAN.....	89
LAMPIRAN E	91
SURAT PEMBERITAHUAN	91
ORANG TUA/WALI SISWA.....	91
LAMPIRAN F.....	95
INFORMED CONSENT	95
LAMPIRAN G	99
PEDOMAN GUIDED IMAGERY	99
LAMPIRAN H	102
ALAT UKUR SKALA KECEMASAN STAI	102
<i>PRE-TEST</i> DAN <i>POST-TEST</i>	102
LAMPIRAN I.....	107
ALAT UKUR MEWARNAI MANDALA	107
POLA 1.....	107
LAMPIRAN J	110
ALAT UKUR MEWARNAI MANDALA	110
POLA 2.....	110
LAMPIRAN K	113
ALAT UKUR MEWARNAI MANDALA	113
POLA 3.....	113
LAMPIRAN L.....	116
ALAT UKUR MEWARNAI BEBAS.....	116
LAMPIRAN M.....	118
VALIDITAS DAN REALIBILITAS	118
PENELITIAN MILIK VERALESTARI (2018)	118
LAMPIRAN N	121
FREKUENSI DATA KATEGORISASI RENTANG SKOR KECEMASAN PADA SKALA STAI (<i>STATE TRAIT ANXIETY INVENTORY</i>).....	121
LAMPIRAN O	126
UJI ANAVA <i>MIXED DESIGN</i> PADA SKALA STAI	126
(<i>State Trait Anxiety Inventory</i>)	126

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mandala Coloring* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMA. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *Mandala Coloring* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMA. Partisipan penelitian ini adalah siswa-siswi aktif kelas XI pada salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni kuantitatif dengan alat ukur berupa skala kecemasan STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) dimana semakin tinggi skornya maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang. Penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan perlakuan mewarnai Mandala dan kelompok kontrol dengan perlakuan menggambar atau mewarnai bebas. Partisipan diberikan *Guided Imagery* untuk membayangkan suasana ketika akan menghadapi ujian. Pengambilan data penelitian dilakukan selama tiga hari. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik *Anava Mixed Design* pada skala kecemasan STAI. Hasil analisa skala kecemasan STAI menunjukkan bahwa *Mandala Coloring* menjadi *buffering effect*, dimana kegiatan *Mandala Coloring* melindungi individu dalam kelompok eksperimen dari kecemasan yang semakin meningkat, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang melakukan kegiatan menggambar atau mewarnai bebas.

Kata kunci: kecemasan, *mandala coloring*, menggambar atau mewarnai bebas, *buffering effect*.

ABSTRACT

This study aims to determine the implication of Mandala Coloring to combat anxiety for senior high school students facing their exams. This research hypothesizes the capability of Mandala Coloring in reducing anxiety for senior high school students facing their exams. The participants are active students of class XI from one of the senior high schools at Kabupaten Semarang. This study uses quantitative true experimental methods by measuring anxiety scales in the form of STAI (State-Trait Anxiety Inventory). The research consisted of two groups, (1) the experimental group with treated with Mandala Coloring, and (2) the control group with free-form drawing or coloring treatment. Guided Imagery was given so the participants could imagine the atmosphere towards the examination. Data acquisitions were carried in three days. The hypothesis of the analysis test of this research is using Mixed Design ANOVA. The results of the STAI anxiety scale analysis showed that Mandala Coloring is showing a buffering effect, which Mandala Coloring activities protected the participants in experimental group from increasing anxiety, compared the control group with free-form drawing or coloring treatment.

Keywords: anxiety, mandala coloring, free-form drawing or coloring, buffering effect.