

## BAB V PENUTUP

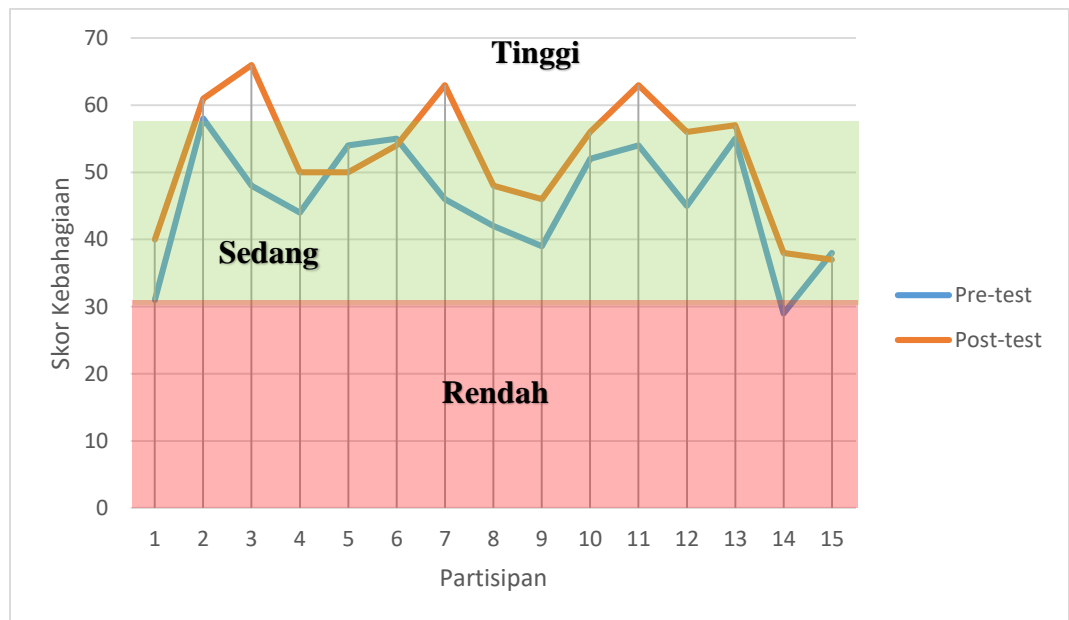
### 5.1. Bahasan

Penelitian telah dilakukan dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang dengan rincian sebagai berikut :

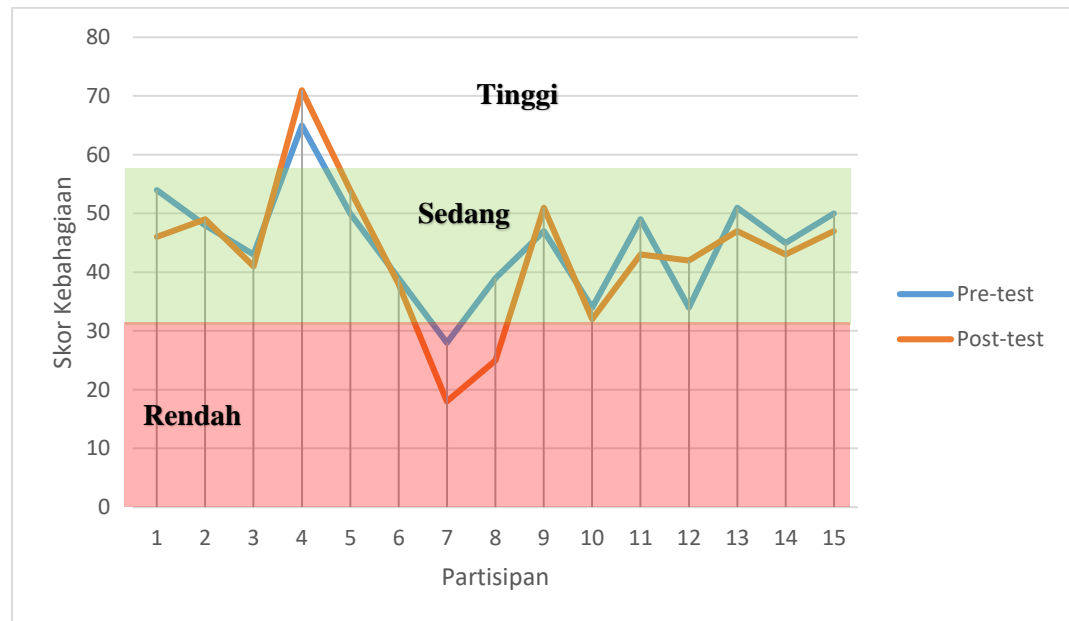
*Tabel 1. Rincian Jumlah Partisipan Penelitian*

