

**LEISURE ACTIVITY UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA
MIGRAN INDONESIA DI SHELTER KJRI JOHOR BAHRU**

SKRIPSI



**Oleh : Fia Angelia Kusumawardani
201910230311193**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**

**LEISURE ACTIVITY UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL
PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI *SHELTER* KJRI JOHOR BAHRU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Fia Angelia Kusumawardani

NIM : 201910230311193

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fia Angelia Kusumawardani

Nim : 201910230311193

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 20 Desember 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

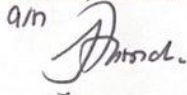
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

a/n



Muhammad Fath Mashuri, S.Psi.,M.A

Anggota I



Hudaniah, S.Psi.,M.Si

Anggota II



Uun Zulfiana, S.Psi.,M.Psi

Mengesahkan

Dekan,



Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fia Angelia Kusumawardani
NIM : 201910230311193
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi karya ilmiah yang berjudul:

Leisure Activity Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pekerja Migran Indonesia di Shelter KJRI Johor Bahru:

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. ☐ Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 15 Februari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Scfa Amalia, S.Psi., M.Si

Yang menyatakan,



Fia Angelia Kusuma Wardani

LEISURE ACTIVITY UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI SHELTER KJRI JOHOR BAHRU

Fia Angelia Kusumawardani

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

fia.anglia1213@gmail.com

Abstrak.

Pekerja migran dari Indonesia cenderung bekerja sebagai ART (asisten rumah tangga) dan sebagian besar adalah perempuan. Perempuan akan lebih sering mengalami masalah saat melakukan migrasi. Di bawah tekanan yang tinggi, pekerja migran cenderung mengalami masalah kesehatan mental, hal tersebut disebabkan oleh penuh tekanan yang diperoleh dari lingkungan dan kondisi kerja dari perusahaan tempat mereka bekerja. Tujuan penelitian ini adalah menurunkan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri untuk bangkit, dan menjaga keberfungsian sosial para Pekerja Migran Indonesia (PMI) dengan melakukan *leisure activity*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan penelitian eksperimental *one-group pre-post test*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) dengan subjek penelitian yang diperlukan sebanyak 11 orang. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dalam aspek keberfungsian sosial dan kepercayaan diri untuk bangkit, terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelumnya dan kondisi setelah intervensi. Sebaliknya, dalam aspek kecemasan mengalami penurunan tingkat kecemasan, tetapi tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan saat sebelum maupun sesudah perlakuan.

Kata Kunci : *Leisure activity*, kesehatan mental, pekerja migran Indonesia, GHQ-12

Abstract.

Migrant workers from Indonesia tend to work as household members (domestic assistants) and the majority are women. Women will often experience problems when migrating. Under high pressure, migrant workers tend to experience mental health problems, this is caused by the stressful environment and working conditions of the companies where they work. The aim of this research is to reduce anxiety, increase self-confidence to rise, and maintain the social functioning of Indonesian Migrant Workers (PMI) by leisure activity. This research uses a quantitative approach by conducting one-group pre-post test experimental research. The research instrument used was the General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) with 11 research subjects required. The results obtained show that in the aspect of social functioning and self-confidence to rise above, there is a significant difference between the previous condition and the condition after the intervention. On the other hand, in the aspect of anxiety, the level of anxiety decreased, but there was no significant difference before or after treatment

Keywords : *Leisure activity, mental health, Indonesian migrant workers, GHQ-12*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, juga shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW atas segala pencerahan kehidupan alam semesta, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*LEISURE ACTIVITY UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI SHELTER KJRI JOHOR BAHRU*”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Selama proses penulisan skripsi, penulis banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., PhD, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi, dan Ibu Nandy Agustin Syakarofath, M.A. selaku Dosen Wali yang memberikan arahan untuk bisa menyelesaikan skripsi.
3. Bapak M. Fath Mashuri, MA, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Teristimewa dan terima kasih tak terhingga kepada kedua orang tua penulis, Papa dan Mama yang selalu memberikan doa restu kepada penulis, sehingga diberikan kemudahan dalam masa perkuliahan dan proses penulisan skripsi ini.
5. Siti Nurhaliza, Dimas Naufal, Amelya Nur Allisa, dan Timotius Jason Aryono yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan mendoakan penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Aurora Rivera, Oryza Maghfirotnisa, Annisa Avilla, selaku sahabat penulis yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepada penulis.
7. Yunita Rakhmah Maulidawati dan Nabila Ahmad selaku rekan pelaksanaan penelitian di Konsulat Jenderal Republik Indonesia Johor Bahru sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang juga memberikan banyak dukungan dalam bentuk apapun kepada penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan ini, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Malang, 7 November 2023

Penulis

Fia Angelia Kusumawardani

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GRAFIK	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
Abstrak	1
Kecemasan	4
Keberfungsian Sosial	5
Kepercayaan Diri.....	6
Leisure Activity	7
Kerangka Berpikir	9
Hipotesis Penelitian	9
METODE PENELITIAN.....	9
Subjek Penelitian	10
Variabel dan Instrumen Penelitian	10
Prosedur dan Analisis Data	10
HASIL PENELITIAN	11
DISKUSI	15
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	16
DAFTAR PUSTAKA	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Uji Normalitas.....	11
Tabel 1. 2 Uji Paired.....	11



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Descriptives Plots.....	12
Grafik 2. Descriptives Plots.....	13
Grafik 3. Descriptives Plots.....	14



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Informed consent NS.....	27
Gambar 2. Informed consent RF.....	28
Gambar 3. Informed consent UL.....	29
Gambar 4. Informed consent D.....	30
Gambar 5. Informed consent UK.....	31
Gambar 6. Informed consent NI.....	32
Gambar 7. Informed consent NK.....	33
Gambar 8. Informed consent D.....	34
Gambar 9. Informed consent K.....	35
Gambar 10. Informed consent S.....	36
Gambar 11. Informed consent SH.....	37
Gambar 12. Pelaksanaan kegiatan mewarnai pada PMI.....	38
Gambar 13. Lembar Mewarnai	39
Gambar 14. Lembar Mewarnai	40
Gambar 15. Lembar Mewarnai	41
Gambar 16. Lembar Mewarnai	42
Gambar 17. Lembar Mewarnai	43
Gambar 18. Lembar Mewarnai	44
Gambar 19. Lembar Mewarnai	45
Gambar 20. Lembar Mewarnai	46
Gambar 21. Lembar Mewarnai	47
Gambar 22. Lembar Mewarnai	48
Gambar 23. Lembar Mewarnai	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Modul Intervensi	19
Lampiran II Instrumen Penelitian.....	22
Lampiran III Tabel Data Mentah.....	23
Lampiran IV Informed Consent	27
Lampiran V Dokumentasi Kegiatan	38
Lampiran VI Lembar Mewarnai.....	39



DAFTAR PUSTAKA

- Amimi, R. (2020). Analisis Tanda dan gejala Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3 (2978): 65-74
- Aminullah, M. Afif (2013). Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 01 (02)
- Angelis, Barbara. (2003). *Confidence* (Percaya Diri): Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 35-40.
- Apriliani K. M and Soetjipto D. (2020). *Sleep Disorders In Late-Life Depression*. *Jurnal Psikiatri Surabaya* 9(1): 1-6
- Astuty. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu / Kehamilan. Yogyakarta: Rohima Press, 15-19.
- Azizah Afina, Budi M. T. dan Sahadi H. (2020). Upaya Peningkatan Keberfungsian Sosial Terhadap Eks Pasien COVID-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(2): 371-376.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (5th Edition). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ghufron M, dan Risnawati S. R. (2010). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 10-11
- Hakim, Thursan. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Harini, Novita. (2018). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1(2): 291 – 392.
- Ilham, Adityama. (2019). Pengaruh Kepemimpinan, Motivasi dan Kompensasi Terhadap Disiplin Kerja Karyawan pada PT. Perkebunan Nusantara IV Medan. *Jurnal Universitas Medan Area* 3(12): 80-92.
- Imardiani, Ade H., dan Yudi Abdul M. (2020). Pengaruh Terapi Aura Soma Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Intensive Care Unit. *Jurnal Keperawatan BSI* 8(1): 8-15
- Koiv, K., and Kaudne L. (2018). *Impact of Integrated Art Therapy: An Intervention Program for Young Female Offenders in Correctional Institution*. Publishing: Scientific Research 1(1) :11-17

- Kurniasari. (2019). Terapi Keperawatan Dalam Mengatasi Interaksi Sosial Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmi Keperawatan Jiwa* 2(2621-2978): 41-46
- Lauster, P. (2012). Tes Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara, 24-27
- Lasmono, A. (2009). Perancangan interior pusat terapi anak autis di Surabaya. Skripsi, Desain Interior
- Murni, Ruaida. (2019). Keberfungsian Sosial Korban Penyalahgunaan Napa Pasca Rehabilitasi Sosial di Balai Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan NAPZA Galih Pakuan di Bogor. *Jurnal SOSIOKONSEPSIA* 9(1): 23-24
- O'Connor. (2011). *Colour Psychology and Colour Therapy: Caveat Emptor. COLOR Research and Application* 36(3), 229-234.
- Pitriani (2021). Pengaruh Chromotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Di Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi* 4(2655) : 28-30
- Psychoter. (2005). *Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth, and healing. Journal of National Library of Medicine* 51(1):57-80
- Qibtia Tun R., Hermariantito A. D., Akiu F., Dede T. T., Wira D. P. AK., dan Windi Arista. (2022). Pengaruh Terapi Seni (*Art Therapy*) Meningkatkan Diri Pada Anak Didik Lapas. *CONSENSUS: Jurnal Ilmu Hukum* 1(1):7-14
- Rahayu HSE. (2018). Chromotherapy: Penurunan Tingkat Halusinasi. Malang: UB Press
- Ramadani, Nur Ismi. (2021). Dampak Psikologis Pengalaman Kerentanan yang Dialami Perempuan Purna Pekerja Migran Indonesia: Studi Kasus Pada Kantong Buruh Migran di Kota Makassar. *Jurnal Studi Islam, Gender, dan Anak* 16(1): 27-29.
- Rohmah, N. (2018). Terapi Bermain. Jember: LPPM Universitas Muhammadiyah Jember
- Sahara. (2017). Tinjauan Alkitab dan Para Tokoh Kristen Mengenai Wanita Yang Mengalami Kecemasan Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penabiblos Edisi 16: Pendidikan Agama Kristen, Musik Gerejawi, Teologi-Konseling Kristen*
- Sari G. Nurjasmi, A., Diana H., dan Erika Yulita. (2018). Efektivitas VCT dan Terapi Warna dalam Penurunan Tingkat Kecemasan dan Pengambilan Keputusan. *Jurnal Ilmiah Bidan* 3(2): 37-44
- Shiddiqiyah, A. P. dan Dwi Setianingsih. (2023). Pengaruh Terapi Bermain dengan Media Capit dan Pom Pom Terhadap
- Suli, D. O., Aini N., dan Prasetyo . (2019). Pengaruh Green Color Breathing Therapy Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan* (10(2) :10-12.
- Suwandi, Rara D. V., Trinawati, dan Yunita G.Y. (2020). Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di RW 03 Kelurahan CandiRejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan* 2(1): 1-8



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/847/Lab-Psi/UMM/XI/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Fia Angelia Kusumawardani
NIM : 201910230311193
Dosen Pembimbing : 1) M. Fath Mashuri, M.A
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /Perbaikan
2. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus/Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Efektivitas Terapi Warna Terhadap Kesehatan Mental Perempuan Pekerja Migran Indonesia di KJRI Johor Bahru	25%	2%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 30 November 2023
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si

Pola pikir untuk meningkatkan kesejahteraan hidup dan keinginan untuk bekerja ke luar negeri menjadi hal yang sangat umum di masyarakat Indonesia. Untuk menjadi pekerja migran di luar negeri, terdapat beberapa alasan yang menjadi latar belakangnya. Menurut Everett S. Lee (1996) menyatakan bahwa faktor faktor yang meliputi dikelompokkan menjadi 4 (empat), antara lain: 1) faktor asal daerah seorang migran yang menjadi penggerak (*push factor*), 2) faktor daerah tujuan yang menarik seorang migran (*pull factor*), 3) hambatan yang menghalangi proses migrasi dua wilayah (*intervening obstacles*), dan 4) faktor individual.

