

**PENGARUH *GRAFOTHERAPY* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN REMAJA *BROKEN HOME*
DI BANYUWANGI**

SKRIPSI



**Oleh
Nurhanita Ramadani
NIM.12410032**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**PENGARUH *GRAFOTHERAPY* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN REMAJA *BROKEN HOME*
DI BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Nurhanita Ramadani
NIM.12410032

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**PENGARUH *GRAFOTHERAPY* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN REMAJA *BROKEN HOME*
- DI BANYUWANGI**

SKRIPSI

Oleh

**Nurhanita Ramadani
NIM.12410032**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Endah Kurniawati P, S.Psi, M.Psi, Psikolog.
NIP. 19750514 200003 2 003

Mengetahui

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr.H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SKRIPSI

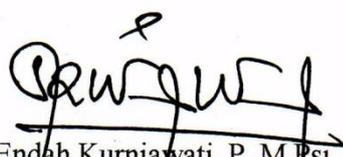
**PENGARUH GRAFOTHERAPY TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN REMAJA *BROKEN HOME*
DI BANYUWANGI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 14 Juni 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Endah Kurniawati, P, M.Psi
NIP.19750514 200003 2 003

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.19761128 200212 2 001

Ketua Penguji



Tristiadi Ardi Ardani, M.Si
NIP.19720118 199903 1 002

Skripsi telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 21 Juni 2016

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP.19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhanita Ramadani

NIM : 12410032

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat berjudul “**Pengaruh Grafotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Broken Home di Banyuwangi**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 31 Mei 2016

Penulis,



Nurhanita Ramadani
NIM.12410032

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ ^{قَدْ} وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

(Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 155)

PERSEMBAHAN

Yang utama dari segalanya . . .

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT telah memberiku kekuatan, kesabaran, membekaliku dengan ilmu dan mengajarkanku tentang cinta. Atas karunia serta kesempatan yang Engkau berikan, akhirnya sripsi sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan Salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Bapak Nur Buat dan Ibu Sukini. Kakak tersayang Siti Suasannah, Nuriyanto, dan Nurhan yang telah memberikan segalanya. Terima kasih untuk waktu, kasih sayang, segala dukungan, doa, nasehat, dan cinta kasih.
2. Dosen Pembimbing Tugas Akhirku. Ibu Endah Kurniawati P, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terima kasih banyak bu. . ., saya sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, sudah dibimbing, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari ibu. Dan seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terimakasih untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan pada saya.
3. Untuk sahabatku Aini Khumaeroh S.Psi, Della Ilma Kholidah S.Psi, dan Fahimul Ilmi, S.Pd.I terima kasih atas hari-harinya, atas bantuan, doa, nasihat, hiburan, traktiran, ojekkan dan semangat yang kalian berikan selama aku kuliah.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Grafotherapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja *Broken Home* di Banyuwangi”. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata 1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun aspek kuantitas dari materi penelitian yang disajikan. Semua ini didasarkan dari keterbatasan yang dimiliki penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang. Selanjutnya dalam penulisan skripsi ini penulis banyak diberi bantuan oleh berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini pula, penulis dengan tulus hati mengucapkan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar besarnya atas bantuan, motivasi, didikan, dan bimbingan yang diberikan kepada penulis selama ini. Kepada:

1. Prof. Dr. Mudjia Rahardjo, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Endah Kurniawati Purwaningtyas, S.Psi. M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman berharga kepada penulis.
4. Drs. Zainul Arifin, M.Ag. selaku pembimbing kajian keislaman dan Andik Roni Irawan, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku verifikator analisis grafologi.
5. Bapak ibu dosen beserta staf karyawan dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
7. Keluarga besar KOPMA Padang Bulan UIN Maliki Malang dan Keluarga besar FC.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2012, khususnya teman-teman se-dosen bimbingan yang berjuang bersama untuk meraih mimpi.
9. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu.

Terakhir semoga segala bantuan yang telah diberikan, sebagai amal sholeh senantiasa mendapat Ridho ALLAH SWT. Sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat bermanfaat.

Malang, 31 Mei 2016
Penulis

Nurhanita Ramadani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Kecemasan	12
1. Pengertian Kecemasan	12
2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	16
3. Aspek-Aspek Kecemas	21
4. Penanganan Gangguan Kecemasan	22
5. Kecemasan Dalam Perspektif Islam	25
B. Grafotherapy	37
1. Grafologi	37
2. Grafotherapy	42
3. Analisis Tulisan Tangan	43
4. Norma Analisis Tulisan Tangan	44
5. Faktor- Faktor Jebakan Kehidupan Dalam Grafologi	48
C. Pengaruh Grafotherapy dengan Kecemasan Anak Remaja <i>Broken Home</i>	53
D. Hipotesis Penelitian	57
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	58
A. Desain Penelitian	58
1. Jenis Penelitian	58
2. Variabel Penelitian	58
3. Desain Eksperimen	59
B. Populasi dan Sampel Penelitian	59
C. Definisi Operasional	60
1. Kecemasan Remaja <i>Broken Home</i>	60
2. <i>Grafotherapy</i>	60

D. Metode Pengumpulan Data	61
1. Skala	61
2. Observasi	62
3. Dokumentasi	63
E. Uji Validitas dan Reabilitas	63
1. Uji Validitas	63
2. Uji Reliabilitas	64
F. Teknik Analisis Data	65
BAB IV PEMBAHASAN.....	68
A. Pelaksanaan Penelitian	69
1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	69
2. Proses dan Administrasi Pengambilan Data	69
B. Pembahasan	71
1. Hasil Penelitian	71
2. Analisa Data	76
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

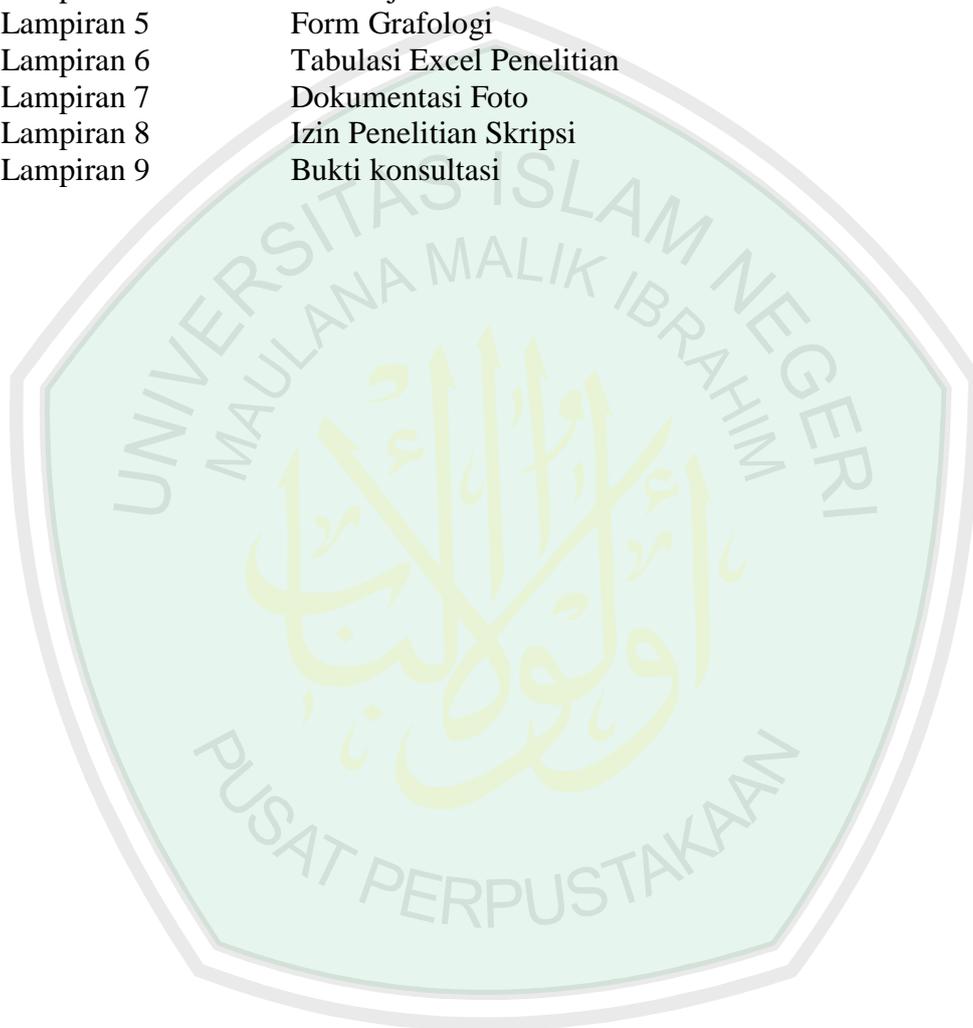
	Halaman
Tabel 2.1 Analisis Komponen Teks Psikologi	28
Tabel 2.1 Kosa Kata Surat Al-Imran: 154	32
Tabel 2.3 Kosa Kata Surat Al-Baqarah: 112	33
Tabel 2.4 Kosa Kata Surat Al-Anbiyaa: 40	33
Tabel 2.5 Kosa Kata Surat Al-Baqarah: 155.....	34
Tabel 2.6 Analisis Komponen Teks Islam	35
Tabel 3.1 Blueprint Kecemasan Remaja Korban <i>Broken Home</i>	62
Tabel 3.3 Standar pengkategorisasian.....	66
Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	68
Tabel 4.2 Kategori Skor Pre-test Tingkat Kecemasan Remaja <i>broken home</i> ...	72
Tabel 4.3 Kategori Skor Post-test Tingkat Kecemasan Remaja <i>broken home</i> .	73
Tabel 4.4 Perbandingan Skor Kecemasan Pre-test dan Post-test Kecemasan Remaja <i>Broken Home</i>	74
Tabel 4.5 Deskripsi Kecenderungan Subyek A	78
Tabel 4.6 Deskripsi Kecenderungan Subyek B.....	81
Tabel 4.7 Deskripsi Kecenderungan Subyek C.....	84
Tabel 4.8 Deskripsi Kecenderungan Subyek D	86
Tabel 4.9 Deskripsi Kecenderungan Subyek E	88
Tabel 4.10 Deskripsi Kecenderungan Subyek F.....	90
Tabel 4.11 Deskripsi Kecenderungan Subyek G	93
Tabel 4.12 Deskripsi Kecenderungan Subyek H	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi Mengenai Kecemasan	27
Gambar 2.2 <i>Mapping</i> Analisis Teks Psikologi	29
Gambar 2.3 Pola Teks Islam Mengenai Kecemasan.....	34
Gambar 2.4 <i>Mapping Concept</i> Teks Islam Kecemasan	36
Gambar 3.1 Rancangan <i>One Group Pre and Post Test Design</i>	59
Gambar 4.1 Langkah-langkah Penelitian	69
Gambar 4.2 Diagram Pebandingan Pre-test dan Post-test	75
Gambar 4.3 Tulisan Tangan Subyek A	79
Gambar 4.4 Tulisan Tangan Subyek B	82
Gambar 4.5 Tulisan Tangan Subyek C	84
Gambar 4.6 Tulisan Tangan Subyek D	87
Gambar 4.7 Tulisan Tangan Subyek E	89
Gambar 4.8 Tulisan Tangan Subyek F	91
Gambar 4.9 Tulisan Tangan Subyek G	93
Gambar 4.10 Tulisan Tangan Subyek H.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Uji Ahli dengan <i>Conten Validity Ratio</i> (CVR)
Lampiran 2	Skala Kecemasan
Lampiran 3	Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Hasil Uji Coba Asumsi
Lampiran 5	Form Grafologi
Lampiran 6	Tabulasi Excel Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Foto
Lampiran 8	Izin Penelitian Skripsi
Lampiran 9	Bukti konsultasi