Kelompok	Jumlah partisipan
Eksperimen	15
Kontrol	15
<b>Total</b>	<b>30</b>

Kedua kelompok penelitian tersebut melakukan pengisian skala *likert* berupa skala kebahagiaan sebagai data yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* dengan hasil :



*Gambar 1. Hasil Skor Penelitian Kelompok Eksperimen*



Gambar 2. Hasil Skor Penelitian Kelompok Kontrol

Kemudian, berdasarkan hasil analisis data dinyatakan bahwa Hipotesis Ha diterima yakni terdapat peningkatan kebahagiaan dengan penerapan metode *doodling*. Hal ini dilihat dari hasil *asympt. Sig* yang ada pada angka 0,020 dan 0,028 sehingga kurang dari 0,05. Dengan dasar tersebut, maka Ha dari penelitian ini diterima.

Tujuan dari *doodling* ialah untuk menuangkan emosi negatif atau perasaan yang dialami oleh seseorang (Lubis, 2018). Dengan begitu, maka dapat dikatakan pula bahwa *doodling* merupakan metode yang dapat digunakan sebagai media katarsis. Pernyataan tersebut didukung dengan definisi dari katarsis itu sendiri yang menyatakan bahwa katarsis adalah sebuah proses ketika tubuh ada pada kondisi yang normal, yakni tidak dalam kondisi merasakan emosi negatif (Aristoteles, dalam Wahyuningsih, 2017). Dengan demikian, ketika emosi negatif tidak dirasakan, maka emosi positiflah yang ada pada diri seseorang.

Pernyataan tersebut mendukung bahwa *doodling* dianggap mampu memberikan peningkatan pada kebahagiaan seseorang, dimana kebahagiaan

merupakan sebuah emosi positif dari manusia. Dengan begitu *doodling* dilakukan untuk mencurahkan emosi yang dirasakan oleh pembuatnya tanpa mengubah keadaan yang dirasakan oleh pembuatnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Reis, Surjaningrum dan Herdiana, 2018), yang menyatakan bahwa *emotional focused coping* ialah sebuah strategi yang dapat digunakan untuk menurunkan emosi seseorang yang ditimbulkan oleh sumber stres tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Terdapat beberapa respon dari partisipan penelitian kelompok eksperimen, respon tersebut yakni :

1. Partisipan yang sebelumnya sudah suka menggambar, merasa *doodling* ini menyenangkan dan mereka menikmati prosesnya serta dengan melakukan *doodling* membuat mereka lebih tenang karena *doodling* dapat menjadi tempat untuk melampiaskan emosi yang dirasakan. Selain itu, mereka juga merasakan perubahan emosi, dari sebelumnya yang merasa penuh emosi negatif menjadi lebih positif setelah *doodling*.
2. Partisipan yang sebelumnya tidak suka menggambar, merasa menikmati proses *doodlingnya* dan dengan melakukan *doodling* membuat mereka dapat merasakan perubahan emosi. Dari yang sebelumnya merasa emosi negatif, menjadi lebih positif setelah *doodling*.
3. Partisipan yang sebelumnya tidak suka menggambar tetapi menikmati saat prosesnya dan tidak ada perubahan atau rasa menyenangkan setelah proses *doodling*.
4. Partisipan yang suka menggambar dan menikmati saat proses *doodling* tapi setelah selesai kembali dengan suasana hati yang biasa saja.

Dari respon-respon tersebut, dapat disimpulkan bahwa *doodling* dapat memberikan pengaruh positif lebih banyak pada partisipan daripada pengaruh negatif. Hal ini dikarenakan mereka mampu menikmati prosesnya dan dapat merasakan perubahan ke arah yang lebih positif setelah melakukan *doodling*. Meskipun masih ada yang tidak memberikan dampak,

tetapi persentasenya lebih kecil serta tidak memberikan efek negatif. Dapat dilihat pula dalam hasil skor *post-test* yang mengalami kenaikan skor sebanyak 12 partisipan dan 3 partisipan yang mengalami penurunan tetapi hanya 4 skor paling banyak. Sedangkan kenaikan skor hingga 18 skor dengan 4 partisipan yang ada pada kategori tinggi.