Pekerja migran dari Indonesia cenderung bekerja sebagai ART (asisten rumah tangga). Pekerjaan asisten rumah tangga ini tidak mengharuskan untuk memiliki keterampilan/kompetensi yang tinggi. Oleh karena itu, tidak jarang masyarakat Indonesia memilih untuk bekerja di luar negeri meskipun tidak memiliki kemampuan maupun keterampilan yang cukup. Sebagaimana dilaporkan oleh Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNPT), pada tahun 2018 terdapat 283.640 anggota PMI yang bekerja di luar negeri; dari jumlah ini, 70% atau 198.975 PMI, berjenis kelamin Perempuan, dan 30% atau 84.665 PMI, berjenis kelamin laki-laki. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar PMI adalah Perempuan dan kurang beruntung di negara penempatan mereka.

Media banyak berbicara tentang kehidupan Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Malaysia karena banyaknya kasus pelecehan dan kekerasan yang terjadi saat bekerja di luar negeri. Malaysia juga menjadi negara tujuan PMI dengan jumlah pengaduan tertinggi sebanyak 403 atau sekitar 23,7 persen dari total 1.702 pengaduan pada 2021. Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) merupakan perwakilan dari konsuler Indonesia di Johor Bahru, Malaysia. KJRI melayani para PMI yang memiliki berbagai macam permasalahan. KJRI memiliki fungsi konsuler yang mengatasi permasalahan PMI.

Pada saat peneliti berada di Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) yang menjadi salah satu tempat untuk PMI mengadu, setiap harinya lebih dari satu laporan pengaduan dan setidaknya ada satu tambahan PMI setiap harinya yang masuk ke *shelter*. Pengaduan tersebut tidak hanya disampaikan oleh PMI yang datang langsung ke KJRI namun juga dapat diadukan oleh keluarga pihak terkait dan PMI melalui nomor telepon pengaduan.

Permasalahan yang ditangani oleh KJRI beragam mulai dari permasalahan dokumen, permasalahan perjanjian, gaji yang tak dibayar, hingga masalah kekerasan. Tidak menutup kemungkinan dari permasalahan-permasalahan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental PMI, seperti contohnya PMI merasa sulit tidur karena khawatir, merasa tertekan, tidak dapat berkonsentrasi, tidak menikmati aktivitas sehari-hari, dan tidak dapat membuat keputusan. Kesehatan mental mencakup berusaha mengatasi stress, kesulitan menyesuaikan diri, berhubungan dengan orang lainnya, dan membuat keputusan. World Health Organization (WHO) menggambarkan kesehatan mental sangat sebagai kondisi kesejahteraan di mana seseorang percaya pada potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan normal, bekerja secara rutin dan produktif, dan dapat memberikan kontribusi pada komunitas terkait.

Untuk melihat kesehatan mental para PMI yang berada di *shelter* maka peneliti melakukan asesmen psikologis awal dengan menggunakan alat ukur, yaitu salah satunya adalah *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12). GHQ-12 meliputi 3 aspek, yaitu kecemasan, keberfungsian sosial, dan kepercayaan diri. Alat ukur *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) yang digunakan adalah skala yang sudah disesuaikan dengan dalam Bahasa Indonesia. Asesmen dilakukan pada saat awal peneliti sampai disana yaitu pada tanggal 8 Oktober 2022. Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan secara klasikal kepada 11 orang PMI yang berada di *shelter* di dapati hasil bahwa terdapat beberapa PMI yang mengalami tingkat kecemasan tinggi, tingkat keberfungsian sosial rendah, dan tingkat kepercayaan diri rendah.

Kecemasan diketahui sebagai pengalaman psikologis yang mengganggu dan tertekan dan dialami oleh seseorang sebagai respons umum pada ketidakmampuan untuk menangani masalah atau rasa aman (Aminullah, 2013). Berdasarkan penjelasan di atas dan asesmen awal maka terdapat kemungkinan PMI yang memiliki skor kecemasan tinggi akan merasa tertekan. Keberfungsian sosial sendiri merupakan salah satu faktor penting individu untuk melihat apakah individu dapat menjalankan perannya sosialnya di masyarakat (Murni, 2019). Berdasarkan penjelasan di atas dan asesmen awal terdapat kemungkinan PMI yang memiliki skor keberfungsian sosial rendah akan kesulitan dalam melakukan hubungan sosial dengan anggota PMI lain yang berada di *shelter*. Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih yakin dalam membuat keputusan Hakim (2005). Berdasarkan penjelasan di atas dan asesmen awal, mungkin PMI dengan skor kepercayaan diri yang rendah tidak mampu membuat keputusan.

Ada berbagai metode untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan sosial, serta rasa percaya diri. Memberikan *leisure activity* yang mendukung sosial adalah salah satu cara yang dapat dilakukan. Menurut Ahmad, et. al (2017) mengatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial diberikan oleh komunitas, seperti keluarga, teman, dan masyarakat dapat membantu pasien penyintas Covid-19 menjalankan keberfungsian sosialnya kembali setelah sembuh dan kembali bersosialisasi dengan masyarakat

Leisure activity dapat memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan mental, seperti contohnya dapat membantu mengurangi tingkat stress dan kecemasan. Aktivitas yang menyenangkan dan relaksatif dapat memberikan waktu bagi otak untuk beristirahat, mengurangi tekanan, dan memperbaiki suasana hati. *Leisure activity* juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus sehingga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran sehari-hari dan meningkatkan daya tahan mental. Dengan adanya *leisure activity* juga dapat mengekspresikan diri, hal ini dapat membantu mengatasi emosi, mengurangi tekanan, dan memperluas cara seseorang untuk menghadapi tantangan. Selain itu, penelitian lain juga mengatakan bahwa dengan melakukan kegiatan seperti bermain pada saat waktu luang memiliki peran penting bagi kesehatan fisik, well-being an kualitas hidup individu serta komunikasi (Auger, 2020).

Studi ini bertujuan untuk melihat dampak *leisure activity* dalam meningkatkan kesehatan mental pada Pekerja Migran Indonesia (PMI) di naungan Konsulat Jenderal Republik Indonesia di Johor Bahru. Hal ini dikarenakan selama ini belum ada penelitian khusus mengenai

bagaimana keadaan psikologis para PMI yang berada di KJRI Johor Bahru. Diharapkan pada penelitian ini dapat membantu KJRI Johor Bahru dalam menangani masalah psikologis pekerja migran yang berada di bawah naungannya.

Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu aspek atau indikator dari kesehatan mental yang digunakan oleh Goldberg & Hiller dalam menyusun General Health Questionnaire-12 (GHQ-12). Kecemasan diketahui sebagai keadaan yang menyatakan perasaan tidak nyaman atau tidak menyenangkan pada individu terkait seperti: perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Aminullah (2013) menjelaskan bahwa kecemasan diketahui sebagai pengalaman psikologis yang mengganggu dan tertekan dan dialami oleh seseorang sebagai respons umum pada ketidakmampuan untuk menangani masalah atau rasa aman. Mereka juga akan menghadapi perasaan tidak bebas, sehingga untuk menanganinya mereka harus keluar dari rasa kecemasan tersebut.

Sigmund Freud (dalam Corey, 1996) menyatakan bahwa kecemasan diketahui sebagai keadaan yang tertekan menuntut tindakan. Terdapat 3 jenis kecemasan, antara lain: kecemasan realitas (*reality anxiety*) adalah rasa takut yang muncul dari bahaya yang berasal dari realita atau dunia, kecemasan moral (*moral anxiety*) atau biasa disebut sebagai kecemasan hati Nurani dan ditandai dengan rasa bersalah yang berlebihan apabila mereka melakukan suatu hal yang bertolak belakang dengan moral yang mereka tanamkan, serta kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*) juga dikenal sebagai rasa takut yang muncul bahwa apabila seseorang melakukan sesuatu maka akan mendapatkan hukuman.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai respons terhadap perasaan kurang nyaman atau kurang menyenangkan, seperti takut, gelisah, dan khawatir, menurut Nevid dan Neal (2005).

Gejala nyata yang ditimbulkan dari kecemasan, antara lain gejala fisik seperti kegugupan, tremor, sesak atau kesulitan untuk bernapas, telapak tangan mengeluarkan keringat, kesulitan berbicara, detak jantung tiba-tiba cepat, tiba-tiba menjadi panas atau dingin seketika, mulut kering, rasa mual, pusing, hingga merasakan kaku pada leher maupun punggung. Gejala perilaku seperti gejala pada perilaku dapat ditandai pada perubahan yang signifikan seperti menghindari, bingung, dan ketergantungan. Kemudian gejala kognitif dapat ditandai dengan mempercayai bahwa terdapat suatu bahaya yang terjadi tanpa adanya alasan yang jelas, mengkhawatirkan sesuatu secara berlebihan, muncul perasaan terancam, takut apabila tidak dapat menyelesaikan masalah, kesulitan berkonsentrasi, muncul pikiran untuk lari dari keramaian, hingga takut untuk kehilangan kendali

Freud (dalam Sahara, 2017) menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul diakibatkan oleh beberapa sebab. Ego yang lemah akan menjadi pemicu dalam kecemasan yang muncul. Freud juga mengemukakan pendapat bahwa dorongan insting dari diri dan tuntutan-tuntutan superego

yang muncul dapat menjadi ancaman munculnya rasa cemas. Karena ego mengatur jalan ke Tindakan, memilih aspek lingkungan ke mana perasaan tersebut akan memberikan respons, dan menentukan intuisi mana yang akan dipuaskan sehingga ego tersebut dapat dikenal sebagai eksekutif kepribadian. Ego harus berusaha menggabungkan kebutuhan dunia luar, superego, dan juga id yang seringkali bertentangan saat melakukan fungsi eksekutif ini. Hal-hal tersebutlah yang menyebabkan munculnya kecemasan hingga ketegangan pada ego.

Terdapat tiga penyebab munculnya kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010), yaitu kekhawatiran (*worry*) adalah pikiran negatif yang muncul mengenai diri sendiri, contoh umum yang sering muncul yakni merasa lebih rendah apabila dibandingkan dengan teman-teman lain. Selanjutnya emosi (*emotionality*) dikenal sebagai respon diri terhadap rangsangan pada saraf otonom. Antara gejala yang paling umum adalah keringat dingin, jantung berdebar, dan tegang. Seseorang kemudian dipaksa untuk berpikir rasional tentang tugas, yang dikenal sebagai gangguan serta hambatan mengenai penyelesaian tugas (*task generated interference*)

Keberfungsian Sosial

Salah satu indikator kemampuan seseorang untuk melaksanakan peran sosialnya dalam Masyarakat disebut sebagai keberfungsian sosial. Keberfungsian sosial didefinisikan oleh Suharto (2009) sebagai kemampuan individu, kelompok, atau sistem sosial yang terdiri dari lembaga serta jaringan dari komunitas sosial untuk memenuhi dan merespon kebutuhan dasar, menghadapi lonjakan dan tekanan (*shocks and stresses*) terutama menjalankan peran sosialnya. Oleh karena itu, Tindakan sosial mengacu pada interaksi yang dilakukan oleh manusia terhadap lingkungan sosialnya (De Guzman, 1982).

