

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI TERHADAP PENURUNAN STRESS
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA DAN SISWI
KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 10 SUGIO**

SKRIPSI



Oleh :

CINTHYA RATNA SARI DEWI
NIM 12.02.01.0999

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI TERHADAP PENURUNAN STRESS
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA DAN SISWI
KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 10 SUGIO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**CINTHYA RATNA SARI DEWI
NIM. 12.02.01.0999**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : CINTHYA RATNA SARI DEWI
NIM : 12.02.01.0999
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : SURABAYA, 26 JULI 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio”** adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 27 April 2016
Yang menyatakan



CINTHYA RATNA SARI DEWI
NIM. 12.02.01.0999

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh

Nama : CINTHYA RATNA SARI DEWI

NIM : 12.02.01.0999

Judul : PENGARUH TERAPI MEWARNAI TERHADAP
PENURUNAN STRESS DALAM MENGHADAPI UJIAN
NASIONAL PADA SISWA DAN SISWI KELAS XII DI
SMA MUHAMMADIYAH 10 SUGIO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 27 April 2016

Mengetahui

Pembimbing 1



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes
NIK. 1979 0306 2006 09 2016

Pembimbing II



Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes
NIK. 1983 1223 2006 019

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi Di Prodi

S-1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 13 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, MM., M.Pd
Anggota : 1. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes
2. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes

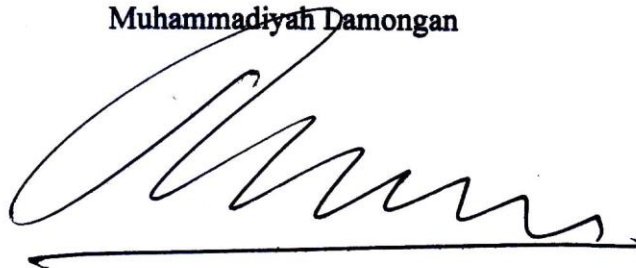
Tanda Tangan



Two handwritten signatures are present, each written over a dotted line. The first signature is a simple, stylized line. The second signature is more complex and cursive.

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Damongan



A large, stylized handwritten signature in black ink, written over a solid horizontal line.

Drs. H. Budi Utomo, Amd, Kep., M.Kes
NBM. 936.665

CURRICULUM VITAE

NAMA : CINTHYA RATNA SARI DEWI
TEMPAT TANGGAL LAHIR : SURABAYA, 26 JULI 1994
ALAMAT RUMAH : KALIMAS BARAT 2/8 RT 03 RW 09
KREMBANGAN UTARA, PABEAN
CANTIAN, SURABAYA

RIWAYAT PENDIDIKAN :

1. Taman Kanak-Kanak Matahari Terbit Surabaya, lulus tahun 2000
2. Sekolah Dasar Negeri Kedung Bendo 1 Sidoarjo, lulus tahun 2006
3. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Turi Lamongan, lulus tahun 2009
4. Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Menganti Gresik, lulus tahun 2012
5. Prodi Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan, mulai tahun 2012 sampai 2016

MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN

“MOTTO”

“We Don't Stop Playing Because We Grow Old;
We Grow Old Because We Stop Playing”

George Bernard Shaw

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

Ayah dan Mamiku tercinta (Sutono & Ratna Ningsih), sebagai wujud

*bakti dan terima kasih serta cinta kasihku karena telah mendampingi dalam
setiap langkahku menempuh pendidikan selama ini.*

Abi dan Ibuku yang kedua (Halim & Lasri), kuucapkan terima kasih atas

doa, dukungan, dan bantuan kalian selama ini.

Adik-adikku tercinta (Tasya & Vava), terima kasih karena telah

menghiburku baik dalam keadaan senang maupun sedih.

Guru dan dosenku yang telah memberiku segudang ilmu dan nasehat.

Teruntuk sahabat tersayang (AAP), yang setia dari SMP sampai sekarang,

terima kasih sudah menjadi seorang yang nyebelin dan selalu memberi semangat,

terima kasih juga sudah menjadi bagian tumbuh dan kembang penulis.

Kaspo family, kalian akan selalu ada dalam hati.

ABSTRAK

Dewi, Cinthya Ratna Sari. 2016. **Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio**. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns, M.Kes. (2) Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes.