Dengan demikian, ketika seseorang merasakan emosi dalam dirinya (emosi negatif) dan emosi tersebut dapat tersalurkan dengan baik lewat *doodling*, maka emosi negatif tadi dapat berubah menjadi lebih baik (emosi positif). Emosi positif sendiri merupakan bagian dari kebahagiaan subjektif (Snyder, & Lopes, 2007). Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018), menyatakan pula bahwa *doodling* terbukti memberikan pengaruh untuk *coping stress* dalam mengurangi stres.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan skala kebahagiaan sebagai alat ukurnya. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan dari tanggal 11 hingga 13 April 2022 secara *online*. *Treatment* yang digunakan dalam penelitian ialah metode *doodling* yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon-Mann Whitney dan uji Friedman.

Keterbatasan yang terjadi dalam penelitian ini adalah tidak adanya kontrol penuh dari peneliti ketika *treatment* dilaksanakan. Hal ini dikarenakan penelitian tidak dilakukan di dalam ruang eksperimen sehingga banyak faktor yang dapat mempengaruhi seperti tugas kuliah dan permasalahan pribadi di tempat partisipan masing-masing yang memungkinkan untuk mempengaruhi penelitian. Akan tetapi, hal ini dapat menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalisir adanya pengaruh dari *treatment* lain (kehadiran peneliti, mengobrol, yang dapat menjadi media *treatment* lain atau mempengaruhi *treatment doodling* itu sendiri) dalam proses *doodling*. Sehingga dalam penelitian ini dapat menguji metode *doodling* secara penuh.

Selain itu, keterbatasan lain yakni skala yang digunakan dalam penelitian terlalu spesifik ke ranah akademis. Dimana peneliti tidak dapat

mengontrol apakah partisipan suka berkuliah atau tidak (seperti adanya paksaan kuliah) sehingga menyebabkan sebanyak apapun *doodling* yang dilakukan tetap tidak berpengaruh.

## 5.2. Simpulan

Pada penelitian eksperimen ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebahagiaan dengan penerapan metode *doodling*. Hasil ini diperoleh dari perhitungan uji Wilcoxon-Mann Whitney *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan hasil 0,028 serta uji Friedman dari kelompok eksperimen dengan hasil 0,020.

## 5.3. Saran

### 5.3.1. Kepada Peneliti Lain

Terkait dengan skala yang digunakan dapat diberikan berupa skala kebahagiaan pada umumnya. Kemudian, *treatment doodling* dapat dilakukan di ruang eksperimen serta dapat pula menggunakan alat medis yang digunakan untuk mengecek hormon partisipan. Sehingga dapat diketahui secara lebih spesifik.

### 5.3.2. Kepada Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian dapat menggunakan metode *doodling* sebagai bentuk meningkatkan kebahagiaan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, Toto. (2018). *Gambaran Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Amari, D. (2019). *Indeks Kebahagiaan Mahasiswa*. Yogyakarta: Among Karta & Lini+book.
- Arif, I.S. (2007). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- Ayudanto, K.C. (2018). *Hubungan antara Stres Akademis dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Azwar, Saifuddin. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., Ifdil & Nikmarijal . (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*, 5(3), 143-148.
- Beritajatim.com. (4 September 2019). *Data WHO: Setiap 40 Detik, 1 Orang Meninggal Bunuh Diri*. Diterima dari <https://beritajatim.com/pendidikan-kesehatan/data-who-40-detik-1-orang-meninggal-karena-bunuh-diri/>.
- Darmayanti, N. & Nanda, M. (2019). *Pelatihan Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2009). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 187-194). New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>.
- Fitriyanti, E. & Bilqis F. (2020). *PKM Layanan PKO Analisis Doodle Art sebagai Media Self Efficacy Mahasiswa Prodi Matematika & UPBK Unindra*, 4(2), 285-292.
- Folastri, S. & Solihatun S. (2020). *Pelatihan Mahasiswa di Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling Unindra: Pemahaman Self Concept Remaja melalui Doodle Art*, 4(1), 156-165.