ABSTRAK

Nurhanita Ramadani, 12410032, Pengaruh *Grafotherapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja *Broken Home* di Banyuwangi. *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Cemas merupakan suatu keadaan emosi tanpa suatu obyek yang spesifik dan pengalaman subyektif dari individu yang tidak dapat diobservasi dan dilihat secara langsung. Kecemasan memiliki komponen afektif dan kognitif serta dapat menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai tingkat tinggi, maka kecemasan bisa memengaruhi kepribadian seseorang karena kecemasan merupakan gangguan psikis. Kebiasaan, perilaku, dan kepribadian yang dimiliki seseorang terbentuk selama masa kecil. Ada banyak kasus trauma dimasa kecil yang berdampak pada kepribadian seseorang hingga orang tersebut dewasa. Dalam psikologi, melihat kepribadian seseorang bisa menggunakan banyak cara salah satunya dengan grafologi (ilmu yang mempelajari tulisan tangan). Grafologi dapat digunakan untuk melihat kecenderungan-kecenderungan kepribadian seseorang yang telah terbentuk selama hidupnya. Kecenderungan yang sudah ada dari alam bawah sadar bisa tercermin dari bentuk tulisan tangan. *Grafotherapy* adalah terapi/teknik untuk membantu merubah kepribadian seseorang melalui tulisan tangan.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengetahui tingkat kecemasan remaja *broken home* sebelum dan sesudah *grafotherapy*, (2) melihat analisis grafologi remaja *broken home*, dan (3) membuktikan apa ada pengaruh *grafotherapy* terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home*. Metodologi dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu penelitian yang sengaja dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan yang diberikan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre and posttest design* (desain perlakuan ulang) yaitu desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Perbedaan hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah adanya perlakuan (*grafotherapy*) jika dilihat dari kategorisasinya tidak menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Namun, ada perbedaan skor kecemasan dilihat dari nilai Mean antara pre-tes dan post-test tetapi perbedaannya tidak signifikan. Dengan demikian, terapi merubah tulisan tangan (*grafotherapy*) tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home* di Banyuwangi.

Kata Kunci: kecemasan, remaja, dan *grafotherapy*.

ABSCTRACT

Nurhanita Ramadani, 12410032, The Effect of Graphotherapy to decrease the anxiety of teenagers broken home in Banyuwangi. Thesis, Psychology Faculty of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. 2016.

Anxiety is a circumstance of emotion without a specific object and a subjective background of a person who can't observed and seen directly.. The anxiety have affective and cognitive component also can be cause of clinical problem source if could reach higher phase. So, the agnxiety can influence people personality because the anxiety is a psychic disease. The normality, behavior, and personality that owned by a person shaped during childhood. There are emotional shock or trauma problem when childhood which have influence to the personality till they grow up. Regarding the psychology, to seeing the personality of someone can use by methods, any of them is graphology (the science of analyzing handwriting for personality traits). Graphology can be used to see the tendency of someone personality that shaped as long as their life. The tendency which existed from the subliminal can be reflected from handwriting shapes. Grafotherapy is a therapy or technique can help to change the personality of someone through handwriting.

The purpose of this research is (1) knowing the anxiety level of teenagers broken home before and after through grafotherapy.(2) to seeing the analysis of teenagers broken home graphology And (3) to proving the influence of grafotherapy toward reducing anxiety of teenagers broken home. The methods of this research is a quantitative research with experiment methods, is a purposely research which to knowing the influence of a treatment given. The design of research using *one group pre and posttest design* (repeatedly treatment design) is a experiment design which only use a subject group also measuring before and after a manner of treatment to the subject. The different of measurement result regarding by a manner of treatment effect.

From the result of the research showed that the anxiety of experiment group before and after a manner of treatment effect (grafotherapy), when looked by the categories is not showed of decreasing the steep. But, there is different at the anxiety score looked by Mean calculating between pre-test and post-test. So, with this result of the changing handwriting (graphoterapy) treatment is not enough toward decreasing of the anxiety of teenagers broken home in Banyuwangi.

Keywords: the anxiety, teenagers, grafotherapy.

خلاصة

نور هانينا رمضان. ١٢٤١٠٠٣٢. تأثير الحطوط (جرافلوجي) على تخفيض في هموم المراهقة الذين من المنزل المكسور في بانيووانجي. بحث العلم. كلية العلم النفس. جامعة الإسلامية الحكومية مولنا مالك إبراهيم مالانج.

الكلمات الرئيسية: القلق، والمراهقة، الحطوط (جرافلوجي)

القلق حالة عاطفية دون كائن معين ولا يمكن ملاحظة الخبرة الذاتية للفرد وينظر إلى مباشرة. يمكن أن يكونوا من ذوي الخبرة القلق بأي شخص. القلق المكونات الإدراكية والعاطفية أن يكون مصدرا للمشاكل السريرية إذا كان على درجة عالية، ثم القلق يمكن أن تؤثر على شخصية الفرد نظراً للقلق من اضطرابات نفسية. وتشكل العادات والسلوكيات، وشخصيات تنتمي إلى شخص ما أثناء مرحلة الطفولة. وهناك العديد من حالات الصدمة النفسية في الصغيرة، يكون لها تأثير على شخصية الفرد حتى يصبح الشخص بالغ. في علم النفس، ويمكن الاطلاع على شخصية الفرد باستخدام طرق عديدة واحدة مع الحطوط (جرافلوجي) (دراسة للتعرف على خط اليد). الحطوط (جرافلوجي) يمكن استخدامها لعرض شخصية الفرد، الاتجاهات التي شكلت خلال حياته. أن الاتجاهات الحالية من اللاوعي يمكن أن تنعكس في شكل الكتابة اليدوية. الحطوط (جرافلوجي) علاج او تقنيات للمساعدة في تغيير شخصية الفرد من خلال التعرف على خط اليد.

والغرض من هذه الدراسة والبحوث هو (١) معرفة مستوى القلق لدى المراهقين الضحية من المنزل مكسورة قبل وبعد جرافلوثيرابي و (٢) انظر التحليل الحطوط (جرافلوجي) الضحية سن المراهقة من المنزل مكسورة (٣) إثبات ما هو تأثير جرافلوثيرابي ضد تراجع الضحايا هموم في سن المراهقة لتقسيم الصفحة الرئيسية. وكان تصميم البحث المستخدمة هو تصميم مجموعة واحدة قبل الإختبار وبعده (تصميم إعادة المعالجة) أي تصميم تجريبي الذي يستخدم مجموعة واحدة فقط من المواضيع و القيام القياسات قبل منح معاملة تفضيلية في هذا الموضوع وبعدها. يعتبر اختلاف نتائج القياس تأثير العلاج. نتائج البحوث تشير أن قلق المجموعة التجريبية قبل وبعد وجود المعاملة الحطوط (جرافلوجي) اذا شوهدت من الفئة لا تظهر وجود انخفاض المستوى. لكن الفرق هناك نقاط القلق من القيمة المتوسط (mean) بين الإختبار قبله و بعده. لكن الفرق غير هام. ولهذا، العلاج بتغيير خط اليد (الحطوط /جرافلوثيرابي) لا يكفي لتقليل قلق الضحية المراهقين من المنزل مكسورة في بانيووانجي.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah yang terjadi dalam kehidupan tidak akan pernah ada habisnya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali permasalahan yang harus dihadapi, entah itu timbul dari masa lalu, sekarang, atau masa yang akan datang. Hal tersebut tidak bisa dipungkiri akan menimbulkan rasa cemas bagi seseorang. Cemas merupakan suatu keadaan emosi tanpa suatu obyek yang spesifik dan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi serta dilihat secara langsung. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fausiah & Widury, 2005) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Sebenarnya kecemasan dapat dialami oleh siapapun. Rasa cemas tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa, namun juga anak – anak serta remaja. Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati – hatian atau kewaspadaan tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davison & Neale (dalam Fausiah & Widury, 2005). Pada kadar yang rendah kecemasan membantu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah untuk mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu.