Keberfungsian sosial ini dipahami sebagai salah satu cara yang dilakukan untuk memenuhi kehidupan sehari-hari dengan melaksanakan tugasnya. Keberfungsian sosial ini berkaitan dengan tanggung jawab individu terhadap masyarakat di lingkungan sekitar. Tanggung jawab ini termasuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang menjadi tanggungan dan berkontribusi positif bagi masyarakat. Fokus utama dari gagasan keberfungsian sosial yakni merujuk pada kemampuan individu, kelompok, maupun masyarakat untuk melaksanakan peran sosialnya di lingkungan sekitar. Memenuhi kebutuhan sehari-hari adalah satu dari beberapa kebutuhan dasar manusia. Rasa aman dan perlindungan adalah kebutuhan paling penting, yang mencakup rasa cinta dan kasih sayang untuk perlindungan secara fisik maupun psikologis, mendapatkan pengakuan dari orang lain dan kebenaran diri (Kasiati, 2016). Apabila seseorang memenuhi kewajibannya dan meminta hak-hak yang sesuai pada status sosialnya, mereka akan menjalankan perannya. Kemampuan diri adalah sumber dari pola pergaulan hidup Ilham (2019).

Achlis mengungkapkan terdapat indikator peningkatan keberfungsian sosial, yaitu :

1. Individu yang mampu melakukan kewajiban kehidupan, peran dan fungsinya

2. Individu yang mengejar hobi dan minatnya secara intensif
3. Individu yang memiliki ketertarikan pada dirinya sendiri dan orang lain maupun lingkungan sekitarnya
4. Individu yang menghargai hubungan antara dirinya sendiri dan orang lain atau lingkungan
5. Individu yang sangat penyayang dan pandai mengajar.
6. Individu yang dapat bertanggung jawab atas tugas dan kewajibannya
7. Individu yang mempertahankan tujuan hidup mereka
8. Individu yang memiliki pemikiran dan persepsi yang realistis.

Tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan dasar dirinya, anggota keluarga yang memerlukan bantuan serta kontribusi positif masyarakat merupakan semua individu dan kelompok (Apriliani et al., 2020). Menurut Dubois dan Miley (1999) keberfungsian sosial seseorang mencakup kegiatan dalam pemenuhan kebutuhan dasar seseorang, meningkatkan pengembangan dan penyesuaian diri, serta membangun hubungan positif. Sedangkan keberfungsian sosial menurut Astuty (2018) dapat dibedakan menjadi beberapa dasar penilaian yakni dengan melaksanakan peran, mampu untuk memenuhi kebutuhan, berhasil merealisasikan aspirasi serta mampu memecahkan masalah.

Kepercayaan Diri

Salah satu aspek penting yang ada dalam kepribadian manusia adalah rasa percaya diri. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai hasil langsung dari penerjemahan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Selain itu, kepercayaan diri mampu untuk digambarkan sebagai berbagai aspek keunggulannya, yang memberinya rasa mampu untuk mencapai tujuan hidupnya. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih memiliki keyakinan dalam membuat keputusan Hakim (2005).

Kepribadian akan terbentuk sesuai dengan tahap perkembangannya, sehingga proses pertama dari pembentukan kepribadian tersebut yakni kepercayaan diri. Tahap kedua mencakup pemahaman tentang kelebihan serta kekurangan dirinya. Dilanjutkan dengan tahap ketiga berdasarkan pengalaman yang telah dia lalui. Kemudian pada tahap keempat yakni berupa keyakinan dan keinginan untuk mencapai tujuan hidupnya (Angelis, 2003).

Berikut beberapa aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (1990) :

- a. Ambisi normal merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan dengan cara beradaptasi pada kemampuan mereka, bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan diri serta mampu untuk melaksanakan tugas.
- b. Kemandirian diri merupakan kemampuan untuk mengambil keputusan, dan tidak bergantung dengan orang lain.
- c. Optimisme merupakan sikap tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan, memiliki harapan serta perspektif visioner positif terkait masa depan.

- d. Rasa aman merupakan keadaan yang terbebas dari rasa takut dan ragu dengan kondisi sekitar, selain itu mampu untuk menghadapi dengan tenang.
- e. Toleransi yang dimaksudkan yakni dengan memahami kekurangan pada diri sendiri, menerima dan memberi kesempatan pada orang lain dalam berpendapat serta tidak bersikap egois.
- f. Keyakinan pada diri sendiri ditunjukkan dengan merasa bebas atas penilaian serta perlakuan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengungkapkan pikiran secara bertanggung jawab.

Rasa percaya diri menunjukkan bahwa mereka percaya atas kemampuan yang dimiliki, seperti mampu menyesuaikan diri dengan keadaan, memiliki sudut pandang yang positif terhadap diri sendiri, serta menerima orang lain atas kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kepercayaan diri, juga dikenal sebagai keyakinan diri, adalah sikap yang dimiliki seseorang sehingga mereka dapat melakukan apa yang mereka suka, tidak mengkhawatirkan tentang apa yang dilakukannya, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka (Lauster, 2012)

Kelemahan yang terkait dengan ketidakpercayaan diri ada pada setiap orang. Faktor internal dan juga eksternal adalah dua jenis penyebab kurangnya rasa percaya (Supriyo, 2008). Mereka dengan kepercayaan diri yang rendah dapat ditandai dengan ciri-ciri seperti merasa gugup saat memulai sesuatu yang baru, tidak percaya pada kemampuan mereka, mudah menyerah ketika mereka gagal, suka berdiam diri, dan cenderung merasa banyak kekurangan.

Leisure Activity

Leisure atau *loisir* berasal dari bahasa Prancis yang memiliki arti waktu luang (*free time*). Sedangkan *activities* merupakan kata jamak dari *activity* yang memiliki arti aktivitas. Jadi secara harfiah *leisure activities* dapat diartikan sebagai kegiatan waktu luang. *Leisure activity* adalah istilah yang mengacu pada pemanfaatan waktu luang untuk terlibat dalam kegiatan menyenangkan yang tidak terkait dengan aktivitas resmi, seperti bekerja, sekolah, dan kuliah (Han dan Patterson, 2007). Sebagai dasar, *leisure* diartikan sebagai waktu kosong atau luang. Waktu yang disebutkan diketahui sebagai waktu yang digunakan dalam kegiatan seperti pekerjaan, bisnis, rumah tangga atau pendidikan (Hidayati, 2012). Sebaliknya *leisure activity* adalah semua aktivitas yang dimaksudkan memanfaatkan waktu luang tersebut. *Leisure activity* sendiri memiliki berbagai macam jenis. Adesoye dan Ajibua (2015) menyimpulkan dari beberapa tokoh bahwa *leisure activity* dapat dikategorikan dalam 5 macam, yaitu:

1. Leisure as time

Seperti pendapat tokoh yang lain *leisure as time* adalah waktu luang yang dimanfaatkan individu untuk melakukan kegiatan yang mereka pilih guna kepentingan mereka sendiri. *Leisure as time* juga dapat diartikan sebagai waktu luang yang diisi oleh individu untuk memenuhi minat atau kebutuhan atau menambah pengalaman demi kesehatan atau memuaskan dirinya (Alla & Ajibua, 2012). Jadi *leisure as time* dapat di definisikan

sebagai waktu luang yang digunakan individu untuk kepentingan dan memuaskan dirinya sendiri.

2. *Leisure as play*

Pemanfaatan waktu luang dalam bentuk permainan yang membuat manusia bebas dari kesibukan yang dilakukannya (Aho, 2007). Bermain adalah karakteristik yang penting dalam *leisure activity*. Torkildsen (Adesoye & Ajibua, 2015) juga menjelaskan apa saja kegiatan yang dapat dikategorikan sebagai bermain, yaitu:

1. Bentuk perilaku, yang biasanya tidak memiliki peran untuk mencapai tujuan
2. Dilakukan dengan semangat dan kreativitas
3. Sering tidak ada tujuan namun dilakukan tidak teratur dan santai atau sangat terstruktur
4. Sering dilakukan oleh anak, tetapi orang dewasa juga bisa melakukannya
5. Ada di semua budaya
6. Terkait dengan fungsi sosial seperti hukum, agama, seni dan musik
7. Ada peraturan
8. Gratis
9. Terbatas dalam ruang dan waktu yang ditentukan
10. Memiliki tujuan yang mandiri.

3. *Leisure as activity*

Leisure as activity disini sama seperti sebelumnya yaitu waktu luang yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Aktivitas disini adalah aktivitas yang terlepas dari pekerjaan, keluarga, masyarakat, dimana individu memiliki melakukan aktivitas untuk relaksasi, memperluas pengetahuan, melakukan hal yang menggunakan kreatifitasnya atau hal produktif lainnya (Imardiani, dkk, 2020).

4. *Leisure as state of mind*

Leisure ini dianggap sebagai sebagai cara agar pikiran tetap sibuk dan dapat mengalihkan perhatian dan pikiran menyedihkan seseorang. Pelarian sementara dari individu yang merasa stres melalui waktu luang dapat memungkinkna seseorang secara psikologis dan lebih efektif menangani masalah yang ada (O'Connor, 2011).

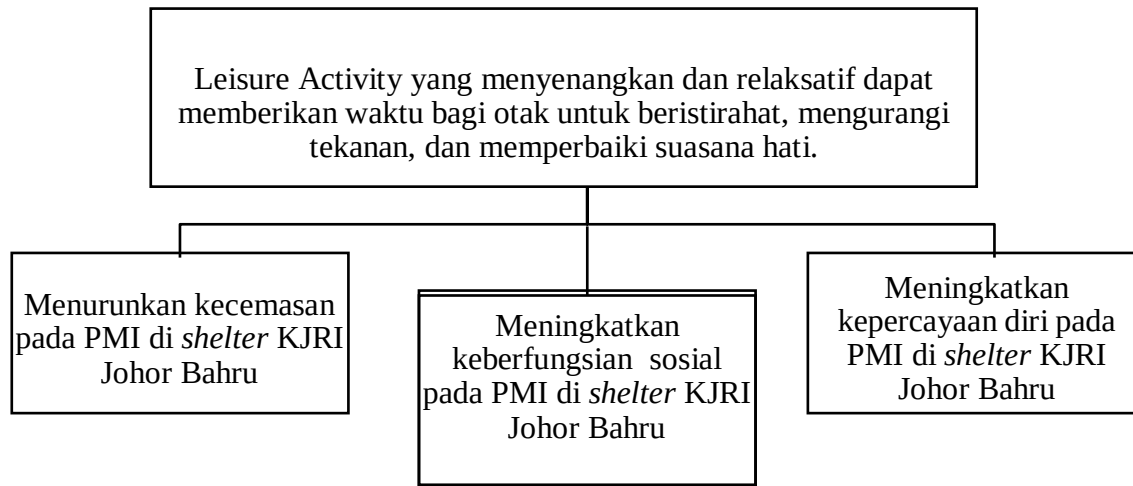
5. *Leisure as relation of work*

Leisure bukan berarti kebalikan dari bekerja, beberapa individu mungkin berpikiran bahwa waktu luang adalah hasil akhir dari pekerjaan yang sudah dilakukan. Individu dapat berpendapat bahwa waktu luang adalah kegiatan waktu luang yang dilakukan melalui kemauan pribadi untuk ekspresi diri dan aktualisasi diri (O'Connor, 2011).

Leisure activities memiliki berbagai macam manfaat kearah lebih positif yang dapat dirasakan oleh individu atau kelompok masyarakat (Auger, 2020). Selain itu *leisure activities* sendiri memiliki banyak manfaat sehingga masyarakat perlu untuk mengetahui pentingnya melakukan kegiatan ini (Kuykendall et al., 2018). Manfaat yang dirasakan tidak hanya akan dirasakan oleh

individu yang mengalami keberfungsian sosial rendah dan mengikuti kegiatan tetapi juga bagi sekitarnya.

Kerangka Berpikir



Hipotesis Penelitian

Penelitian ini berpendapat bahwa *leisure activity* dapat membantu Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berlokasi di bawah naungan shelter Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) di Johor Bahru menurunkan kecemasan, meningkatkan keberfungsian sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan secara kuantitatif dan memanfaatkan desain kuasi-eksperimendengan *pretest* dan *post-test* satu kelompok. Penelitian ini dipilih karena ada proses *pre-test* sebelum perlakuan dan hasilnya dapat dibandingkan dengan keadaan sebelumnya.