- Harahab, Ade.C.P., Harahap, Dinda, P. & Harahap, Samsul, R. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*, 3(1), 10-14.
- Harjatanaya, C. (2 November 2020). *Belajar Art Therapy dalam Rising Awareness of Mental Health CIMSA FK UNS*. Diterima dari <http://lpmerythro.fk.uns.ac.id/2020/11/02/belajar-art-therapy-dalam-rising-awareness-of-mental-health-cimsa-fk-uns/> .
- Hidayat, K. (2013). *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Kebahagiaan Tiada Akhir*. Jakarta: Penerbit Noura Books.
- Hulukati, W. & Djibran, M.R. (2018). *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*, 2(1), 73-80.
- Ismandari, F. (2019). *Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*. Jakarta: Pusdatin Kemenkes.
- Juwita, T.P. (2013). *Efektivitas Doodling untuk Meningkatkan Kemampuan Pramenulis bagi Anak Tunagrahita Ringan di SLBN 2 Padang Sarai*, 1(1), 108-125.
- Kaimal, G., Ray, K. & Muniz, J. (2016). *Reduction of Cortisol Levels and Participans' Responses Following Art Making*, 33(2), 74-80.
- Kompas TV Kediri. (24 September 2021). *Mahasiswa IAIN Kediri Ditemukan Gantung Diri di Dalam Kamar Kontrakan*. Diterima dari <https://www.kompas.tv/article/215126/mahasiswa-iain-kediri-ditemukan-gantung-diri-di-dalam-kamar-kontrakan> .
- Layous, K., Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2015). *Positive Psychology in Practice : The Prospects, Practices, and Prescriptions for the Pursuit of Happiness*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Lubis, S.H. (2018). *Pengaruh Doodling sebagai Coping Stres terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Usu*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Mahasiswa. 2016. Pada KBBI Daring. Diambil 10 November 2021, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa> .
- Nurvitha, Z.E. (2018). *Perbandingan Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Triangle Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Sma Pemain Basket Di Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah.

- Prasetya, A.I. (21 Juni 2019). *Penjelasan Pihak Binus Terkait Mahasiswa yang Tewas Terjun di Kampus*. Diterima dari [https://news.detik.com/berita/d-4595348/penjelasan-pihak-binus-terkait-mahasiswa-yang-tewas-terjun-di-kampus?\\_ga=2.256029195.1073410639.1634364484-644026989.1634364484](https://news.detik.com/berita/d-4595348/penjelasan-pihak-binus-terkait-mahasiswa-yang-tewas-terjun-di-kampus?_ga=2.256029195.1073410639.1634364484-644026989.1634364484).
- Purwanti, S. & Rohmah, A.N. (2020). *Mahasiswa dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi*, 4(4), 371-378.
- Rayan, M.D.N. Menurunnya Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 (2020). [On-line]. Diunduh pada tanggal 13 September 2021 dari <https://doi.org/10.31234/osf.io/eyax5>.
- Reis, D.E.X.D., Surjaningrum, E.R. & Herdiana, I. (2018). *Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami: Literatur Sistematis Review*, 3(3), 1378-1388.
- Rosyidah, I., Efendi, A.R., Arfah, M.A., Jasman, P.A. & Pratami, N. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas*, 2(1), 33-39.
- S. Wawan, J.H. (31 Januari 2020). *Mahasiswa Tewas Bersimbah Darah Diduga Bunuh Diri, Ada Gerinda di TKP*. Diterima dari [https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880564/mahasiswa-tewas-bersimbah-darah-diduga-bunuh-diri-ada-gerinda-di-tpk?\\_ga=2.186380585.1073410639.1634364484-644026989.1634364484](https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880564/mahasiswa-tewas-bersimbah-darah-diduga-bunuh-diri-ada-gerinda-di-tpk?_ga=2.186380585.1073410639.1634364484-644026989.1634364484).
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness*. Alih bahasa: E.Y. Nukman. Bandung: Penerbit Mizan.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strength*. California: Sage Publication, Inc.
- Suciptawati, N.L.P. (2016). *Penuntun Praktikum Statistika Non Parametrik dengan SPSS 21*. Bali: Universitas Udayana.
- Wahyuningsih, Sri. (2017). *Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*, 11(1), 39-52.
- WHO. (17 Juni 2021). *One in 100 Deaths is By Suicide*. Diterima dari <https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>.



Wijaya, M.F.D. & Rahadi, D.R. (2020). *Analisis Emosi dan Suasana Hati Akibat Ancaman Pandemi Covid-19 pada Pengambilan Keputusan Manajer*, 1(01), 23-34.

Zulkarnain, & Fatimah, S. (2019). *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, 10(1), 18-40.