APA (*Association Psychology Amerika*) menjelaskan bahwa *anxiety*/ rasa cemas merupakan keadaan suasana-perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmani seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subyektif sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah, dan resah) atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Sigmund Freud mengidentifikasi dua bentuk kecemasan, yaitu : (1) kecemasan yang dihasilkan oleh libido yang terbungkus dan (2) bentuk kecemasan yang ditandai oleh rasa khawatir atau kekhawatiran yang berasal dari pikiran atau harapan yang ditekan. Freud membagi kecemasan menjadi 4, yaitu: (a) *ID/Impulse anxiety* yaitu perasaan nyaman pada anak, (b) *Separation anxiety* yaitu rasa takut anak kehilangan orang tua, (c) *Castration anxiety* yaitu fantasi kastrasi pada kanak – kanak yang berhubungan dengan pembentukan impuls seksual, dan (d) *Superego anxiety* yaitu pada fase akhir pembentukan super ego/prepubertas. Oleh karena itu, dalam proses perkembangan anak peran orang tua sangat dibutuhkan untuk membentuk kepribadian anak sejak kecil.

Soedarjito (2007) menjelaskan bahwa keluarga merupakan pusat pendidikan pertama yang dikenal oleh anak, keluarga mempunyai peran mensosialisasikan adat istiadat, kebiasaan, peraturan, nilai-nilai, atau tata cara kehidupan. Keluarga merupakan satu kesatuan lingkungan sosial pertama bagi anak dan tempat anak mendapatkan perlindungan, kasih sayang serta rasa aman. Jika di dalam keluarga terdapat kesenjangan hubungan perlu diimbangi

dengan kualitas dan intensitas hubungan sehingga ketidak beradaan ayah atau ibu tetap dirasakan kehadirannya dan dihayati secara psikologis.

Menurut Tabroni (2007) keluarga dikatakan “utuh” apabila pasangan suami istri mempunyai tujuan membangun sebuah keluarga dengan visi dan misi yang akan dijalani bersama-sama. Keluarga yang “utuh” memberikan peluang besar bagi anak untuk membangun kepercayaan terhadap kedua orang tuanya, yang merupakan unsur dalam membantu anak untuk memiliki dan mengembangkan diri. Pasangan suami istri yang tinggal terpisah karena alasan tertentu akan mengurangi makna sebagai keluarga yang utuh. Anak yang memiliki orangtua yang utuh cenderung dinilai lebih baik daripada anak yang berasal dari keluarga yang bercerai atau keluarga tiri. *Broken home* adalah suatu keadaan dimana orang tua sudah tidak harmonis, sering bertengkar dan menimbulkan keributan, yang berakibat pada ketiadaan lagi untuk memberi kasih sayang dan kepedulian terhadap anak, sehingga anak tidak lagi mendapatkan seseorang untuk diayomi atau dijadikan tauladan bagi mereka.

Permasalahan keluarga *broken home* dan perceraian terjadi dimana saja, permasalahan ini juga banyak terjadi di Indonesia. Masalah perceraian juga bukan lagi menjadi hal yang tabu dikalangan masyarakat. Hal tersebut menjadi makin marak dilakukan, bahkan menjadi hal yang umum di sebagian masyarakat Indonesia. Buktinya angka perceraian di Indonesia terus meningkat drastis dari tiap tahunnya (Takariawan Cahyadi, 2015). Dan Indonesia yang merupakan negara berkembang, sehingga tidak sedikit penduduknya berada pada taraf ekonomi menengah kebawah. Hal ini menyebabkan banyaknya masalah dalam

keluarga yang juga disebabkan oleh faktor ekonomi. Badan Pusat Statistik Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2015, penduduk miskin di Indonesia mencapai 11,13%. Sehingga banyak sekali masyarakat Indonesia yang menjadi TKI (Tenaga Kerja Indonesia) di berbagai negara maju di belahan dunia untuk mencukupi kebutuhan perekonomian keluarganya. Walaupun kadang kala memiliki banyak uang ataupun perceraian merupakan satu-satunya alasan untuk hidup yang baik, tetapi selalu ada akibat buruknya pada anak, baik secara psikologis maupun secara fisik. Hal tersebut dapat mengakibatkan adanya ketakutan tak mendasar yang mengganggu kehidupan psikologinya karena anak merasa kekurangan kasih sayang atau merasa tidak di sayangi, sehingga timbul rasa cemas pada diri anak terhadap lingkungannya. Hal tersebut seperti yang dirasakan oleh subyek A remaja 16 tahun yang mengalami keluarga bercerai dan orang tua tunggalnya menjadi TKW di luar negeri, dia merasa bahwa di dunia ini tidak ada yang menyayangi dirinya dan tidak ada yang menginginkan dirinya. Sehingga dia sering mengalami gangguan fisik maupun psikologi dari rasa kecemasannya. Dan seperti yang ketahui banyak kasus tentang kenalakan remaja yang dilatar belakang oleh ketidak harmonisan keluarganya (Riaupos, 2013).

Persoalan rumah tangga amatlah penting bagi kehidupan anak, baik balita, anak – anak, maupun remaja. Anak yang memiliki latar belakang orang tua bercerai atau *broken home* akan merasa tak aman dan tak nyaman dengan keluarganya sendiri. Dalam islam juga telah di jelaskan salah satu penyebab orang mengalami kecemasan ialah rumah yang penuh pertengkaran atau salah

pengertian atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak – anaknya (Tambroni, 2007). Kecemasan yang terus menerus terjadi saat masa kecil akan terus dibawa sampai ia dewasa. Bila lebih parahnya ia akan mengalami trauma. Oleh karena itu, kecemasan harus diatasi/dihilangkan agar tidak mempengaruhi tahap perkembangan fisik maupun psikologisnya di masa yang akan datang. Masa remaja merupakan masa kritisnya remaja sungguh-sungguh membutuhkan realisasi fungsi keluarga. Setiap orang berkeinginan untuk mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan kalau bisa dari semua orang yang dikenalnya. Apabila remaja merasa dikucilkan atau tidak disenangi oleh masyarakat dimana dia hidup, maka ia akan merasa sedih. Dengan segala macam cara ia akan mencari kasih sayang orang sesuai dengan kepribadianya sendiri (Panuju Panut, 2005).

Remaja adalah masa pertengahan antara masa anak – anak dan masa dewasa biasa disebut masa peralihan. Sehingga masa ini sangat penting dan pembentukan kepribadian seorang anak menjadi dewasa. Sebagai individu yang sedang mengalami proses peralihan dari masa anak – anak mencapai kedewasaan, remaja memiliki tugas-tugas yang mengarah pada persiapannya memenuhi tuntutan dan harapan peran sebagai orang dewasa. Sebagaimana yang dikemukakan Elizabeth B. Hurlock (1980) remaja mulai memikirkan tentang masa depan mereka secara sungguh-sungguh. Dalam perkembangan sosial remaja ada dua macam perilaku/gerak, yaitu (1) memisahkan diri dari orang tua dan (2) menuju kearah teman teman sebayanya. Hal itu menyebabkan bahwa gerak yang pertama tanpa adanya gerak yang kedua menyebabkan rasa

keseharian. Hal ini kadang-kadang dijumpai dalam masa remaja, dalam keadaan yang ekstrim hal ini dapat menyebabkan usaha-usaha untuk bunuh diri (Ausuble dalam Haditono S.R, 2004). Juga kualitas hubungan dengan orang tua memegang peranan yang sangat penting (De Wuffel dalam Haditono S.R, 2004). Dalam hal ini sifat sikap lekat terhadap orang tua banyak menentukan, kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) bila terjadi persamaan dengan kemandirian menimbulkan perhatian yang berlebihan pada kepentingan sendiri, sedangkan kelekatan yang tidak aman bersama dengan ketergantungan menimbulkan orientasi konformistis atau isolasi penuh dengan kecemasan. Kecemasan lebih berorientasi masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan terjadi sesuatu yang buruk. Kecemasan memiliki komponen afektif dan kognitif serta menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai pada tingkat ketegangan tinggi. Maka kecemasan bisa mempengaruhi kepribadian seseorang karena kecemasan merupakan gangguan psikis.

Kepribadian merupakan karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu. Maka dari itu setiap individu pasti memiliki kepribadian yang berbeda. Konsep awal *personality* (kepribadian) adalah tingkah laku yang ditunjukkan ke lingkungan sosial dan kesan tentang diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial (Alwisol, 2012). Menurut Allport (dalam Alwisol, 2012) kepribadian adalah suatu organisasi dinamis psikofisik yaitu suatu mekanisme psikologis yang menentukan penyesuaian diri individu dalam

perilaku secara unik terhadap lingkungan. Definisi ini menekankan pada atribut eksternal seperti peran individu dalam lingkungan sosial, penampilan individu, dan reaksi individu terhadap orang lain. Dengan mengenal kepribadian seseorang, kita bisa menggali potensi-potensi yang dimilikinya dan mengantisipasi setiap perubahan yang datang dari dirinya. Karena manusia makhluk sosial dan punya kebutuhan berdampingan secara selaras dan harmonis dengan orang lain yang memiliki berbagai macam kepribadian. Dalam ilmu psikologi ada banyak cara untuk mengetahui kepribadian seseorang. Salah satu tes psikologi non proyeksi yang digunakan ialah Grafologi.