Desain One group Pretest-Posttest sebagai berikut :

$O_1 \times O_2$

Keterangan :

O_1 :Pre-Test

X : Intervensi

O_2 :Post-Test

Subjek Penelitian

Peneliti menggunakan metode *purposive sampling* dan mengambil sampel dari Pekerja Migran Indonesia yang berada di Shelter KJRI Johor Bahru dengan tingkat kecemasan pada kategori tinggi, keberfungsian sosial pada kategori rendah, dan kepercayaan diri untuk bangkit rendah berdasarkan hasil skrining menggunakan skala GHQ-12. Berdasarkan hasil skrining yang telah dikerjakan, terdapat 11 PMI dan berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 20-55 tahun.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang digunakan pada penelitian ini berupa: variabel bebas (X) adalah *leisure activity* dan variabel terikat (Y) yakni kecemasan, kepercayaan diri, dan keberfungsian sosial.

Leisure activity adalah istilah yang mengacu pada pemanfaatan waktu luang untuk terlibat dalam kegiatan menyenangkan yang tidak terkait dengan aktivitas resmi, seperti bekerja, kuliah, atau sekolah (Han dan Patterson, 2007). Pada dasarnya *leisure* diartikan sebagai waktu luang. Waktu yang disebutkan diketahui sebagai waktu yang digunakan dalam kegiatan seperti pekerjaan, bisnis, rumah tangga atau pendidikan (Hidayati, 2012). Sementara itu *leisure activity* adalah semua aktivitas yang dimaksudkan memanfaatkan waktu luang tersebut. Kecemasan diketahui sebagai kondisi yang kurang nyaman dan dialami oleh seseorang yang mengalami perasaan takut, khawatir, dan gelisah. Keberfungsian sosial adalah suatu hal untuk memiliki kemampuan dalam pelaksanaantugas-tugas sosial atau kemampuan lari sendiri tugas hidup atau status sosial. Kepercayaan diriseseorang menggambarkan kelebihanannya sehingga membuatnya mampu untuk mencapai tujuanhidupnya.

Penelitian ini menggunakan *Questionnaire General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) dengan skala *likert*. Skala tersebut menunjukkan bahwa pilihan yang tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Keempat pernyataan tersebut berkaitan dengan kecemasan, keberfungsian sosial dan kepercayaan diri.

Prosedur dan Analisis Data

Prosedur penelitian ini dilaksanakan dengan cara memberikan skala *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) sebagai *pre-test* secara langsung kepada responden dan dilakukan secara individu. Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti memberikan instruksi mengenai cara pengisian skala *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) dan pengisian skala dilakukan dalam waktu bersamaan selama kurang lebih 15 menit. Setelah itu seluruh data akan diberikan skor yang terbagi menjadi 2 kategori, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Untuk *item favorable* memiliki skor 1 menyatakan “Sangat Tidak Sesuai”, 2 menyatakan “Tidak Sesuai”, 3 menyatakan “Sesuai”, dan 4 menyatakan “Sangat Sesuai”. Sedangkan untuk *item unfavorable* memiliki skor 4 menyatakan “Sangat Tidak Sesuai”, 3 menyatakan “Tidak Sesuai”, 2 menyatakan “Sesuai”, dan 1 menyatakan “Sangat Sesuai”.

Selanjutnya peneliti memberikan intervensi berupa kegiatan mewarnai kepada responden yang dilakukan secara individu. Kemudian peneliti memberikan skala *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) sebagai *post-test* secara langsung kepada responden untuk hasilnya dapat dibandingkan dengan keadaan sebelumnya. Proses Analisa data dilakukan dengan peneliti memberikan skor pada tiap item yang sudah diisi oleh subjek dan kemudian peneliti melakukan kategorisasi tinggi dan rendah. Hasil dari analisa yang didapat pada penelitian ini diolah dengan *software* perhitungan statistic JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*). Uji normalitas dan uji beda digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menghasilkan data sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

		W	p
Pre_Keberfungsian Sosial	- Post_Keberfungsian Sosial	0.920	0.321
Pre_Kepercayaan Diri	- Post_Kepercayaan Diri	0.871	0.079
Pre_Kecemasan	- Post_Kecemasan	0.821	0.018

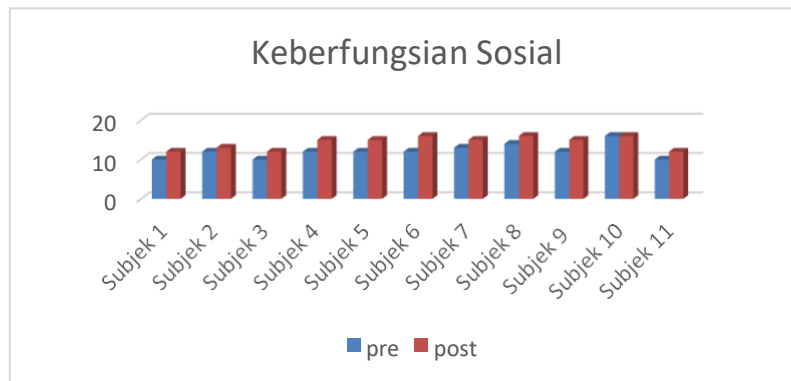
Uji normalitas pada keberfungsian sosial menyatakan bahwa nilai p-value (Sig.) = 0,321 > α = 0,05 yang menunjukkan bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal. Pada aspek kepercayaan diri menyatakan bahwa nilai p-value (Sig.) = 0,079 > α = 0,05 yang menunjukkan bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal. Sedangkan pada aspek kecemasan menyatakan bahwa nilai p-value (Sig.) = 0,018 < α = 0,05 yang menyatakan bahwa data yang diperoleh terdistribusi tidak normal.

2. Uji Paired Samples T-Test

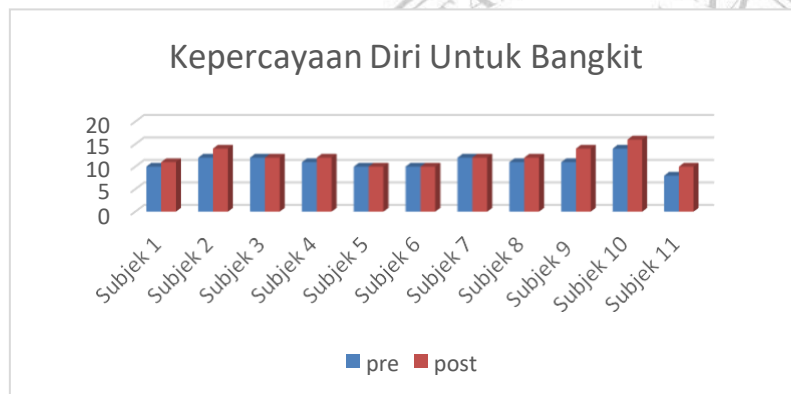
Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p
Pre_Keberfungsian Sosial	Post_Keberfungsian Sosial	Student	-6.708		10	< .001
Pre_Kepercayaan Diri	Post_Kepercayaan Diri	Student	-3.464		10	0.006
Pre_Kecemasan	Post_Kecemasan	Wilcoxon	38.000	1.836		0.068

Uji paired keberfungsian sosial menyatakan nilai p-value (Sig.) = 0,001 < α = 0,05 sehingga menunjukkan terdapat perbedaan antara rata-rata keberfungsian sosial sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perbedaan yang sama juga ditunjukan pada nilai uji paired tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberi perlakuan, diketahui p-value (Sig.) = 0,006 < α = 0,05. Sedangkan pada hasil uji Wilcoxon tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diketahui nilai p-value (Sig.) = 0,068 > α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada data kecemasan.

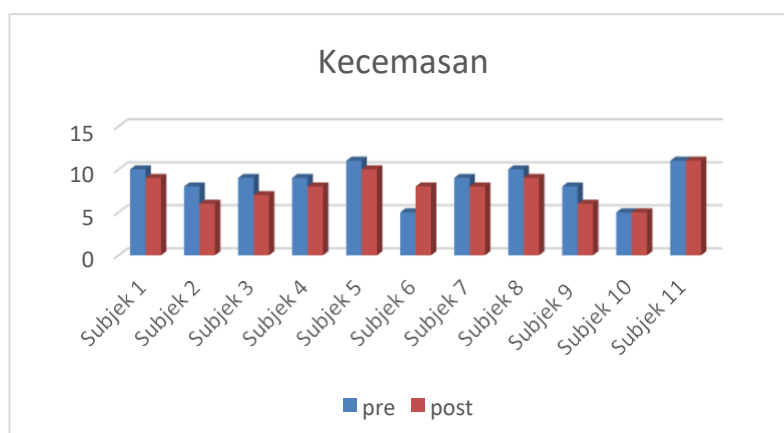
3. Grafik Hasil Keberfungsian Sosial



4. Grafik Hasil Kepercayaan Diri



5. Grafik Hasil Kecemasan



DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan keberfungsian sosial dan kepercayaan diri Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berada di *shelter* KJRI Johor Bahru. Sebagai upaya menurunkan kecemasan, meningkatkan keberfungsian sosial dan kepercayaan diri PMI yang berada di *shelter* KJRI Johor Bahru dilakukan sebuah intervensi saat penelitian berlangsung di KJRI Johor Bahru. Intervensi yang dilakukan adalah intervensi berupa pemanfaatan waktu luang PMI atau *leisure activity*. *Leisure activity* terbukti memiliki hubungan positif terhadap hubungan sosial dan juga kesehatan mental individual, hubungan positif ini dapat dilihat dari keterlibatan individu terhadap kegiatan yang dilaksanakan (Chang et al., 2014). Penggunaan waktu luang dapat membantu individu untuk mencapai kesejahteraan psikologinya jika individu tersebut sehat secara psikologis (Trainor et al., 2010).

Berdasarkan penelitian ini terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek keberfungsian sosial, uji beda keberfungsian sosial menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata keberfungsian sosial sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal tersebut tentunya dapat menunjukkan bahwa dengan adanya *leisure activity* yang dilakukan dapat meningkatkan keberfungsian sosial pada Pekerja Migran Indonesia (PMI). Hal tersebut juga terjadi pada aspek kepercayaan diri, dilihat dari uji beda kepercayaan diri terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini berdasarkan uji beda kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata keberfungsian sosial sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal tersebut tentunya dapat menunjukkan bahwa dengan adanya *leisure activity* yang dilakukan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada Pekerja Migran Indonesia (PMI). Sedangkan pada aspek kecemasan, berdasarkan data kecemasan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada data kecemasan. Namun jika dilihat dari grafik kecemasan, terjadi penurunan setelah diberikan intervensi walaupun tidak signifikan.

Pada penelitian ini *leisure activity* dapat meningkatkan kepercayaan diri hal ini terjadi karena waktu luang adalah kegiatan yang dilakukan individu untuk dapat mengekspresikan diri dan aktualisasi diri. Pada aspek keberfungsian sosial *leisure activity* dapat meningkatkan keberfungsian sosial sebagai relaksasi yang dapat meningkatkan konsentrasi dan PMI mampu menikmati aktivitas sehari-hari. Pada aspek kecemasan *leisure activity* mampu menurunkan kecemasan karena waktu luang dapat mengalihkan perhatian dan pikiran. *Leisure activity* juga menjadi pelarian sementara dari individu yang merasa stress sehingga memungkinkan seseorang menangani masalah lebih efektif.

Kegiatan mewarnai yang telah dilakukan oleh PMI dapat memberikan pengaruh positif terhadap masing-masing individu. Seluruh PMI menjelaskan bahwa mewarnai mampu mengalihkan pikiran mereka dari masalah yang sedang mereka hadapi dan mampu mengekspresikan perasaan mereka. Selain itu, mewarnai sebagai aktivitas yang mengisi waktu mereka untuk mengatasi bosan ketika di dalam *shelter*.