Ujian Nasional sering menjadi masalah bagi siswa maupun siswi tingkat akhir. Ujian Nasional menjadi stressor bagi mereka, sehingga banyak dari mereka yang mengalami stress. Dari survey awal yang dilakukan, didapatkan masalah penelitian adalah masih tingginya siswa dan siswi yang stress dalam menghadapi Ujian Nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi mewarnai terhadap penurunan stress dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa dan siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio.

Desain penelitian menggunakan *pra-experiment one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah seluruh siswa dan siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio pada bulan Februari sampai April 2016 sebanyak 34 siswa dan siswi. Sampelnya adalah sebagian siswa dan siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio pada bulan Februari sampai April 2016 sebanyak 32 siswa dan siswi. Teknik sampling menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian menggunakan perlakuan pemberian media mewarnai dan lembar observasi. Data penelitian dianalisa menggunakan uji *Paired t-test* dengan taraf signifikansi ($p < 0,05$).

Hasil penelitian sebelum terapi mewarnai menunjukkan sebagian besar mengalami stress ringan yaitu sebanyak (59,4%) atau 19 siswa dan siswi dan sesudah terapi mewarnai menunjukkan sebagian besar siswa dan siswi normal yaitu sebanyak (71,9%) atau 23 siswa dan siswi. Hasil uji *Paired t-test* didapatkan nilai $t=18,940$ dan $p=0,000$ dimana $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh terapi mewarnai terhadap penurunan stress dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa dan siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio.

Melihat hasil penelitian, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang terapi mewarnai untuk dapat lebih bermanfaat bagi siswa dan siswi kelas XII yang menghadapi Ujian Nasional.

Kata Kunci : *Stress, Terapi Mewarnai, Media Pewarna*

ABSTRACT

Dewi, Cinthya Ratna Sari. 2016. The Influence of The Coloring Therapy to Decrease Stress in National Examinations for Students of 12th Class In Muhammadiyah 10 Sugio Senior High School. Thesis S1 of Nursing Program, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Supervisor: (1) Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns, Kes. (2) Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes.

National Examinations is often a concern for students as well as the final level. National Examinations be a stressor for them, so that many of them are stress. From the initial survey is done, get the research problem is still high students who stress in the face of the National Examinations. The purpose of this study was to investigate the influence of the coloring therapy to decrease stress in the face of National Examinations for students of 12th class in Muhammadiyah 10 Sugio Senior High School.

The study design using pre-experiment one group pretest-posttest design. The population is all students of 12th class in Muhammadiyah 10 Sugio Senior High School from February to April 2016 as much as 35 students. The sample is a half students of 12th class in Muhammadiyah 10 Sugio Senior High School from February to April 2016 as much as 32 students. The sampling technique using Simple Random Sampling. The instruments in this study is using coloring media and observation sheet. Data were analyzed by Paired t-test with a significance level is (p) <0.05.

The results of the study before the coloring therapy is given that the most experienced mild stress that is as much (59.4%) or 19 students and after coloring therapy is given that mostly normal that is as much (71.9%) or 23 students. Results Paired t-test t value = 18,940 and p value = 0.000 where p <0.05, then there is the influence of the coloring therapy to decrease stress in the face of National Examinations for students of 12th class in SMA Muhammadiyah 10 Sugio.

Seeing the results of the study, the need for more research on the coloring therapy to be more beneficial to students of 12th class who face the National Examinations.

Keywords: *Stress, Coloring Therapy, Coloring Media*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Drs. H. Mashudi, M.Si, selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 10 Sugio yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns, M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
4. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Ayah, ibu, dan saudara yang memberikan dukungannya baik moril dan materil, dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan semangat serta doa lulus tepat waktu dan lancar.
7. Semua teman-teman yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril demi terselesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua awal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 13 Mei 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
<i>CURRICULUM VITAE</i>	vi
MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Warna	9
2.1.1 Pengertian Mewarnai	9
2.1.2 Macam-macam Warna	9
2.1.3 Pengelompokan Warna	11
2.1.4 Media Pewarna	11
2.1.5 Terapi Warna	13
2.1.6 Teknik Mewarnai	14
2.1.7 Faktor Penghambat	16
2.1.8 Makna Warna	17

