

**PENERAPAN METODE *DOODLING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA DI KOTA MADIUN**

SKRIPSI



OLEH :

Agnes Nona Lorenza

NRP 71418001

Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun)

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2022

**PENERAPAN METODE *DOODLING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA DI KOTA MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



OLEH :

Agnes Nona Lorenza

NRP 71418001

Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun)

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2022

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH DAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun:

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agnes Nona Lorenza

NIM : 71418001

Judul Skripsi : Penerapan Metode *Doodling* untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Kota Madiun

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah ASLI karya tulis saya. Apabila terbukti karya ini merupakan *plagiarism*, saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyetujui pula bahwa karya tulis ini dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*digital library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan keaslian dan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Madiun, 2 Juni 2022

menyatakan,

(Agnes Nona Lorenza)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENERAPAN METODE *DOODLING* UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA DI KOTA MADIUN

Oleh :

Agnes Nona Lorenza

NRP 71418001

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing utama : Marcella Mariska Aryono, M.A.



(_____)
Madiun, 7 Juni 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi
pada tanggal 7 Juni 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,



Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : David Ary Wicaksono, M.Si.
2. Sekretaris : Andi Cahyadi, M. Psi., Psikolog
3. Anggota : Marcella Mariska Aryono, M.A.
4. Anggota : Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog

()
()
()
()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

**Diri saya sendiri sebagai peneliti
orang tua dan kakak saya
Kepada SUCCESS JAYA FOUNDATION
Dan
SUCCESS JAYA GROUP
Serta
Orang-orang yang membutuhkan terkait
penelitian ini**

HALAMAN MOTTO

*And hope putteth not to shame;
because the love of God hath
been shed abroad in our hearts
through the Holy spirit which
was given unto us.*

Romans 5:5

Hidupku adalah tentang aku dan segala yang ada di jagat raya. Namun, bagaimana aku hidup, akulah penentunya.

Tidak mengikuti, belum tentu tak peduli. Hanya ingin memilah dan membatasi diri, agar emosi positif bisa memenuhi nafsi.

-Agnes Nona-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan kasih dan penyertaanNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: penerapan metode *doodling* untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa di kota Madiun. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, dan penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu Marcella Mariska Aryono, M.A. selaku dosen pembimbing sekaligus wali studi yang telah sangat berkontribusi dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini dibuat.
3. Bapak Andi Cahyadi, M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menambah pengalaman di dunia perkuliahan ini dan memberikan bantuan dan saran dalam pembuatan skripsi.
4. Ibu Herdina Tyas L., M.Psi., Psikolog, Ibu Robik Anwar Dhani, M.Psi., Psikolog, Bapak David Ary W., M.Si. dan Bapak Yonathan Setyawan. M.Psi. selaku dosen prodi psikologi yang telah membantu dan memberikan banyak ilmu sehingga bisa membuat penulis menemukan ide baru dalam perkuliahan dan penulisan skripsi.
5. Bapak Andhy Widodo Halim dan keluarga Bapak Harsono Lukito yang telah memberikan penulis kesempatan untuk dapat merasakan jenjang perkuliahan melalui Success Jaya Foundation.
6. Mbak Amel dan Ibu Kris selaku TU prodi yang telah membantu penulis dalam hal administrasi selama perkuliahan.
7. Orang tua dan kakak yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun sehingga penulis dapat melewati masa kuliah dan penulisan skripsi hingga selesai.

8. Fenata, Ana, Mbak Kiko, dan Yuli yang selalu sabar dan mau mendengarkan semua keluh-kesah penulis dalam perkuliahan hingga skripsi ini selesai serta berbagi banyak hal yang dapat mendukung pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman psikologi angkatan 2018 dan teman-teman SJF yang sudah menemani dan memberikan pengalaman baru dalam masa perkuliahan.
10. Para partisipan penelitian yang telah bersedia turut serta dalam penyelesaian skripsi dan semua pihak yang telah membantu.
11. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih dalam bagian sebuah pembelajaran. Kritik dan saran dari pembaca akan menjadikan skripsi ini lebih baik dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Madiun, 2 Juni 2022