Hasil dari keterlibatan individu dalam kegiatan waktu luang dapat berbeda-beda dan berubah seiring waktu karena dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan juga kondisi kesehatan individu (Norlander et al., 2022). Kondisi yang dialami oleh PMI saat sebelum dan sesudah berada di *shelter* KJRI Johor Bahru menjadi salah satu faktor mengapa PMI tidak mengalami penurunan kecemasan walaupun sudah dilakukan intervensi.

Jika dilihat dari hasil yang didapat individu yang tidak terjadi penurunan kecemasan adalah individu yang mengalami permasalahan berupa pelecehan dan ketenagakerjaan. Jika dikaitkan dengan teori psikologi, kecemasan PMI tidak dapat menurun dikarenakan kebutuhan dasar dalam dirinya belum terpenuhi. Seperti yang disebutkan pada teori hierarki Maslow, setelah kebutuhan terendah individu terpenuhi maka individu tersebut dapat memenuhi kebutuhan pada tingkat selanjutnya (Pura et al., 2021). Kebutuhan individu terkait kebutuhan rasa aman berada di tingkat kedua. (Feist et al., 2017).

Penyebab tidak terjadi penurunan kecemasan pada PMI juga disebabkan oleh menetapnya para PMI di dalam *shelter* membuat mereka tetap berada di lingkungan yang memiliki beragam permasalahan, sehingga hal tersebut dapat memicu kecemasan yang dialami oleh PMI tidak berubah secara signifikan. Selain itu, terdapat beberapa permasalahan PMI yang memiliki kesulitan dan membutuhkan waktu cukup lama untuk menyelesaikan hal tersebut. Seperti contohnya permasalahan hak asuh anak. Ketika PMI tidak mendapatkan kejelasan terkait penyelesaian permasalahan mereka, maka hal tersebut juga dapat memicu kecemasan mereka meningkat ketika berada di dalam *shelter*.

Peneliti mengalami berbagai keterbatasan saat melakukan penelitian ini terhadap para Pekerja Migran Indonesia di naungan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Johor Bahru. Subjek pada penelitian ini rata-rata memiliki kasus yang serupa, yaitu terkait legalitas bekerja, gaji yang tidak dibayarkan oleh majikan, dan kekerasan yang diterima saat bekerja pada tempat majikan. Hal tersebut membuat para PMI memiliki rasa takut yang berlebih, munculnya perasaan cemas karena terfokus pada masalah mereka dan cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar, sehingga peneliti membutuhkan waktu yang lebih untuk dapat membangun hubungan dengan PMI. Keterbatasan lainnya pada penelitian ini adalah kurangnya penelitian yang membahas *leisure activity* dengan keberfungsian sosial dan kepercayaan diri, kurangnya pelaksanaan kegiatan intervensi, dan tidak ada catatan observasi ketika melakukan intervensi.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Leisure activity terbukti memiliki hubungan positif terhadap hubungan sosial dan juga kesehatan mental individual, hubungan positif ini dapat dilihat dari keterlibatan individu terhadap kegiatan yang dilaksanakan (Chang et al., 2014). Penggunaan waktu luang dapat membantu individu untuk mencapai kesejahteraan psikologinya jika individu tersebut sehat secara psikologis (Trainor et al., 2010). Seperti yang dijelaskan oleh para pekerja imigran

Indonesia (PMI), mewarnai dapat membantumengekspresikan perasaan mereka dan mampu untuk mengalihkan pikiran darimasalah yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para PMI di KJRI Johor Bahru dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri serta keberfungsian sosial, dan terjadi penurunan kecemasan walaupun hasil tidak signifikan sebagai hasil dari *leisure activity*.

Implikasi dari penelitian ini bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjut. Penelitian selanjutnya dapat melakukan intervensi dalam jangka waktu yang lebih lama agar hasil terlihat secara maksimal. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan program yang berbeda atau melakukan variasi kegiatan yang berbeda dari yang sudah dilakukan oleh pihak instansi agar hasil yang didapat tidak bias.



DAFTAR PUSTAKA

- Amimi, R. (2020). Analisis Tanda dan gejala Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3 (2978): 65-74
- Aminullah, M. Afif (2013). Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 01 (02)
- Angelis, Barbara. (2003). *Confidence* (Percaya Diri): Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 35-40.
- Apriliani K. M and Soetjipto D. (2020). *Sleep Disorders In Late-Life Depression*. *Jurnal Psikiatri Surabaya* 9(1): 1-6
- Astuty. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu / Kehamilan. Yogyakarta: Rohima Press, 15-19.
- Azizah Afina, Budi M. T. dan Sahadi H. (2020). Upaya Peningkatan Keberfungsian Sosial Terhadap Eks Pasien COVID-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(2): 371-376.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (5th Edition)*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ghufron M, dan Risnawati S. R. (2010). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 10-11
- Hakim, Thursan. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Harini, Novita. (2018). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1(2): 291 – 392.
- Ilham, Adityama. (2019). Pengaruh Kepemimpinan, Motivasi dan Kompensasi Terhadap Disiplin Kerja Karyawan pada PT. Perkebunan Nusantara IV Medan. *Jurnal Universitas Medan Area* 3(12): 80-92.
- Imardiani, Ade H., dan Yudi Abdul M. (2020). Pengaruh Terapi Aura Soma Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Intensive Care Unit. *Jurnal Keperawatan BSI* 8(1): 8-15
- Koiv, K., and Kaudne L. (2018). *Impact of Integrated Art Therapy: An Intervention Program for Young Female Offenders in Correctional Institution. Publishing: Scientific Research* 1(1) :11-17

- Kurniasari. (2019). Terapi Keperawatan Dalam Mengatasi Interaksi Sosial Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmi Keperawatan Jiwa* 2(2621-2978): 41-46
- Lauster, P. (2012). Tes Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara, 24-27
- Lasmono, A. (2009). Perancangan interior pusat terapi anak autis di Surabaya. Skripsi, Desain Interior
- Murni, Ruaida. (2019). Keberfungsian Sosial Korban Penyalahgunaan Napa Pasca Rehabilitasi Sosial di Balai Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan NAPZA Galih Pakuan di Bogor. *Jurnal SOSIOKONSEPSIA* 9(1): 23-24
- O'Connor. (2011). *Colour Psychology and Colour Therapy: Caveat Emptor. COLOR Research and Application* 36(3), 229-234.
- Pitriani (2021). Pengaruh Chromotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Di Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi* 4(2655) : 28-30
- Psychoter. (2005). *Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth, and healing. Journal of National Library of Medicine* 51(1):57-80
- Qibtia Tun R., Hermariantito A. D., Akiu F., Dede T. T., Wira D. P. AK., dan Windi Arista. (2022). Pengaruh Terapi Seni (*Art Therapy*) Meningkatkan Diri Pada Anak Didik Lapas. *CONSENSUS: Jurnal Ilmu Hukum* 1(1):7-14
- Rahayu HSE. (2018). Chromotherapy: Penurunan Tingkat Halusinasi. Malang: UB Press
- Ramadani, Nur Ismi. (2021). Dampak Psikologis Pengalaman Kerentanan yang Dialami Perempuan Purna Pekerja Migran Indonesia: Studi Kasus Pada Kantong Buruh Migran di Kota Makassar. *Jurnal Studi Islam, Gender, dan Anak* 16(1): 27-29.
- Rohmah, N. (2018). Terapi Bermain. Jember: LPPM Universitas Muhammadiyah Jember
- Sahara. (2017). Tinjauan Alkitab dan Para Tokoh Kristen Mengenai Wanita Yang Mengalami Kecemasan Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penabiblos Edisi 16: Pendidikan Agama Kristen, Musik Gerejawi, Teologi-Konseling Kristen*
- Sari G. Nurjasmi, A., Diana H., dan Erika Yulita. (2018). Efektivitas VCT dan Terapi Warna dalam Penurunan Tingkat Kecemasan dan Pengambilan Keputusan. *Jurnal Ilmiah Bidan* 3(2): 37-44
- Shiddiqiyah, A. P. dan Dwi Setianingsih. (2023). Pengaruh Terapi Bermain dengan Media Capit dan Pom Pom Terhadap
- Suli, D. O., Aini N., dan Prasetyo . (2019). Pengaruh Green Color Breathing Therapy Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan* (10(2) :10-12.
- Suwandi, Rara D. V., Trinawati, dan Yunita G.Y. (2020). Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di RW 03 Kelurahan CandiRejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan* 2(1): 1-8

**Lampiran I
Modul Intervensi**

Skripsi

**LEISURE ACTIVITY UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PEKERJA
MIGRAN INDONESIA**

di

KONSULAT JENDERAL REPUBLIK INDONESIA (KJRI) JOHOR BAHRU

Disusun Oleh :

**Fia Angelia Kusumawardani
201910230311193**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**

A. Orientasi Modul Kegiatan

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada Pekerja Migran Indonesia yang tinggal di *shelter* Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Johor Bahru, 11 subjek yang mengikuti asesmen awal dengan alat ukur General Health Questionnaire-12 (GHQ-12). Skala GHQ-12 mengukur 3 dimensi, yaitu kecemasan, kepercayaan diri untuk bangkit, dan keberfungsian sosial. GHQ-12 memiliki skor dengan rentang 1-8 pada aspek kecemasan yang termasuk dalam kategori rendah, sedangkan dengan rentang skor 9-16 untuk kategori tinggi. Pada aspek kepercayaan diri untuk bangkit memiliki skor dengan rentang 1-8 untuk kategori rendah, sedangkan dengan rentang skor 9-16 untuk kategori tinggi. Pada aspek keberfungsian sosial memiliki skor dengan rentang 1-6 yang termasuk dalam kategori rendah, sedangkan dengan rentang skor 7-13 untuk kategori tinggi.

Ada berbagai cara yang dapat diterapkan dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan keberfungsian sosial dan tingkat percaya diri. Memberikan kegiatan dukungan sosial adalah salah satu cara yang dapat dilakukan antara lain *leisure activity*. Ahmad, et.al, (2017) menyatakan bahwa dengan dukungan sosial yang dilakukan oleh orang sekitar seperti keluarga, teman, dan masyarakat dapat membantu pasien penyintas Covid-19 menjalankan keberfungsian sosialnya kembali setelah sembuh dan kembali bersosialisasi dengan masyarakat.

Leisure activity dapat memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan mental, seperti contohnya dapat membantu mengurangi tingkat stress dan kecemasan. Aktivitas yang menyenangkan dan relaksatif dapat memberikan waktu bagi otak untuk beristirahat, mengurangi tekanan, dan memperbaiki suasana hati. *Leisure activity* juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus sehingga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran sehari-hari dan meningkatkan daya tahan mental (Adlina, 2016). Dengan adanya *leisure activity* juga dapat mengekspresikan diri, hal ini dapat membantu mengatasi emosi, mengurangi tekanan, dan memperluas cara seseorang untuk menghadapi tantangan. Selain itu, penelitian lain juga mengatakan bahwa dengan melakukan kegiatan seperti bermain pada saat waktu luang memiliki peran penting bagi kesehatan fisik, well-being dan kualitas hidup individu serta komunikasi (Aysha, 2016).

B. Jenis Intervensi

Penelitian ini memanfaatkan intervensi berupa pendekatan psikoterapi kognitif, yaitu *leisure activity*. Intervensi ini akan dilakukan secara klasikal untuk memberikan fasilitas kepada PMI dalam mengekspresikan perasaan.

C. Tujuan Intervensi

Tujuan dan manfaat dari intervensi yang akan diberikan adalah :

- a. Pekerja Migran Indonesia (PMI) dapat mengekspresikan perasaannya melalui gambar yang telah diberikan.