Grafologi adalah seni dan ilmu yang mempelajari tulisan tangan. Menurut Ludwig Klages seorang tokoh psikologi mengemukakan bahwa tulisan tangan adalah bentuk pernyataan diri dan mencerminkan kepribadian seseorang. Menurut pakar grafologi, tulisan tangan dapat mengungkap kepribadian atau karakter seseorang dengan tingkat akurasi mendekati 90%. Karena tulisan tangan mempunyai bentuk dan gaya yang tidak sama antar individu, maka tulisan tangan juga dapat menunjukkan ciri khas kepribadian seseorang (Prasetyo D.S, 2010). Tulisan tangan juga dikenal sebagai tulisan otak (*brain writing*). Ketika kita menulis, sistem saraf pusat (otak) yang mengontrol gerakan kita. Pikiran dari otak dan pikiran bawah sadar kita yang merupakan manifestasi dari karakter kita. Ada banyak gerakan fisik yang menenangkan otak dan membantu memberi keseimbangan pada kepribadian. Ada sejumlah pengaruh psiko-fisik yang terjadi dan grafologi berperan besar dalam proses ini. Menulis merupakan suatu kegiatan motorik yang dipengaruhi

oleh proses-proses psikis yang dapat diubah menjadi kondisi psikis lewat gerakan motorik. Secara tidak langsung, melalui perubahan gaya penulisan tertentu, akan menjadi perubahan pula pada pola-pola perilaku lainnya. Grafologi dapat dikembangkan lebih lanjut lagi menjadi sebuah alat terapi yang disebut sebagai *Grafotherapy* (Soemantoro, 2009)

Grafotherapy adalah terapi atau teknik untuk membantu merubah kepribadian seseorang melalui tulisan tangan. Memang bukan hal mudah untuk mengubah tulisan tangan seseorang yang telah menjadi kebiasaannya sejak kecil. Tetapi bukan hal yang mustahil bila ada upaya untuk merubah kepribadian diri sendiri melalui tulisan tangan dan kemauan untuk mengubah kepribadiannya. Saat seseorang menulis, dapat diketahui keadaan psikologis yang tidak tampak dilihat dengan mata. Tulisan tangan dapat mengungkap kehidupan seseorang dan apa yang dia alami dimasa lalu akan tercermin melalui goresan penanya. Dengan seperti itu kita berharap dapat melihat dan membantu menyelesaikan permasalahannya dengan merubah kepribadiannya melalui *Grafotherapy*.

Penelitian tentang grafologi oleh Fikriyah & Astuti (2015) membuktikan bahwa *grafotherapy* dapat digunakan untuk meningkatkan asertivitas pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rahmawati (2015) tentang sistem pakar grafologi sebagai alat untuk menganalisis karakter manusia melalui tulisan tangan. Penelitian tentang grafologi juga dilakukan oleh Sulistyio (2007) yang meneliti tentang pengaruh *grafotherapy* untuk meningkatkan harga diri remaja. Namun penelitian menunjukkan bahwa

grafotherapy tidak cukup efektif dalam meningkatkan harga diri. Penelitian yang dilakukan Puspitasari (2009) yang menggunakan *grafotherapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, memberikan kesimpulan bahwa *grafotherapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Stoller (1973) memberikan penelitian yang menunjukkan bahwa *grafotherapy* menjadi cara yang cukup baik untuk meningkatkan konsep diri pada anak.

Dari berbagai masalah yang ada dan beberapa penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin melakukan penelitian terkait dengan *grafotherapy* yang ditekankan untuk penurunan kecemasan pada anak remaja yang mengalami masalah keluarga *broken home*. Masalah *Broken home* banyak terjadi dimasyarakat, tetapi dianggap hal biasa namun sebenarnya memiliki efek yang buruk bagi anak. Perubahan dalam pola kehidupan keluarga tidak dapat tidak membawa dalam hubungan anggota keluarga. Sudah banyak penelitian psikologi yang menyebutkan pentingnya keluarga pada sikap dan perilaku anak. Dan juga telah banyak penelitian membuktikan bahwa remaja yang hidup dalam rumah yang pecah berantakan, menderita persoalan emosi, kelakuan, kesehatan, dan sosial yang jauh lebih banyak dari remaja yang hidup dalam rumah yang wajar. Keluarga tetap merupakan bagian yang paling penting dari “jaringan sosial” anak, sebab anggota keluarga merupakan lingkungan pertama anak dan orang – orang yang paling penting dalam hidupnya (Fahmi Musthafa, 1980).

Hubungan dengan anggota keluarga, menjadi landasan sikap terhadap orang tua, benda, dan kehidupan secara umum. Mereka juga meletakkan

landasan pola penyesuaian dan belajar berfikir tentang diri mereka sebagaimana dilakukan anggota keluarga mereka. Akibatnya, mereka belajar menyesuaikan pada kehidupan atas dasar landasan yang diletakkan lingkungan untuk sebagian besar terbatas pada rumah. Dengan meluasnya lingkup sosial dan adanya kontak dengan teman sebaya dan orang dewasa diluar rumah, landasan awal ini yang diletakkan dirumah, mungkin berubah dan dimodifikasi, namun tidak akan pernah akan hilang sama sekali. Sebaliknya, landasan ini mempengaruhi pola sikap dan perilaku di kemudian hari. Oleh sebab itu, setiap anak memiliki masalah dalam keluarganya meskipun dari keluarga yang utuh. Apalagi anak yang mengalami keluarga *broken home* pasti memiliki masalah yang lebih banyak. Dengan demikian gejala emosi lebih besar dan rasa cemas yang dialami lebih besar.

Dari latar belakang dan berbagai masalah yang ada serta beberapa penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan *grafotherapy* yang ditekankan untuk penurunan kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keluarga *broken home*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan remaja *broken home* sebelum dan sesudah *grafotherapy* ?
2. Bagaimana analisis grafologi remaja *broken home* ?
3. Apakah ada pengaruh *grafotherapy* terhadap penurunan kecemasan anak remaja *broken home* ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang ada maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui tingkat kecemasan remaja *broken home* sebelum dan sesudah *grafotherapy*.
2. Melihat analisis grafologi remaja *broken home*.
3. Membuktikan apa ada pengaruh *grafotherapy* terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi penurunan kecemasan dan merubah perilaku/kepribadian remaja *broken home* dengan terapi menulis atau *grafotherapy*.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu sebagai informasi tambahan mengenai alternatif pilihan dalam terapi pembentukan perilaku/kepribadian terlebih kecemasan pada remaja *broken home*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Rasa cemas pada setiap orang terjadi dari waktu ke waktu. Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Dirinya selalu diliputi dengan ketegangan-ketegangan emosional, dan diganggu bayang-bayang kesulitan yang imajiner atau semu. Kecemasan seseorang biasanya mengenai masa depannya dan bersifat umum, megacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.

Kecemasan menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai pada tingkat ketegangan yang sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari karena orang tersebut jatuh ke dalam kondisi maladaptif yang dicirikan dengan reaksi fisik dan psikologis yang ekstrem. Pengalaman yang menegangkan, irasional, dan tidak dapat diatasi ini merupakan dasar gangguan kecemasan (Kessler, dalam Halgin P.R & Whitbourne S.K., 2009). Orang yang mengalami gangguan kecemasan dilanda ketidak mampuan menghadapi

perasaan cemas yang kronis dan intens, perasaan tersebut sangat kuat sehingga mereka tidak mampu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan mereka tidak menyenangkan dan membuat mereka sulit menikmati situasi-situasi pada umumnya. Namun, mereka malah mencoba untuk menghindari situasi yang membuat mereka merasa cemas. Hal ini mungkin disebabkan oleh sifat melumpuhkan dari kecemasan dan gangguan-gangguan lain yang terkait (Paulose-Ram, dkk., dalam Halgin P.R & Whitbourne S.K. 2009).

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subyektif mengenai tegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain – lain). Dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektifitas operasi-operasi keamanan seseorang. Mulai muncul perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman.

Kecemasan juga dituturkan oleh Zakiah Daradjat (1990), beliau mengatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan dan pertentangan batin. Kecemasan itu sendiri timbul dari konflik dalam diri individu terhadap sesuatu yang tidak jelas obyeknya.

Kecemasan dapat disimpulkan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang dirasakan seseorang yang berasal dari pengalaman yang menimbulkan reaksi fisiologis karena terjadi tegangan mental yang disebabkan oleh ketidakmampuan menghadapi masalah. Kecemasan akan muncul apabila dirasa ada hal mengancam, namun tingkat kecemasan seseorang akan berbeda dalam menghadapi setiap ancaman karena kecemasan merupakan faktor subyektif. Dan setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah.

Reaksi kecemasan yang dimunculkan setiap orang akan berbeda antara yang satu dengan yang lain begitu juga dengan anak. Pada kondisi kecemasan akibat perpisahan, anak akan memberikan respon berupa perubahan perilaku. Respon perilaku anak akibat perpisahan dibagi menjadi tiga tahap yaitu protes, tahap putus asa dan tahap menolak. Reaksi masalah diri yang dihadapi anak seperti perpisahan, tidak mengenal lingkungan atau lingkungan yang asing, hilangnya kasih sayang, *body image* maka akan bereaksi seperti regresi yaitu hilangnya kontrol, *displacement*, agresi (menghayal), menarik diri, tingkah laku protes serta lebih peka dan pasif .

Sigmund Freud mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan hasil dari konflik psikis yang tidak disadari. Kecemasan menjadi tanda terhadap ego untuk mengambil aksi penurunan cemas. Ketika mekanisme diri berhasil, kecemasan menurun dan rasa aman datang lagi. Namun bila konflik terus berkepanjangan, maka kecemasan ada pada tingkat tinggi. Mekanisme pertahanan diri dialami sebagai simtom, seperti phobia, regresi

dan tingkah laku ritualistik. Freud juga menerangkan bahwa kecemasan timbul pertama dalam hidup manusia saat lahir dan merasakan lapar yang pertama kali. Saat itu dalam kondisi masih lemah, sehingga belum mampu memberikan respon terhadap kedinginan dan kelaparan, maka lahirlah kecemasan pertama. Kecemasan berikutnya muncul apabila ada suatu keinginan dari Id untuk menuntut pelepasan dari ego, tetapi tidak mendapat restu dari super ego, maka terjadilah konflik dalam ego, antara keinginan Id yang ingin pelepasan dan sanksi dari super ego lahirlah kecemasan yang kedua. Konflik-konflik tersebut ditekan dalam alam bawah sadar, dengan potensi yang tetap tak terpengaruh oleh waktu, sering tidak realistis dan dibesar-besarkan. Tekanan ini akan muncul ke permukaan melalui tiga peristiwa, yaitu : sensor super ego menurun, desakan Id meningkat dan adanya stress psikososial, maka lahirlah kecemasan-kecemasan berikutnya atau memutarbalikkan kenyataan yang mengancam ego, melalui dalih atau alasan tertentu yang seakan-akan masuk akal, sehingga kenyataan tersebut tidak lagi mengancam ego individu yang bersangkutan.