2.2 Konsep Dasar Stress	19
2.2.1 Pengertian Stress	19
2.2.2 Jenis-jenis Stress	20
2.2.3 Macam-macam Stress	22
2.2.4 Penyebab Stress	24
2.2.5 Sumber-sumber Stress atau Stressor	26
2.2.6 Faktor-faktor Pengaruh terhadap Stressor	28
2.2.7 Reaksi terhadap Stress	31
2.2.8 Tahapan Stress	31
2.2.9 Penatalaksanaan Stress	35
2.2.10 Skala Stress	37
2.3 Konsep Dasar Ujian Nasional	40
2.3.1 Pengertian Ujian Nasional	40
2.3.2 Penyelenggara Ujian Nasional	41
2.3.3 Tingkat Kesulitan	44
2.3.4 Faktor Stress Ujian Nasional	45
2.4 Kerangka Konsep Penelitian	49
2.5 Hipotesis Penelitian	50
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	51
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	52
3.3 Kerangka Kerja (Frame Work)	52
3.4 Identifikasi Variabel	54
3.5 Definisi Operasional Variabel	54
3.6 Sampling Desain	56
3.6.1 Populasi	56
3.6.2 Sampel	56
3.6.3 Sampling	58
3.7 Pengumpulan dan Analisis Data	59
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data	59
3.7.2 Analisa Data	60
3.8 Etika Penelitian	63
3.8.1 <i>Informed Consent</i>	63

3.8.2 <i>Anonimity</i> atau Tanpa Nama	63
3.8.3 <i>Confidentiality</i> atau Kerahasiaan	64
BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	65
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
4.1.2 Data Umum	66
4.1.3 Data Khusus	67
4.2 Pembahasan.....	70
4.2.1 Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Sebelum Diberikan Terapi Mewarnai Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio.....	70
4.2.2 Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Sesudah Diberikan Terapi Mewarnai Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio.....	72
4.2.3 Perbedaan Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Mewarnai Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio.....	73
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Simpulan	75
5.2 Saran.....	76
5.2.1 Bagi Peneliti	76
5.2.2 Bagi Profesi Keperawatan	76
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Daftar Pernyataan DASS	38
Tabel 2.2 Pengukuran Tingkat Stress DASS	39
Tabel 3.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	52
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	55
Tabel 4.1 Distribusi Siswa Dan Siswi Kelas XII Berdasarkan Usia Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	66
Tabel 4.2 Distribusi Siswa Dan Siswi Kelas XII Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	66
Tabel 4.3 Distribusi Siswa Dan Siswi Kelas XII Berdasarkan Kelas Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	67
Tabel 4.4 Distribusi Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Sebelum Diberikan Terapi Mewarnai Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	68
Tabel 4.5 Distribusi Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Sesudah Diberikan Terapi Mewarnai Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	68
Tabel 4.6 Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII Di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	49
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 10 Sugio Tahun 2016	53

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	
Lampiran 2	Lembar Permohonan Ijin Melakukan Survey Awal	
Lampiran 3	Lembar Balasan Survey Awal	
Lampiran 4	Lembar Permohonan Ijin Melakukan Penelitian	
Lampiran 5	Lembar Balasan Melakukan Penelitian	
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden	
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	
Lampiran 8	Langkah-Langkah Mewarnai	
Lampiran 9	Petunjuk Pengisian Kuesioner	
Lampiran 10	Kuesioner DASS	
Lampiran 11	Kunci Jawaban	
Lampiran 12	Lembar Observasi Siswa-Siswi yang Melakukan Terapi Mewarnai	
Lampiran 13	Lembar Tabulasi Penelitian Data Umum dan Data Khusus	
Lampiran 14	Hasil Analisa Data dan Uji Statistik	
Lampiran 15	Lembar Konsultasi	

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

%	: Persen
&	: Dan
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
\geq	: Lebih dari atau sama dengan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
-	: Sampai
/	: Atau
O_1	: Observasi stress sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam
O_2	: Observasi stress setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam
BSNP	: Badan Standar Nasional Pendidikan
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih ($d = 0,05$)
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
H_0	: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan
H_1	: Hipotesis kerja
LJUN	: Lembar Jawaban Ujian Nasional
N	: Perkiraan besar populasi
n	: Perkiraan jumlah sampel
p	: signifikansi
q	: $1-p$
SKHUN	: Surat Keputusan Hasil Ujian Nasional
SMA	: Sekolah Menengah Atas

- SOP : *Standart Operational Procedure*
- SPSS : *Statistical Product and Service Solution*
- STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
- UN : Ujian Nasional
- X : Intervensi pemberian teknik relaksasi nafas dalam
- Z : Nilai standart normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)