- b. Pekerja Migran Indonesia (PMI) dapat mengalihkan perasaan cemas, stress, dan jenuh melalui kegiatan yang diberikan
- c. Mengembangkan keterampilan sosial para Pekerja Migran Indonesia (PMI).

D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi

Waktu : 18 Oktober 2022

Tempat : *Shelter* KJRI Johor Bahru

E. Media Intervensi

Lembar *pre-test* dan *post-test* *General Health Questionnaire (GHQ)* menjadi media intervensi yang digunakan Media intervensi yang digunakan. Selain itu juga menggunakan kertas gambar, dan pensil warna.

F. Tahapan Pelaksanaan Intervensi

Berikut tahapan pelaksanaan intervensi :

1. Persetujuan informed consent
2. Pelaksanaan *pre-test*
3. Penjelasan kepada subjek terkait terapi warna
4. Subjek diberi waktu 60 menit untuk mewarnai gambar yang telah diberikan oleh peneliti
5. Peneliti menanyakan perasaan para subjek setelah melakukan terapi warna
6. Pelaksanaan *post-test*

Daftar Pustaka

- Adlina R, Wibisono, dan Wardani. 2016. Tingkat Kecemasan Pasien Odontektomi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 5(4): 1701-1710.
- Ahmad R., Tahir Faque, dan Pegah A. (2017). *Prevalence of Social Anxiety in Students of College of Education. Journal of Arts, Science & Commerce* 8(3): 79-83.

Lampiran II

Instrumen Penelitian

FORM ASESMEN PSIKOLOGIS LPT PSIKOSOSIAL FAPSI UMM

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Lokasi :

	Apakah Anda akhir-akhir ini	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Dapat berkonsentrasi pada apapun yang Anda kerjakan? (Keberfungsian Sosial)				
2	Sulit tidur karena khawatir? (Kecemasan)				
3	Merasa bahwa Anda berperan/dapat melakukan berbagai hal yang bermanfaat ? (Keberfungsian Sosial)				
4	Merasa mampu untuk membuat suatu keputusan? (Kepercayaan diri untuk bangkit)				
5	Merasa terus menerus di bawah tekanan? (Kecemasan)				
6	Merasa tidak sanggup mengatasi kesulitan - kesulitan Anda? (Kepercayaan diri untuk Bangkit)				
7	Dapat menikmati aktivitas kegiatan sehari-hari? (Keberfungsian Sosial)				
8	Mampu menanggung masalah-masalah yang sedang anda hadapi? (Kepercayaan diri untuk bangkit)				
9	Merasa tidak bahagia dan tertekan? (Kecemasan)				
10	Kehilangan kepercayaan diri? (Kepercayaan diri untuk bangkit)				

WALAH

FORM ASESMEN PSIKOLOGIS LPT PSIKOSOSIAL FAPSI UMM

11	Berpikir bahwa diri anda tidak berguna? (Keberfungsian sosial)				
12	Setelah mempertimbangkan segala hal, saya merasa cukup Bahagia (Kecemasan)				

Dimensi

1. Kecemasan : 2, 5, 9, 12
2. Keberfungsian Sosial : 1, 3, 7, 11
3. Kepercayaan diri untuk bangkit : 4, 6, 8, 10

Lampiran III

Tabel Data Mentah

Tabel 4. Data Mentah Penelitian

1	subjek	pre_keberfungsian sosial	post_keberfungsian sosial	pre_kepercayaan diri	post_kepercayaan diri	pre_kecemasan	post_kecema
2	Subjek 1	10	12	10	11	10	9
3	Subjek 2	12	13	12	14	8	6
4	Subjek 3	10	12	12	12	9	7
5	Subjek 4	12	15	11	12	9	8
6	Subjek 5	12	15	10	10	11	10
7	Subjek 6	12	16	10	10	5	7
8	Subjek 7	13	15	12	12	9	7
9	Subjek 8	14	16	11	12	10	9
10	Subjek 9	12	15	11	14	8	6
11	Subjek 10	16	16	14	16	5	5
12	Subjek 11	10	12	8	10	11	11

Lampiran III
Tabel Data Mentah

Lampiran Output JASP

1. Keberfungsian Sosial

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Keberfungsian Sosial_Pre	Keberfungsian Sosial_Post	0.920	0.321

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Paired Samples T-Test

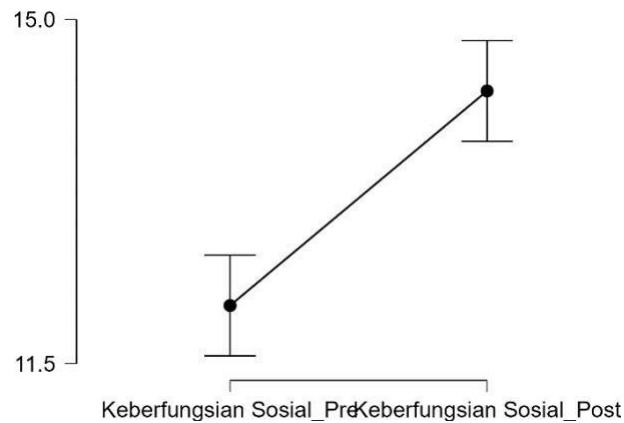
Measure 1	Measure 2	t	df	p
Keberfungsian Sosial_Pre	Keberfungsian Sosial_Post	-6.708	10	< .001

Note. Student's t-test.

Descriptive Statistics

	Keberfungsian Sosial_Pre	Keberfungsian Sosial_Post
Valid	11	11
Missing	0	0
Mean	12.091	14.273
Std. Deviation	1.814	1.679
Minimum	10.000	12.000
Maximum	16.000	16.000

Descriptives Plots



2. Kepercayaan Diri

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Kepercayaan Diri_Pre	- Kepercayaan Diri_Post	0.871	0.079

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Paired Samples T-Test

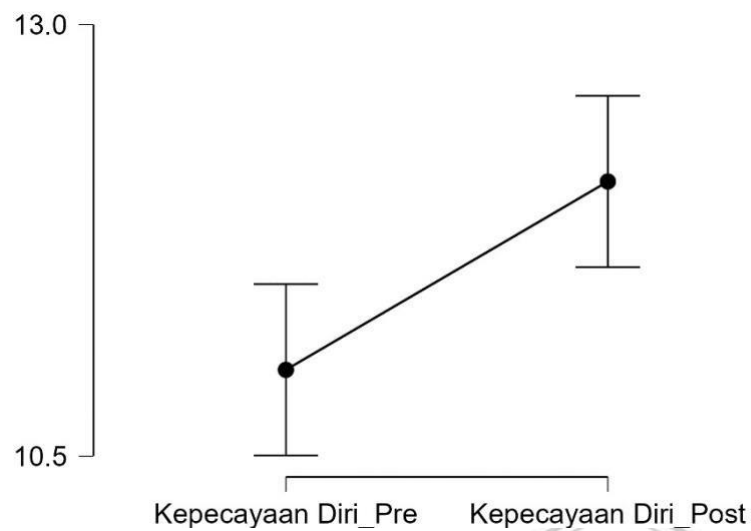
Measure 1	Measure 2	t	df	p
Kepercayaan Diri_Pre	- Kepercayaan Diri_Post	-3.464	10	0.006

Note. Student's t-test.

Descriptive Statistics

	Kepercayaan Diri_Pre	Kepercayaan Diri_Post
Valid	11	11
Missing	0	0
Mean	11.000	12.091
Std. Deviation	1.549	1.921
Minimum	8.000	10.000
Maximum	14.000	16.000

Descriptives Plots



3. Kecemasan

Paired Samples T-Test

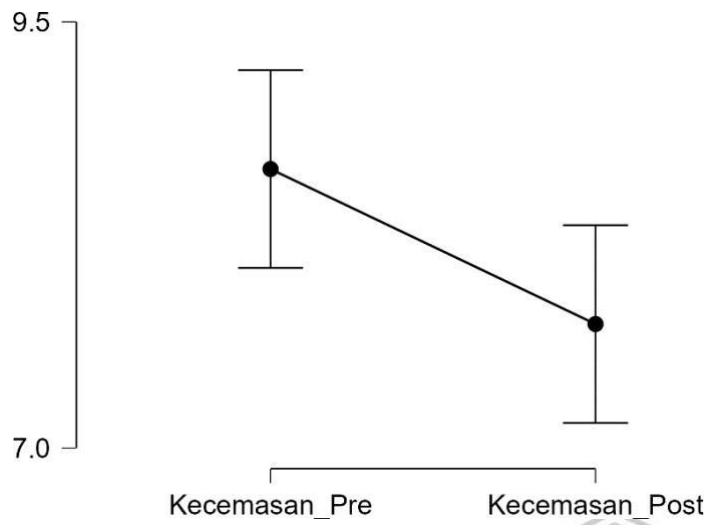
Measure 2	W	z	df	p
Kecemasan_Pos t	38.000	1.836		0.068

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Descriptive Statistics

	Kecemasan_Pre	Kecemasan_Pos
	t	
Valid	11	11
Missing	0	0
Mean	8.636	7.727
Std. Deviation	2.063	1.849
Minimum	5.000	5.000
Maximum	11.000	11.000

Descriptives Plots



Lampiran IV Informed Consent

Gambar 1. Informed consent NS

**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

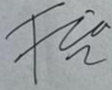
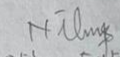
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor *Handphone* 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak/Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (Diana Savitri)
---	---

Gambar 2. Informed consent RF

**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

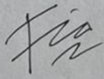
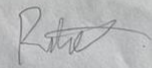
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor Handphone 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia/Tidak Bersedia~~*) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (RATNA FERIATI LUBUN)
---	---

Gambar 3. Informed consent UL

**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor Handphone 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak-Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (Lili Latpah)
---	--

Gambar 4. Informed consent D

LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

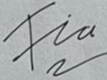
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor *Handphone* 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk ~~(Bersedia/Tidak Bersedia*)~~ berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa	Responden
	
(Fia Angelia K.)	(POFIRA NOL)

Gambar 5. Informed consent UK

LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

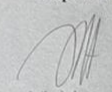
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor Handphone 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa	Responden
 (Fia Angelia K.)	 (<u>Wani Kusumawardani</u>)

Gambar 6. Informed consent NI

**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor *Handphone* 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak-Bersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (Nurul Ilmiyah)
--	---

Gambar 7. Informed consent NK

LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor Handphone 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (Bersedia/Tidak Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa	Responden
	
(Fia Angelia K.)	(Ni Komang Aprina)

Gambar 8. Informed consent D

LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

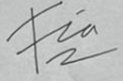
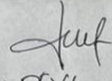
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor *Handphone* 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk **(Bersedia/Tidak Bersedia*)** berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (<u>DAVI</u>)
---	--

Gambar 9. Informed consent K

**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

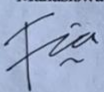
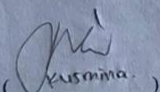
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor *Handphone* 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (Kusuma)
--	---

Gambar 10. Informed consent S

LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

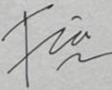
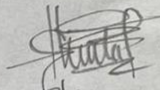
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor Handphone 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (Shinta)
--	--

Gambar 11. Informed consent SH

**LABORATORIUM PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

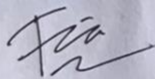
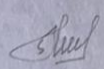
Nama saya adalah Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya merupakan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda untuk menjadi responden penelitian saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil asesmen dan intervensi ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Selain itu, saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan karena saya membutuhkan data yang valid. Oleh karena keterbatasan saya dalam mengingat seluruh peristiwa yang terjadi, maka penggunaan alat perekam akan memudahkan saya dalam membuat laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil asesmen dan intervensi psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Fia Angelia Kusumawardani NIM : (201910230311193), nomor *Handphone* 0822-5071-7885 adalah mahasiswa penelitian yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Diana Savitri Hidayati, M.Psi., Psikolog. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak-Bersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini.
(*coret salah satu)