Dilihat dari kecemasan menurut Freud, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan faktor bawaan manusia sejak lahir ketika terjadi ketidak seimbangan antara id, ego dan super ego. Freud telah menjelaskan bahwa pertama kali rasa cemas ada ketika seseorang masih bayi. Perasaan cemas itu terus berkembang ketika seseorang mengalami ancaman. Ketika Id menginginkan sesuatu tetapi ego tidak bisa menyelesaikannya maka akan menimbulkan kecemasan.

Lazarus (1976) memberikan batasan kecemasan sebagai reaksi individu terhadap hal yang dihadapi yang merupakan suatu perasaan yang menyakitkan, seperti kegelisahan, kebingungan, kekhawatiran dan sebagainya yang berhubungan dengan aspek subjektif emosi seseorang. Ditambahkannya pula bahwa kecemasan merupakan gangguan yang kompleks, disertai dengan perubahan fisiologis. Beliau juga mengatakan bahwa istilah kecemasan mempunyai dua macam arti, yaitu: kecemasan sebagai suatu respon, dan kecemasan sebagai intervening variable.

a. Kecemasan sebagai suatu respon

Hampir setiap individu pernah mengalami kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai oleh kegelisahan, kebingungan, ketakutan, kekhawatiran, dan sebagainya. Perasaan yang dialami individu tersebut hanya dapat dirasakan dan diketahui oleh yang bersangkutan saja.

b. Kecemasan sebagai intervening variable

Kecemasan disini diartikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi serangkaian stimulus dan respon. Jadi, kecemasan dalam hal ini tidak dapat diketahui secara langsung melalui observasi, akan tetapi hanya dapat diketahui secara tidak langsung dari keadaan yang mendahului dan akibatnya. Observasi hanya dapat mengetahui maupun akibatnya, dalam bentuk fisiologis keadaan yang mencemaskan.

2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan a.l:

a. Faktor Kognitif

Fokus dari perspektif kognitif adalah pada peran cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan kecemasan.

1) Prediksi Berlebihan terhadap Rasa Takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan seringkali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar kekuatan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

2) Keyakinan yang *self-defeating* atau Irasional

Pikiran *self-defeating* dapat mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Bila berhadapan dengan stimuli pembangkit kecemasan, orang mungkin berfikir “Saya harus keluar dari sini”, atau “Jantung saya akan meloncat keluar dari dada saya”. Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan motorik, gangguan rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self-efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

3) Sensitivitas Berlebihan terhadap Ancaman

Suatu sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman adalah ciri – ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan. Emosi takut bisa membuat orang mengambil tindakan defensif, yang pada gilirannya telah membantu mereka bertahan hidup. Sebaliknya daripada

membantu mereka untuk secara efektif menghadapi ancaman, justru kemungkinan membawa mereka kepada reaksi kecemasan yang tidak pada tempatnya sebagai respon terhadap rentangan sinyal yang sangat luas yang secara aktual tidak membahayakan mereka.

4) Sensitivitas Kecemasan

Sensitivitas kecemasan (*anxiety sensitivity*) biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Orang dengan taraf sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai kekuatan terhadap ketakutan itu sendiri. Mereka takut terhadap emosi-emosi mereka atau takut bahwa keterangsangan tubuh yang diasosiasikan dengan keadaan tersebut akan menjadi tidak terkendali, mengakibatkan konsekuensi yang merugikan. Mereka mungkin menjadi panik bila mereka mengalami tanda-tanda ketubuhan dalam kecemasan, seperti jantung berdebar, nafas pendek, karena mereka menganggap simtom-simtom ini sebagai akan datangnya malapetaka seperti serangan jantung.

5) Salah Mengatribusikan Sinyal-Sinyal Tubuh

Orang yang mudah terkena gangguan panik cenderung untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing, atau kepala enteng sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang semacamnya. Sinyal-sinyal tubuh ini dapat muncul sebagai konsekuensi dari hiperventilasi yang tidak terdeteksi,

perubahan suhu, atau reaksi terhadap obat atau pengobatan tertentu. Atau hanya sekedar perubahan dalam keadaan tubuh yang wajar-wajar saja yang biasanya tidak dirasakan oleh kebanyakan orang. Tetapi pada individu yang mudah panik, sinyal-sinyal tubuh ini dapat salah diatribusikan dan dianggap sebagai suatu yang mengerikan, sehingga menjadi pendorong serangan panik.

6) *Self-Efficacy* yang rendah

Bila seseorang percaya bahwa dirinya tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang dialami dalam hidupnya, maka orang tersebut akan merasa makin cemas bila dia berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. Orang dengan *self-Efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikan.

b. Faktor Biologis

Pentingnya faktor-faktor biologis makin bertambah pada gangguan-gangguan kecemasan. Seperti hereditas dan ketidakseimbangan biokimia di otak.

1) Faktor Genetis

Faktor genetis mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan-gangguan fobia (APA, dalam Nevid S.J., Rathus A.A., & Greene .B.,

2003). Suatu *trait* kepribadian yang mungkin mendasari kemudahan untuk berkembangnya gangguan-gangguan kecemasan. *Trait* neurotisisme mempunyai ciri kecemasan, suatu perasaan bahwa sesuatu buruk akan terjadi, dan cenderung untuk menghindari stimulus pembangkit kekuatan.

2) Neurotransmitter

Sejumlah neurotransmitter berpengaruh pada reaksi kecemasan, termasuk *gamma-aminobutyric acid* (GABA). GABA adalah neuritrasmiter yang *inbibitori*, yang berarti meredakan aktivitas berlebihan dari sistem saraf dan membantu untuk meredam respon stres. Bila GABA tidak adekuat, neuron-neuron dapat berfungsi berlebihan, kemungkinan menyebabkan kejang-kejang. Ketidak teraturan atau disfungsi dalam reseptor *seretonim* dan *norepineprine* di otak juga memegang peran dalam gangguan-gangguan kecemasan.

3) Faktor psikologis

Menurut Gessel (dalam Hurlock,1980) remaja mengalami rasa takut (*fear*) akibat hubungannya dengan orang lain, juga mengalami rasa bersalah (*guilt*) timbul karena konflik internal antar nilai yang dipegangnya dengan perilaku yang tidak sejalan. Semakin jauh perilaku remaja menyimpang dari norma, makin besar potensinya untuk merasa bersalah.

Menurut Offer (dalam Hurlock, 1980) kebanyakan remaja berada pada tipe *surgent growth* dan *tumultous growth*. Pada *surgent growth* remaja berkembang tidak menentu dan mengalami situasi yang labil, kadang progresif dan kadang regresif. Pada *tumultous growth* remaja tampak banyak mengalami masalah dalam hal perilaku, timbul kecemasan dan konflik dengan orang tua.

3. Aspek-aspek kecemasan

Menurut Zakiah Daradjat (1990) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

a. Aspek Fisiologis

Bentuk reaksi fisiologi berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat yang berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidak tidur nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan sesak nafas.

b. Aspek Psikologi

Pada aspek psikologis, kecemasan dapat dibagi menjadi dua bentuk:

1) Kognitif

Termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian.

2) Afektif

Termasuk dalam aspek ini antara lain, takut, merasa akan ditimpa bahaya, tidak tentram, kurang percaya diri, ingin lari dari kenyataan hidup.

Menurut Lazarus (1976) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. *State anxiety* adalah gejala kecemasan yang timbul bila individu berhadapan dengan situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan, dan gejalanya akan selalu kelihatan selama situasi tersebut terjadi.
- b. *Trait anxiety* adalah kecemasan sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan erat dengan kepribadian individu yang sedang mengalami kecemasan. Dengan kata lain kecemasan mengandung pengertian disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi bermacam-macam situasi. Sehubungan dengan hal ini, kecemasan dipandang sebagai suatu simtom, yaitu keadaan yang menunjukkan kesukaran dalam menyesuaikan diri.

Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai alat ukur kecemasan yaitu aspek-aspek Zakiah Daradjat karena lebih mudah untuk dipahami dan sudah mencakup aspek fisiologis dan kognitif yang merupakan dampak dari rasa cemas yang dialami seseorang. Zakiah Daradjat merupakan teoritis yang banyak menjelaskan tentang psikologi, keluarga, dan keislaman. Sehingga ada hubungan antara kecemasan dan remaja serta di jelaskan dengan keislamannya juga.

4. Penanganan Gangguan Kecemasan

Masing-masing perspektif teoritis mayor telah menciptakan berbagai pendekatan untuk menangani gangguan-gangguan kecemasan. Pendekatan-

pendekatan psikologis mungkin berbeda satu sama lain dalam teknik-teknik dan tujuannya (Nevid S.J., Rathus A.A., & Greene .B, 2003).

a. Pendekatan-pendekatan Psikodinamika

Dari perspektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energi-energi yang dilekatkan kepada konflik-konflik tak sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap terpersepsi. Psikoanalisis tradisional menyadari bahwa kecemasan klien merupakan simbolisasi dari konflik dalam (*inner conflict*) diri mereka, dengan adanya simbolis ini, ego dapat dihabiskan dengan energi untuk melakukan represi. Dengan demikian ego dapat lebih memberi perhatian kepada tugas-tugas yang lebih kreatif dan memberi peningkatan.