Peneliti

2.3.Mahasiswa.....	16
2.4.Keterkaitan antar Variabel.....	16
2.5.Hipotesis.....	18
BAB III Metode Penelitian	19
3.1.Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
3.2.Desain Penelitian Eksperimen.....	19
3.3.Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	19
3.3.1.Kebahagiaan.....	19
3.3.2.Metode Doodling.....	20
3.4.Treatment Metode Doodling	20
3.5.Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.6.Metode Pengumpulan Data.....	21
3.7.Prosedur Penelitian.....	23
3.8.Validitas dan Reliabilitas.....	24
3.8.1.Validitas.....	24
3.8.2.Reliabilitas.....	24
3.9.Teknik Analisis Data.....	25
3.10.Etika Penelitian.....	25
BAB IV Pelaksanaan dan Hasil Penelitian	26
4.1.Orientasi Kancan Penelitian.....	26
4.2.Persiapan Pengambilan Data.....	26
4.3.Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.4.Hasil Penelitian	36
4.4.1.Hasil Deskripsi Statistik Partisipan Penelitian.....	36
4.4.2.Hasil Analisis Data	38
BAB V Penutup.....	40
5.1.Bahasan	40
5.2.Simpulan.....	44

5.3.Saran.....	44
5.3.1.Kepada Peneliti Lain.....	44
5.3.2.Kepada Partisipan Penelitian.....	44
Daftar Pustaka	45
Lampiran	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Doodling.....	15
Tabel 2. Blue Print Skala Kebahagiaan.....	22
Tabel 3. Skala Kebahagiaan Valid	27
Tabel 4. Kategorisasi Skor	28
Tabel 5. Jenis Kelamin Partisipan Penelitian.....	36
Tabel 6. Hasil Screening Kelompok Eksperimen	36
Tabel 7. Hasil Screening Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 8. Data Penelitian Kelompok Eksperimen	37
Tabel 9. Data Penelitian Kelompok Kontrol.....	38
Tabel 10. Rincian Jumlah Partisipan Penelitian.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Skor Penelitian Kelompok Eksperimen.....	40
Gambar 2. Hasil Skor Penelitian Kelompok Kontrol.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Link File	50
Lampiran 2. Modul Penelitian	51
Lampiran 3. Skala Kebahagiaan Via Google Form	57
Lampiran 4. Hasil Skoring untuk Validitas dan Reliabilitas Skala.....	61
Lampiran 5. Hasil perhitungan SPSS validitas dan reliabilitas skala	63
Lampiran 6. Hasil Skoring Penelitian	70
Lampiran 7. Hasil perhitungan SPSS analisis data	73
Lampiran 8. Capture Doodling Partisipan Penelitian Kelompok Eksperimen	76

Agnes Nona Lorenza (2022). “Penerapan Metode *Doodling* untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Kota Madiun”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Emosi negatif yang timbul dalam diri seseorang dapat berpengaruh tidak baik jika tidak segera diberikan penanganan, sehingga perlu adanya cara untuk mengurangi emosi negatif dengan cara meningkatkan kebahagiaan. Salah satu cara meningkatkan kebahagiaan adalah menggunakan metode *doodling*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah metode *doodling* dapat meningkatkan kebahagiaan. Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif eksperimen, dengan partisipan mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 di Kota Madiun yang memiliki kebahagiaan ditingkat sedang dan rendah. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan pengumpulan data dengan skala likert berupa skala kebahagiaan. Hasil dari penelitian ini mendapatkan skor 0,028 menggunakan uji Wilcoxon-Mann Whitney dan 0,020 dengan uji Friedman. Hal ini menunjukkan bahwa metode *doodling* dapat meningkatkan kebahagiaan.

Kata Kunci : Kebahagiaan, *Doodling*, Mahasiswa

ABSTRACT

Negative emotions that arise in a person can have a bad effect if not immediately given treatment, so there needs to be a way to reduce negative emotions by increasing happiness. One way to increase happiness is to use the doodling method. Therefore, the purpose of this study was to test whether the doodling method could increase happiness. The research was conducted by experimental quantitative methods, with college student participants of the class of 2018 and 2019 in Madiun City who had happiness at medium and low levels. The sample was taken using purposive sampling techniques and data collection with a likert scale in the form of a happiness scale. The results of this study received a score of 0.028 using the Wilcoxon-Mann Whitney test and 0.020 with the Friedman test. Thus showing that the doodling method can increase happiness.

Key words : Happiness, Doodling, College Student