Johor Bahru, 7 Oktober 2022

Mahasiswa  (Fia Angelia K.)	Responden  (SAVITRI HIDAYATI)
--	--

Lampiran V
Dokumentasi Kegiatan

Gambar 12. Pelaksanaan terapi warna pada PMI



Lampiran VI
Lembar Mewarnai

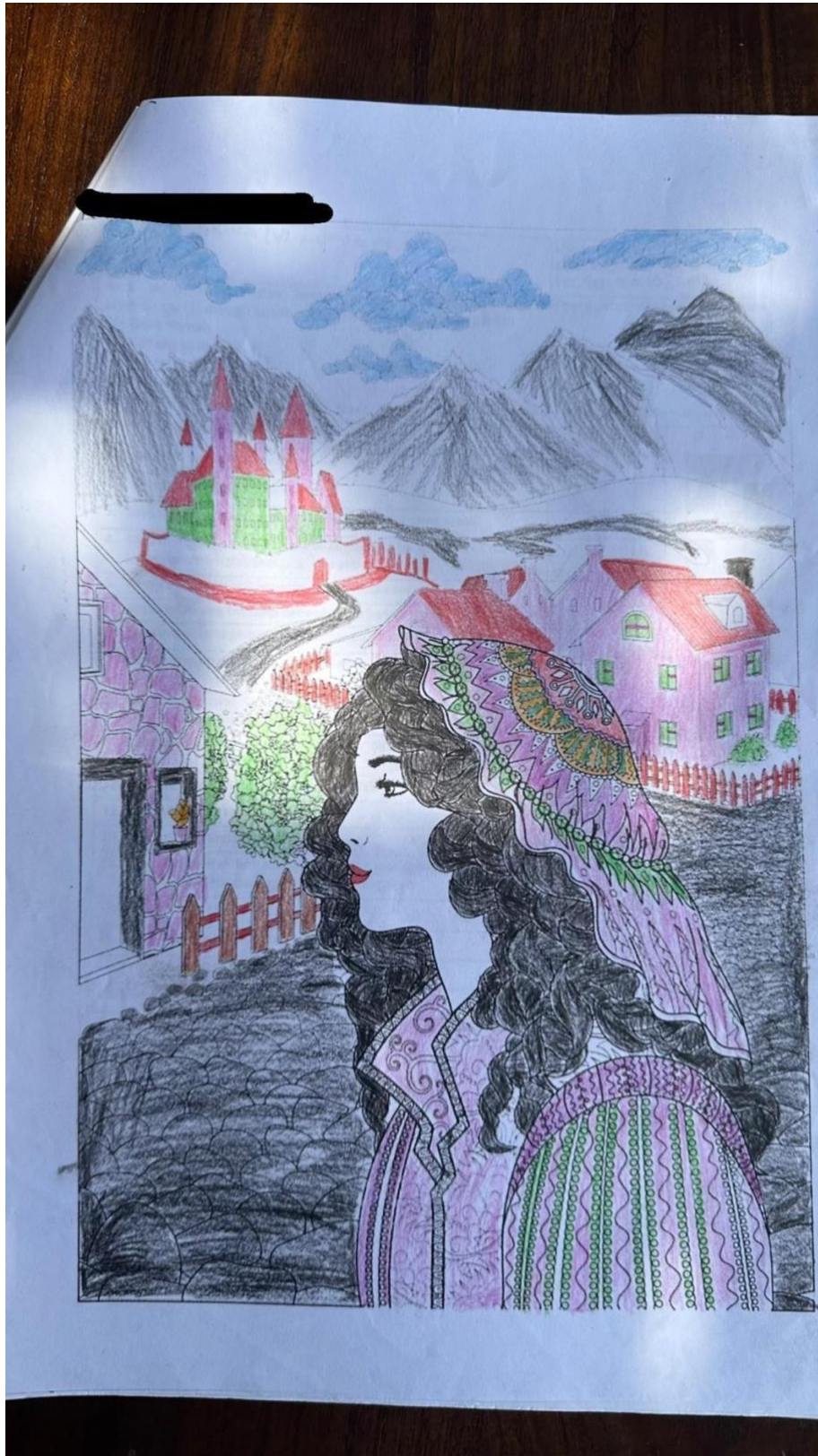
Gambar 13. Lembar Mewarnai



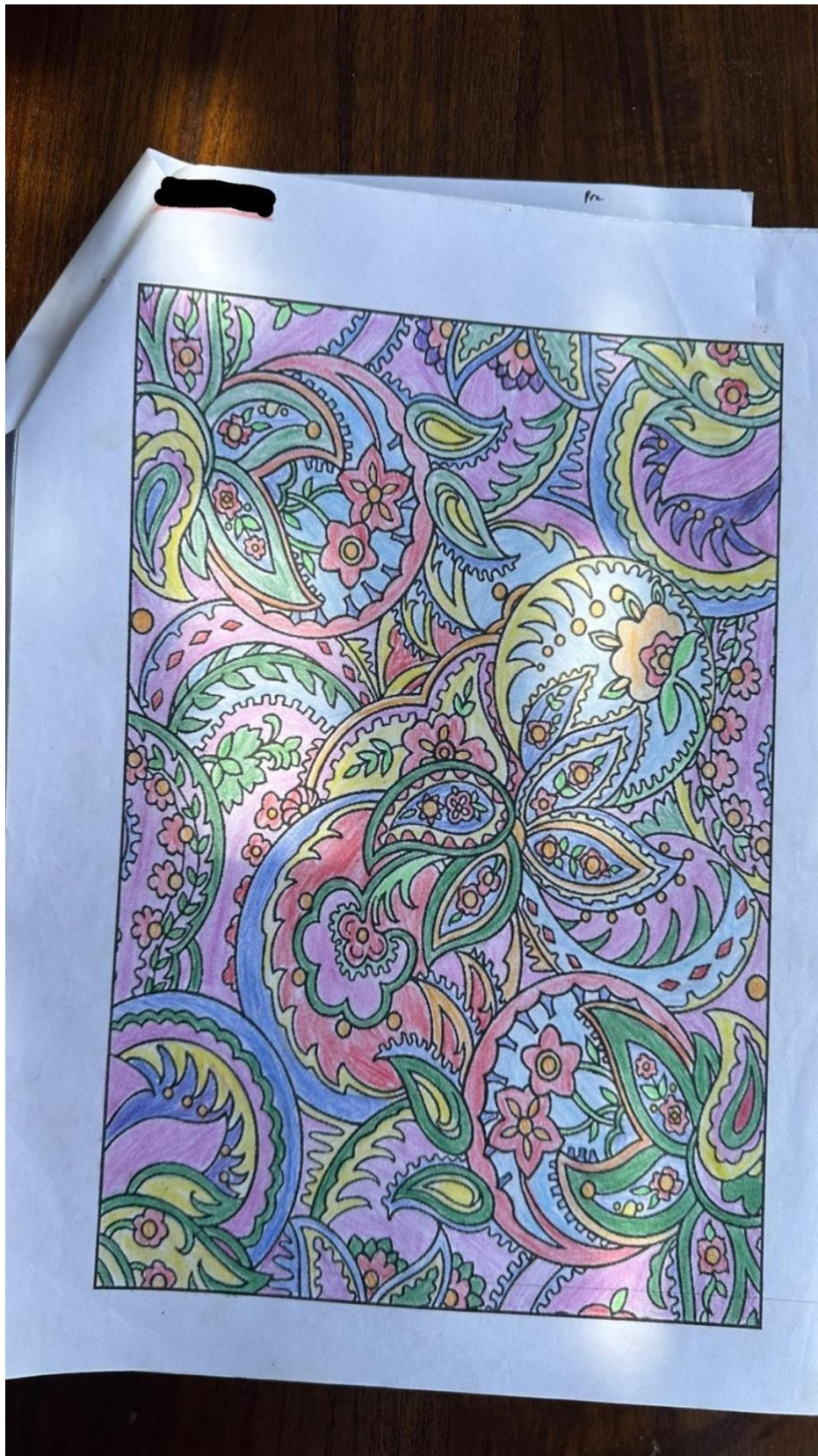
Gambar 14. Lembar Mewarnai



Gambar 42. Lembar Mewarnai