Terapis psikodinamika yang lebih modern juga menyadari klien mengenai sumber-sumber konflik yang berasal dari dalam. Tetap dibandingkan dengan pendekatan tradisional, mereka lebih menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini dari pada hubungan-hubungan di masa lampau, dan mereka mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih adaptif. Terapis semacam ini lebih pendek waktu terapinya dan lebih direktif dibandingkan dengan psikoanalisa tradisional.

b. Pendekatan – pendekatan Humanistik

Para teoritikus humanistik percaya bahwa banyak dari kecemasan kita yang berasal dari represi sosial diri kita yang sesungguhnya. Kecemasan terjadi bila ketidak selarasan antara *inner self* seseorang yang

sesungguhnya dan kedok sosialnya mendekat ketaraf kesadaran. Orang merasakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, tetapi tidak mampu untuk mengatakan apa itu karena bagian diri yang tidak diakui secara langsung diekresikan dalam kesadaran. Karena ketidaksetujuan orang lain, orang barang kali gagal mengembangkan bakat-bakat individu mereka dan gagal mengenali perasaan-perasaan mereka yang autentik. Dengan demikian terapis-terapis humanistik bertujuan membantu orang untuk memahami dan mengekspresikan bakat-bakat serta perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya. Sebagai akibatnya, klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya, dan tidak bereaksi dengan kecemasan bila perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya dan kebutuhan-kebutuhan mereka mulai muncul ke permukaan.

c. Pendekatan-pendekatan Biologis

Berbagai variasi obat-obatan dipakai untuk mengobati gangguan-gangguan kecemasan. Diantara obat-obat yang banyak dipakai adalah obat penenang ringan dari golongan *Benzodiazepine* Valium. Meskipun *Benzodiazepin* mempunyai efek menenangkan, tetapi dapat menyebabkan depresi fisik (adiksi). Orang-orang yang tergantung kepadanya dapat mengalami serangkaian simtom putus zat bila mereka berhenti menggunakannya dengan tiba-tiba. Misalnya mengalami simtom-simtom kecemasan, insomnia, dan kegelisahan. Simtom-simtom yang tidak

menyenangkan ini dapat mendorong orang untuk menggunakan kembali obat-obat tersebut.

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

a. Telaah Teks Psikologi Kecemasan

1) Sampel Teks

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subyektif mengenai tegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala – gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain – lain). Dan gejala – gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektifitas operasi – operasi keamanan seseorang. Mulai muncul perasaan perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman.

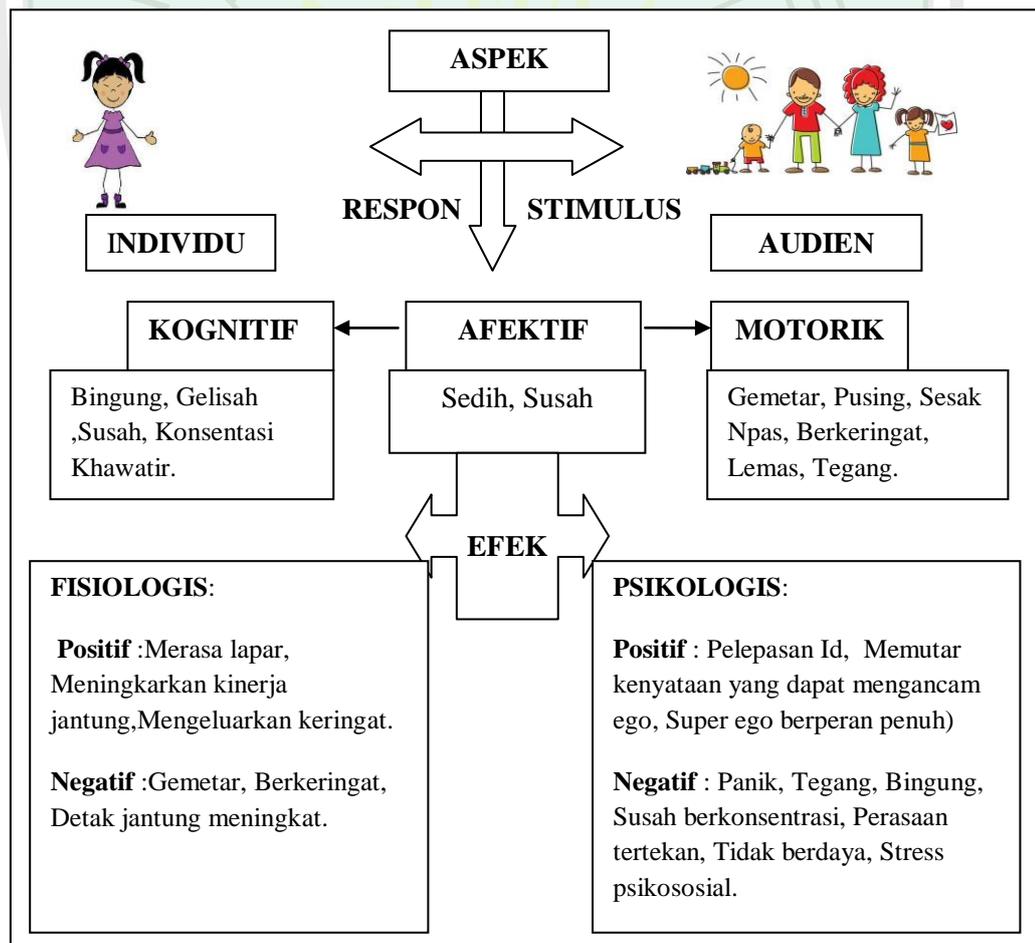
Zakiah Daradjat (1990), beliau mengatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan dan pertentangan batin. Kecemasan itu sendiri timbul dari konflik dalam diri individu terhadap sesuatu yang tidak jelas obyeknya.

Freud mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan hasil dari konflik psikis yang tidak disadari. Kecemasan menjadi tanda terhadap ego untuk mengambil aksi penurunan cemas. Ketika mekanisme diri berhasil, kecemasan menurun dan rasa aman datang lagi. Namun bila konflik terus berkepanjangan, maka kecemasan ada pada tingkat tinggi. Mekanisme pertahanan diri dialami sebagai simtom, seperti phobia, regresi dan tingkah laku ritualistik. Freud juga menerangkan bahwa kecemasan timbul pertama dalam hidup manusia saat lahir dan merasakan lapar yang pertama kali. Saat itu dalam kondisi masih lemah, sehingga belum mampu memberikan respon terhadap kedinginan dan kelaparan, maka lahirlah kecemasan pertama. Kecemasan berikutnya muncul apabila ada suatu keinginan dari Id untuk menuntut pelepasan dari ego, tetapi tidak mendapat restu dari super ego, maka terjadilah konflik dalam ego, antara keinginan Id yang ingin pelepasan dan sanksi dari super ego lahirlah kecemasan yang kedua. Konflik-konflik tersebut ditekan dalam alam bawah sadar, dengan potensi yang tetap tak terpengaruh oleh waktu, sering tidak realistik dan dibesar-besarkan. Tekanan ini akan muncul ke permukaan melalui tiga peristiwa, yaitu : sensor super ego menurun, desakan Id meningkat dan adanya stress psikososial, maka lahirlah kecemasan-kecemasan berikutnya atau memutarbalikkan kenyataan yang mengancam ego, melalui dalih atau alasan tertentu yang seakan

– akan masuk akal, sehingga kenyataan tersebut tidak lagi mengancam ego individu yang bersangkutan.

Lazarus (1976) memberikan batasan kecemasan sebagai reaksi individu terhadap hal yang dihadapi yang merupakan suatu perasaan yang menyakitkan, seperti kegelisahan, kebingungan, kekhawatiran dan sebagainya yang berhubungan dengan aspek subjektif emosi seseorang. Ditambahkannya pula bahwa kecemasan merupakan gangguan yang kompleks, disertai dengan perubahan fisiologi.

2) Pola Teks Psikologi Mengenai Kecemasan



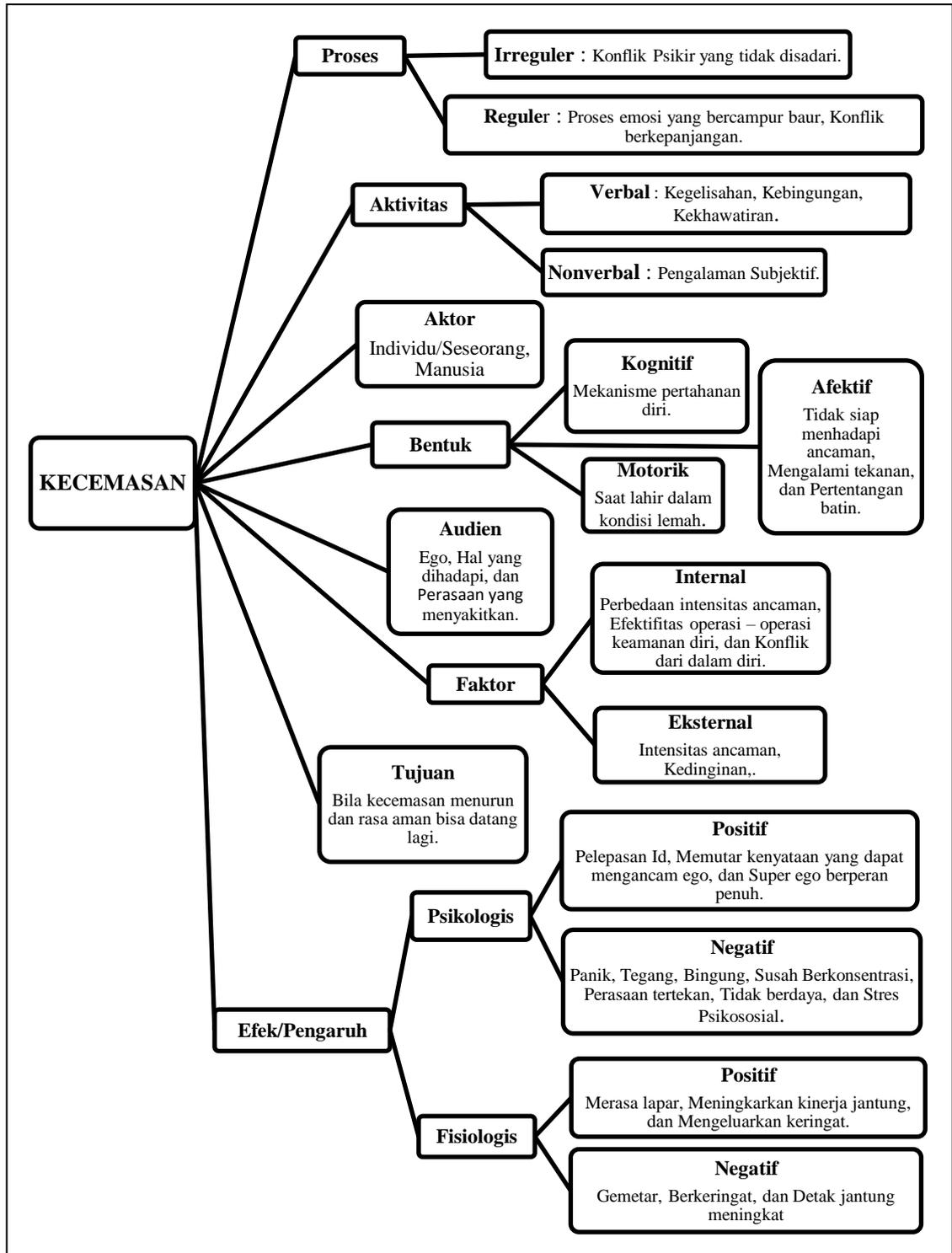
Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi Mengenai Kecemasan.