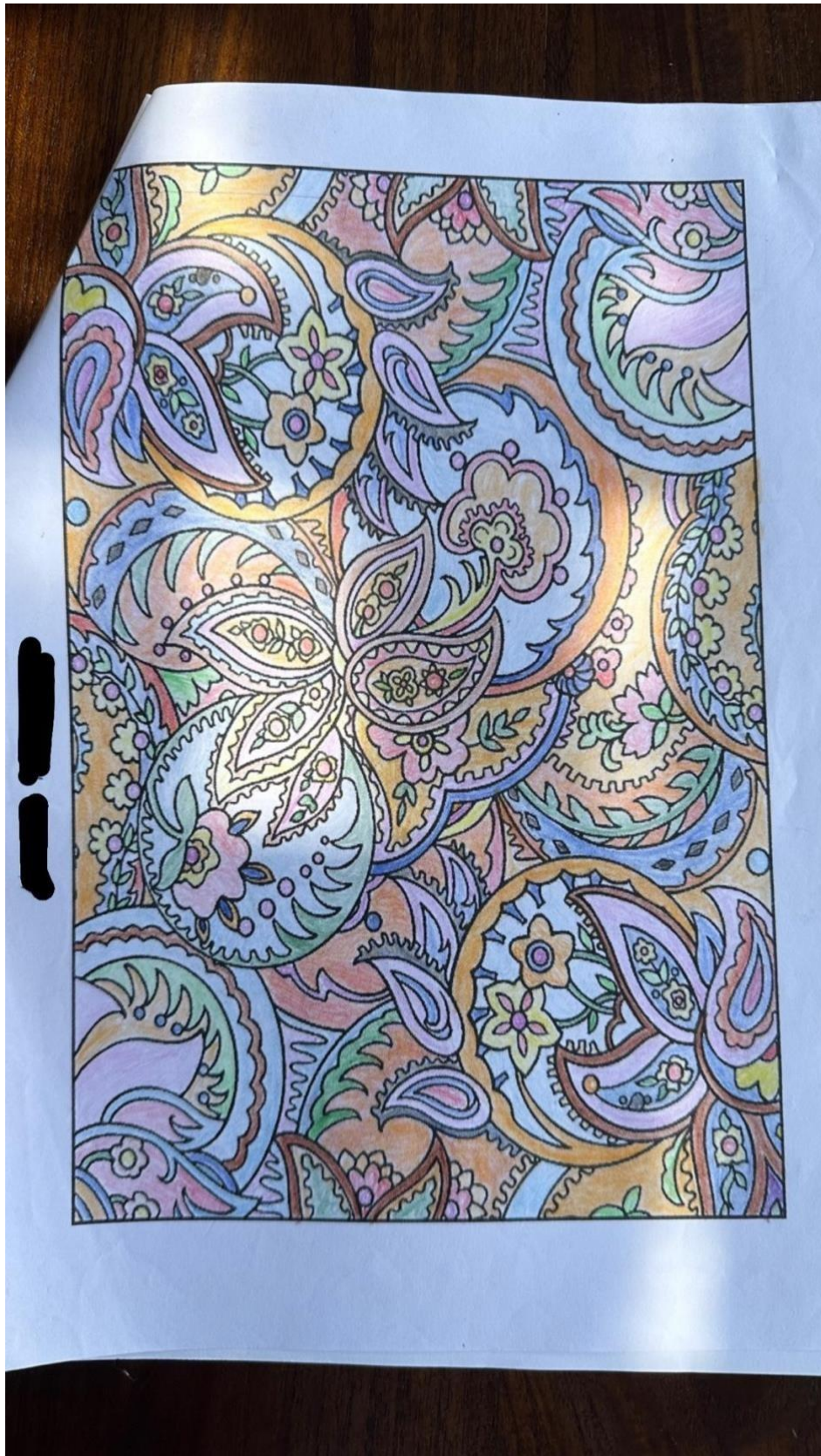
Gambar 43. Lembar Mewarnai



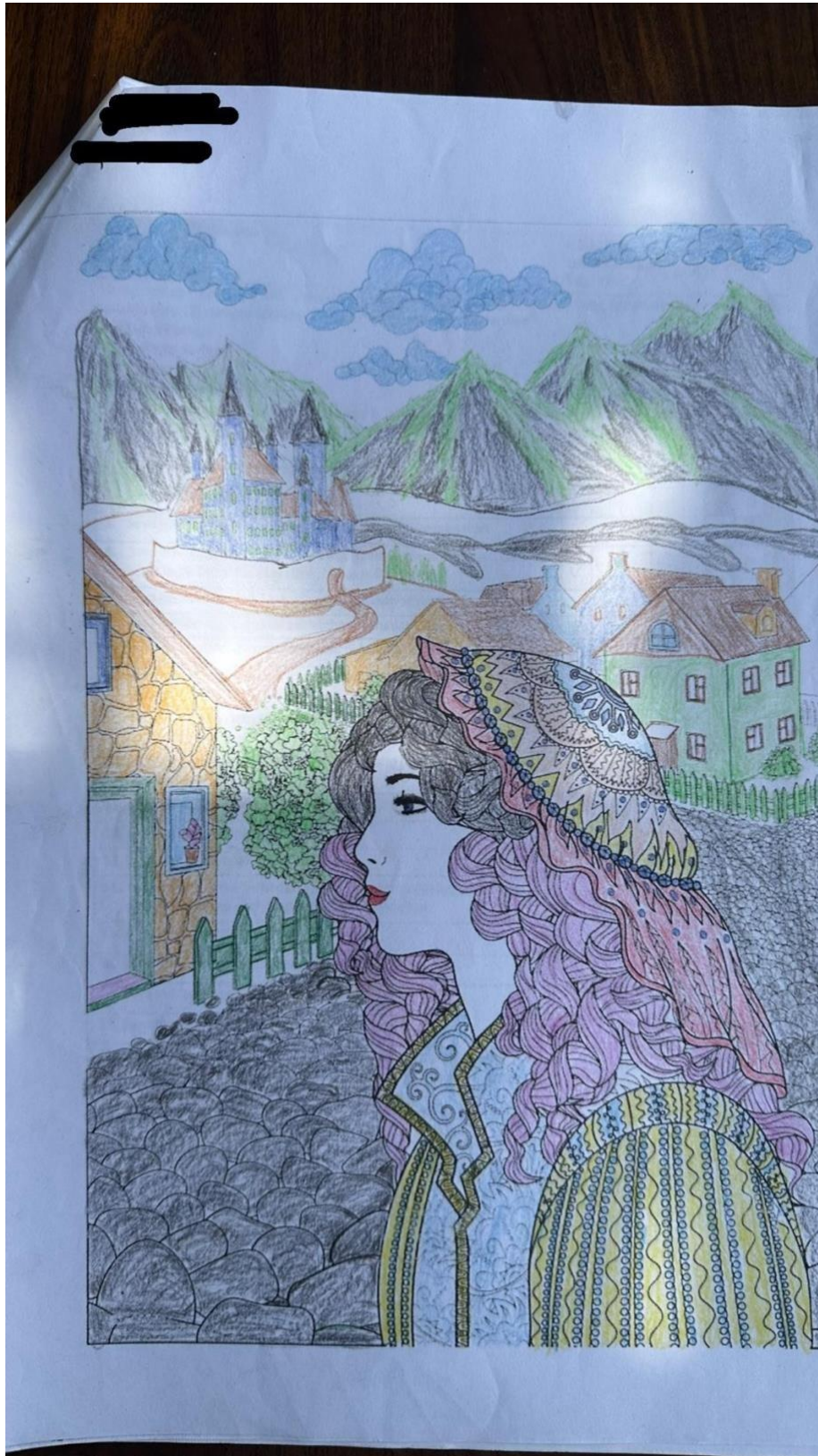
Gambar 44. Lembar Mewarnai



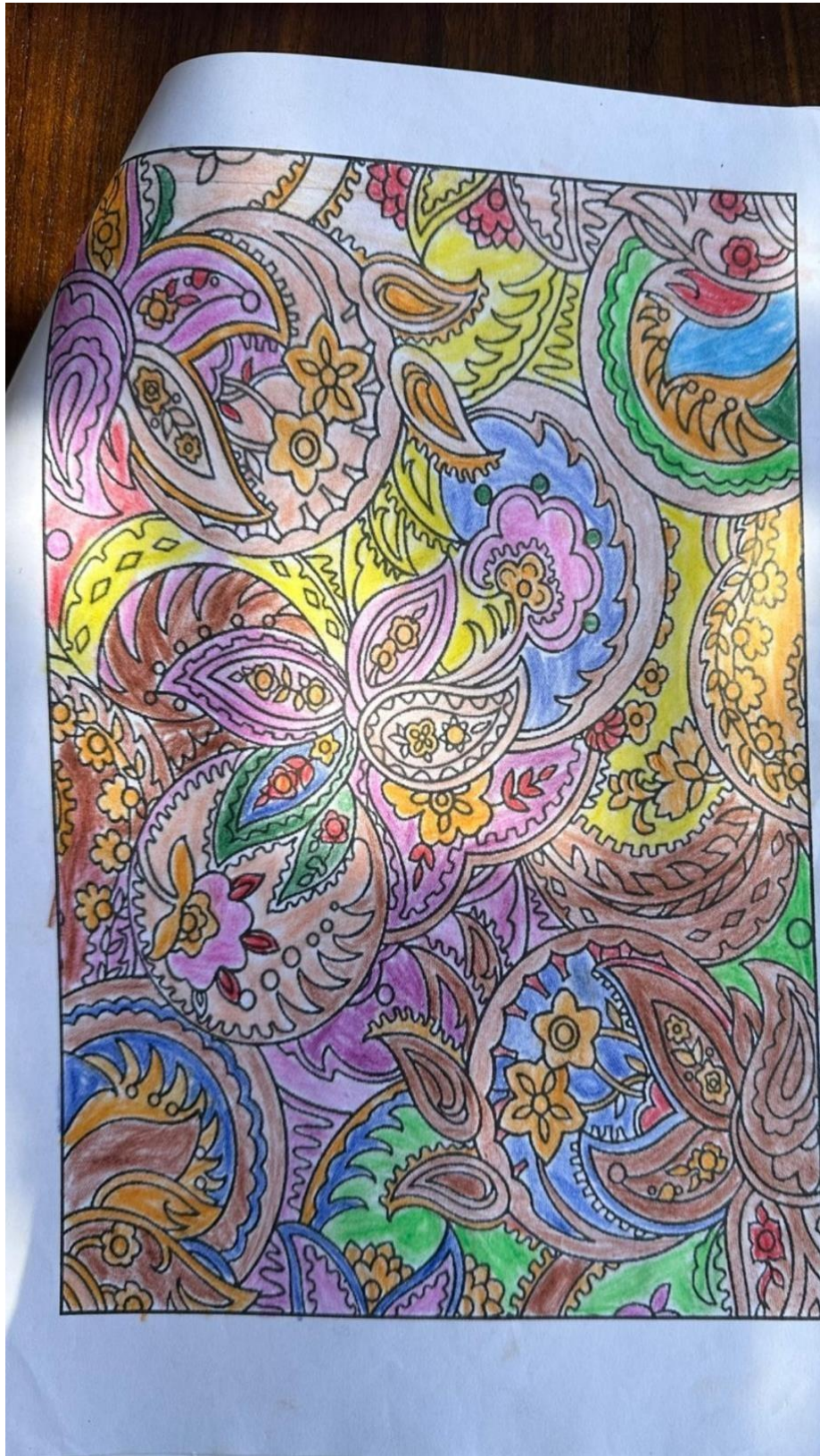
Gambar 45. Lembar Mewarnai



Gambar 46. Lembar Mewarnai



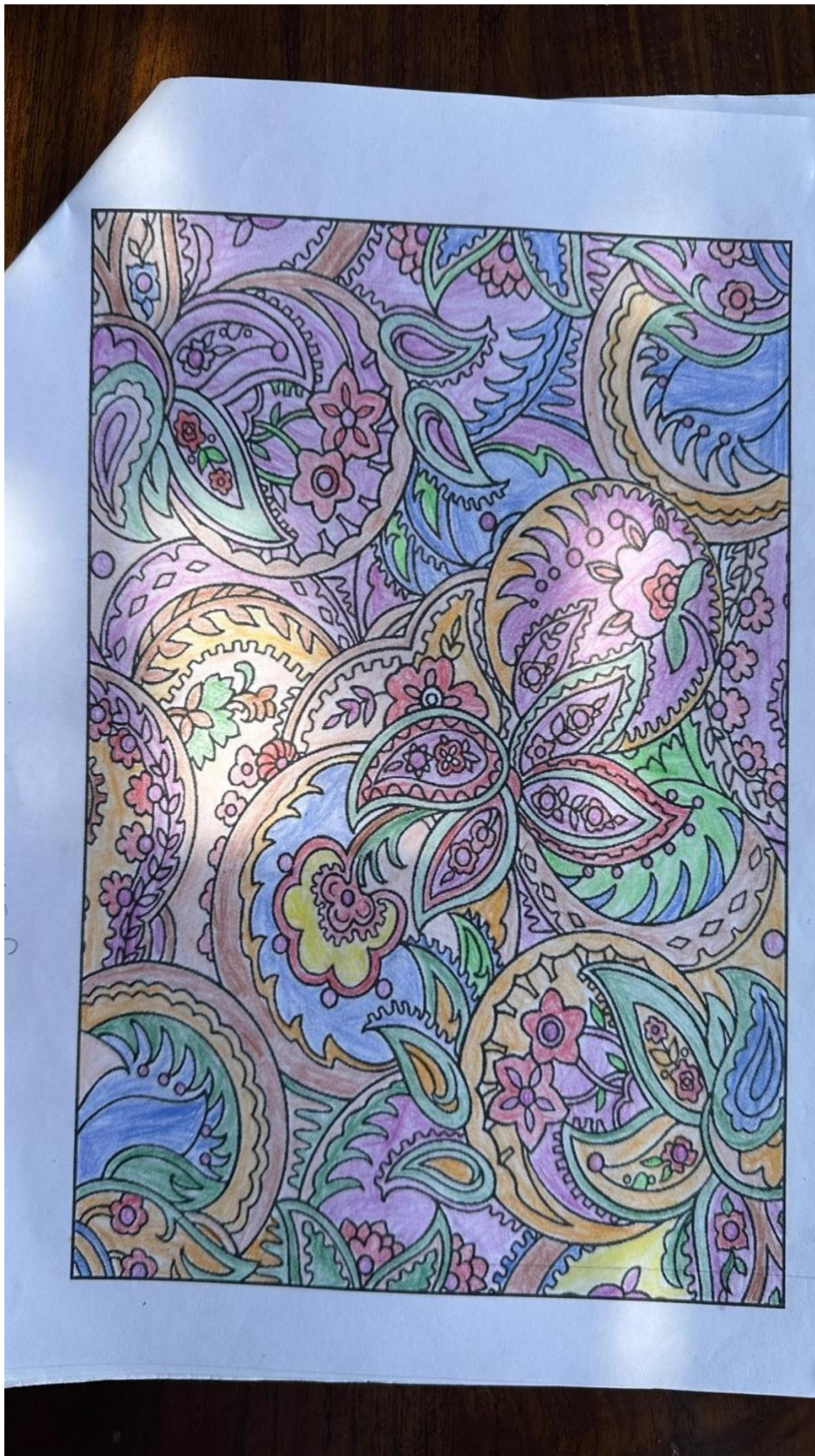
Gambar 47. Lembar Mewarnai



Gambar 48. Lembar Mewarnai



Gambar 49. Lembar Mewarnai



Gambar 50. Lembar Mewarnai