3) Analisis Komponen Teks Kecemasan dalam teks Psikologi

Tabel 2.1 Analisis Komponen Teks Konsep Kecemasan Dalam Teks Psikologi.

NO	KOMPONEN TEKS	KATEGORI	DESKRIPSI TEKS PSIKOLOGI
1	Aktor	Individu, Person	Individu/Seseorang, Manusia.
2	Aktivitas	Verbal	Kegelisahan, Kebingungan, Kekhawatiran.
		Nonverbal	Pengalaman Subjektif.
3	Proses	Reguler	Proses emosi yang bercampur baur, Konflik berkepanjangan.
		Irreguler	Konflik Psikir yang tidak disadari.
4	Bentuk	Kognitif	Mekanisme pertahanan diri.
		Afektif	Tidak siap menghadapi ancaman, Mengalami tekanan, Pertentangan batin.
		Motorik	Saat lahir dalam kondisi lemah.
5	Faktor	Internal	Perbedaan intensitas ancaman, Efektifitas operasi – operasi keamanan diri, Konflik dari dalam diri, Kelaparan
		Eksternal	Intensitas ancaman, Kedinginan.
6	Audien	Individu	Ego, Hal yang dihadapi, Perasaan yang menyakitkan.
7	Tujuan	Direct, Indirect	Bila kecemasan menurun dan rasa aman bisa datang lagi.
8	Standar Norma	Sosial	-
9	Efek atau Pengaruh	Fisiologis	Positif :
			Merasa lapar, Meningkatkan kinerja jantung, Mengeluarkan keringat.
		Negatif :	
		Gemetar Berkeringat, Detak jantung meningkat.	
Psikologis	Positif : Pelepasan Id, Memutar kenyataan yang dapat mengancam ego, Super ego berperan penuh.		
	Negatif : Panik, Tegang, Bingung, Susah berkonsentrasi, Perasaan tertekan, Tidak berdaya, Stress psikososial.		

4) Mapping Concept Kecemasan Teks Psikologi



Gambar 2.2 Mapping Analisis Teks Psikologi

5) Rumusan Konseptual sebagai Simpulan

a. General(umum)

Kecemasan merupakan aktivitas individu yang berbentuk kognitif, afektif, dan motorik yang terjadi karena adanya faktor internal dan faktor eksternal yang berproses dalam diri seseorang sehingga menimbulkan efek/pengaruh secara fisiologis dan psikologis.

b. Partikular (rinci)

Kecemasan merupakan aktivitas individu yang berupa ancaman, kegelisahan yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan motorik dalam proses mekanisme pertahanan diri. Dan emosi yang bercampur baur disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal sehingga menimbulkan konflik dalam diri seseorang yang dapat berdampak pada fisiologis seperti gemetar, berkeringat, jantung berdebar – debar, dll) dan psikologis (seperti kehati – hatian, kewaspadaan, ketakutan, kekhawatiran, dll).

b. Telaah Teks Secara Islam tentang Kecemasan

1) Sampel Teks Islam

a) Al-Qur'an surat Al-Imran: 154

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ ط وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ط مُحْفُونَ فِي أَنفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ ط

يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا قُل لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١١٢﴾

“Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu, sedang segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. mereka berkata: "Apakah ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini?". Katakanlah: "Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di tangan Allah". mereka Menyembunyikan dalam hati mereka apa yang tidak mereka terangkan kepadamu; mereka berkata: "Sekiranya ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini". Katakanlah: "Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh". dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha mengetahui isi hati”.

b) Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

“(tidak demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

c) Al-Qur'an surat Al-Anbiyaa: 40

بَلْ تَأْتِيهِمْ بَغْتَةً فَتَبْهَتُهُمْ فَلَا يَسْتَطِيعُونَ رَدَّهَا وَلَا هُمْ يُنظَرُونَ ﴿٤٠﴾

“Sebenarnya (azab) itu akan datang kepada mereka dengan sekonyong-konyong lalu membuat mereka menjadi panik, Maka

mereka tidak sanggup menolaknya dan tidak (pula) mereka diberi tangguh”.

d) Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

2) Makna Kosa Kata Teks Islam

a) Surat Al-Imran: 154

Tabel 2.2 Kosa Kata Surat Al-Imran: 154

No	Teks Islam	Terjemahan
1	وَطَائِفَةٌ	Segolongan
2	أَهْمَّتَهُمْ	Cemas
3	أَنْفُسُهُمْ	Diri
4	يُظُنُّونَ	Menyangka
5	بِاللَّهِ	Terhadap Allah
6	ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ	Sangkaan Jahiliyah
7	يَقُولُونَ	Mereka bertaka
8	إِنَّ الْأَمْرَ إِنَّ كُلَّهُ لِلَّهِ	Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di tangan Allah.
9	تُخْفُونَ	Mereka menyembunyikan
10	مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ	Apa yang tidak mereka terangkan kepadamu
11	لَنَا كَانَ لَوْ يَقُولُونَ	Sekiranya ada
12	صُدُّورِكُمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي	Allah (berbuat demikian untuk menguji apa yang ada didalam dadamu
13	قُلُوبِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي	Untuk membersihkan apa yang ad didalam hatimu

b) Surat Al-Baqarah: 112

Tabel 2.3 Kosa Kata Surat Al-Baqarah: 112

No	Teks Islam	Terjemahan
1	مَنْ	Seseorang
2	أَسْلِمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ	Menyerahkan diri pada Allah
3	لِلَّهِ	Allah
4	هُوَ	Ia
5	مُحْسِنٌ	Orang yang berbuat kebajikan
6	أَجْرُهُ	Pahala
7	عِنْدَ رَبِّهِ	Sisi Tuhannya
8	خَوْفٍ	Kekhawatiran
9	يَحْزَنُونَ	Bersedih hati

c) Surat Al-Anbiyaa: 40

Tabel 2.4 Kosa Kata Surat Al-Anbiyaa: 40

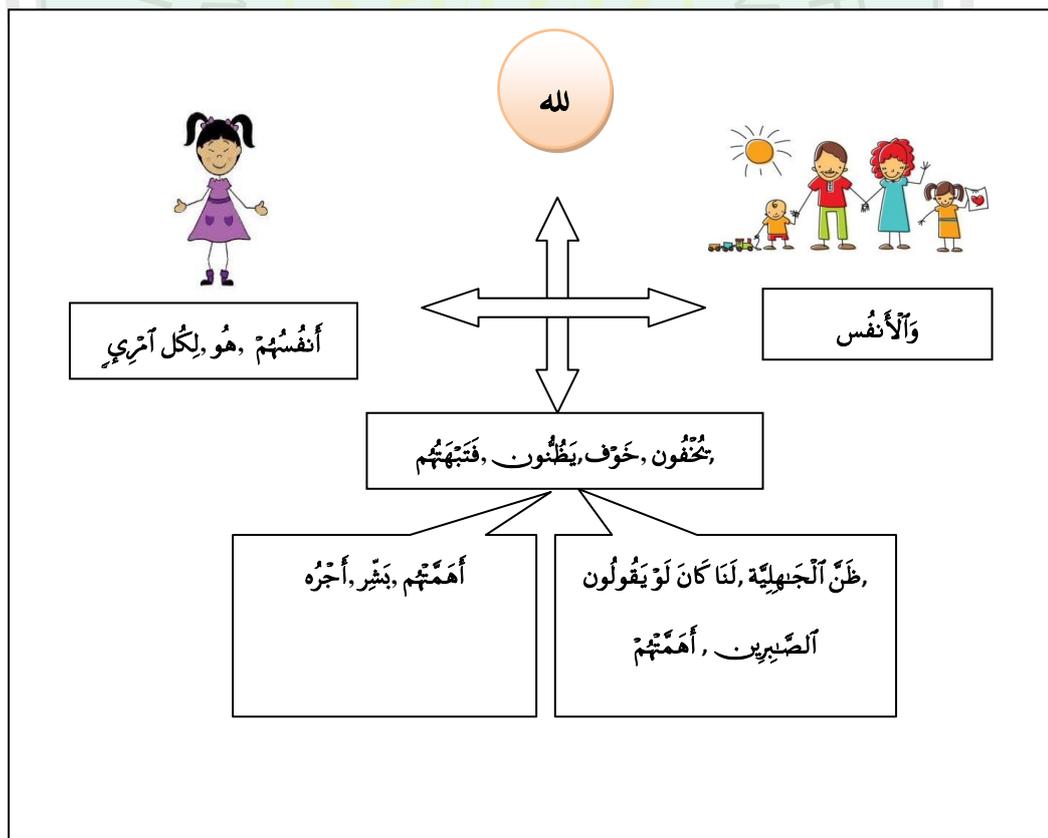
No	Teks Islam	Terjemahan
1	هُمْ	Mereka
2	فَتَبَّهَتْهُمْ	Membuat mereka menjadi panik
3	لَا يَسْتَطِيعُونَ رَدَّهَا	Mereka tidak sanggup menolaknya
4	وَلَا هُمْ يُنظَرُونَ	Tidak (pula) mereka diberi tangguh

d) Surat Al-Baqarah: 155

Tabel 2.5 Kosa Kata Surat Al-Baqarah: 155

No	Teks Islam	Terjemahan
1	الْجُوع	Kelaparan
2	نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ	Kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan
3	بَشِيرٍ	Diberi kabar gembira
4	الصَّابِرِينَ	Orang-orang yang sabar
5	وَالْأَنْفُسِ	Jiwa

3) Pola Teks Islam Mengenai Kecemasan



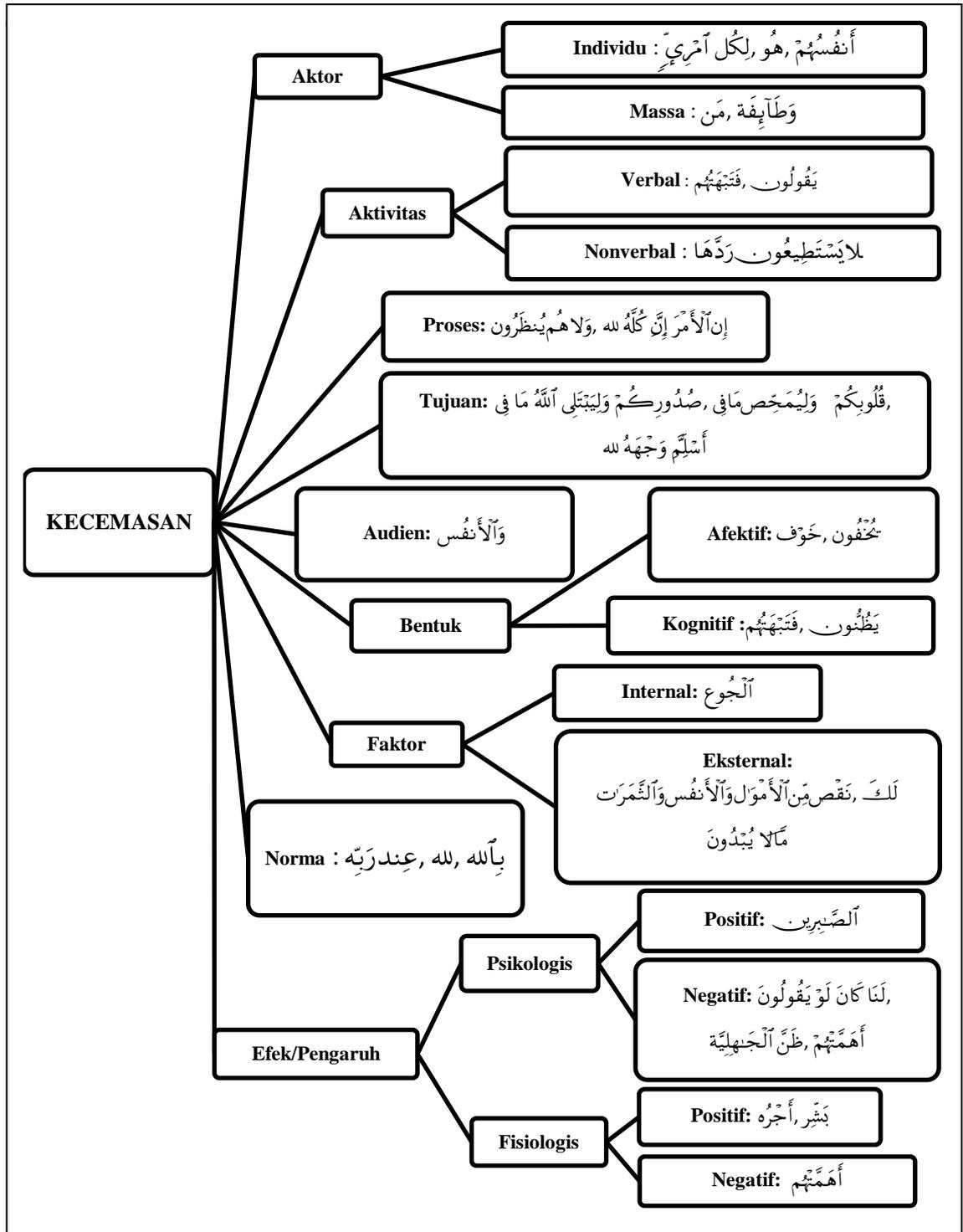
Gambar 2.3 Pola Teks Islam Mengenai Kecemasan

4) Analisis Komponen Teks Islam

Tabel 2.6 Analisis Komponen Teks Konsep Kecemasan Dalam Teks Psikologi

NO	KOMPONEN TEKS	KATEGORI	DESKRIPSI TEKS PSIKOLOGI	
1	Aktor	Individu	وَطَآئِفَةٌ مِّنْ أَنْفُسِهِمْ، هُوَ، لِكُلِّ أَمْرٍ	
2	Aktivitas	Verbal	يَقُولُونَ، فَتَبَّهْتُمْ	
		Nonverbal	لَا يَسْتَطِيعُونَ رَدَّهَا	
3	Proses	Reguler/Irreguler	إِنَّ الْأَمْرَ إِنَّ كَلَّهُ لِلَّهِ، وَلَا هُمْ يَنْظُرُونَ	
4	Bentuk/Aspek	Kognitif	يُظُنُّونَ، فَتَبَّهْتُمْ	
		Afektif	يُخَفُّونَ، خَوْفٌ	
5	Faktor	Internal	الْجُوعُ	
		Eksternal	نَقْصٌ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ	
6	Audien	Individu, Massa	وَالْأَنْفُسِ	
7	Tujuan	Direct, Indirect	وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ، أَسَلِمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ قُلُوبِكُمْ، وَلِيُمَخِّصَ مَا فِي صُدُورِكُمْ	
8	Standar Norma	Sosial	بِاللَّهِ، عِنْدَ رَبِّهِ، لِلَّهِ	
9	Efek atau Pengaruh	Fisiologis	Positif : بَشِيرٌ، أَجْرُهُ	Negatif : أَهْمَتُّهُمْ
		Psikologis	Positif : مُحْسِنٌ، الصَّابِرِينَ	Negatif : الْجَاهِلِيَّةِ، يَخْزَنُونَ، لَنَا كَانَ لَوْ يَقُولُونَ، ظَنَّ

5) Mapping Concept Teks Islam Kecemasan



Gambar 2.4 Mapping Concept Teks Islam Kecemasan

6) Simpulan Teks Islam

a) General (umum)

Aktivitas individu/massa yang menjadi proses terbentuknya perilaku dari aspek kognitif dan afektif yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal yang berdampak pada fisik dan psikis untuk mencapai tujuan sesuai dengan norma.

b) Partikular (rinci)

Aktivitas yang dilakukan individu/massa yang berupa aktivitas verbal maupun nonverbal dan juga adanya interaksi dengan orang lain yang dapat menimbulkan perilaku dari aspek kognitif dan afektif seperti khawatir dan takut. Faktor yang dapat menimbulkan suatu perilaku tersebut berasal dari internal maupun eksternal seperti kesibukan, rasa panik, kekurangan harta, dll yang berdampak pada fisik dan psikis seseorang. Efek perilaku yang timbul seperti berbuat kebaikan, mencari pahala, bersedih hati. Semua perilaku dilakukan untuk mencapai tujuan yang sama yaitu berserah diri kepada Allah SWT.

B. Grafotherapy

1. Grafologi

Secara harfiah, kata grafolog berasal dari bahasa Yunani "*graphi*" Kata itu memiliki arti tulisan atau coretan. Sedangkan grafologi secara teori memiliki arti suatu ilmu ataupun pengetahuan untuk mengetahui karakter serta kondisi psikis seseorang melalui tulisan tangan. Grafologi adalah suatu

ilmu yang didasarkan pada hubungan antara pikiran bawah sadar seseorang. Adanya hubungan terkait tersebut menghasilkan tulisan tangan yang merefleksikan pikiran bawah sadar seseorang. Dan uniknya, grafologi memiliki tingkat keakuratan yang tinggi di atas 90 persen dibandingkan tes kepribadian yang selalu memodifikasi pertanyaan-pertanyaan tes untuk keperluan tertentu. Dengan kata lain, grafologi dapat memberikan penilaian terhadap karakter seseorang dengan obyektif (Prasetyo, 2010).

Grafologi adalah cabang dari ilmu psikologi dalam mata kuliah *psikodiagnostik*. Ilmu ini sangat bermanfaat untuk menginterpretasikan karakter seseorang melalui analisis dan pengamatan tulisan tangannya. Dalam Ilmu Psikologi grafologi dikembangkan oleh Ludwig Klages yang mengemukakan bahwa tulisan tangan adalah bentuk pernyataan diri dan mencerminkan kepribadian seseorang. Selain itu, grafologi juga didasarkan pada ilmu kedokteran yang dikembangkan oleh R. Rophal dari Universitas Hamburg Jerman yang mengaitkan tulisan tangan dengan Otak dan melakukan berbagai uji pembuktian. Ada dua metode untuk menilai karakter dan kepribadian lewat ilmu ini, yakni teknik Jerman dan teknik Perancis. Metode atau teknik Jerman adalah dengan cara melihat secara keseluruhan tulisan seseorang. Sedangkan pada teknik Perancis cenderung menganalisa per huruf lalu digabungkan. Namun bagi seorang pemula biasanya mempelajari teknik Perancis terlebih dahulu. Walaupun Ilmu ini dianggap sebagai ilmu gadungan atau ilmu yang salah, namun keberadaannya sangat

bermanfaat membantu menginterpretasikan karakter seseorang melalui analisis dan pengamatan tulisan tangannya

Grafologi adalah “seni dan ilmu yang mempelajari tentang tulisan tangan”. Karena tulisan tangan berasal dari otak manusia, maka apa yang dituangkan dalam tulisan itu adalah buah pikirannya. Buah pikiran manusia ini dapat memberi gambaran atau mencerminkan kepribadian manusia. Meski kegiatan menulis ini tampak sebagai kegiatan yang dikendalikan oleh pikiran sadar manusia, tetapi kegiatan menulis ini ternyata sangat dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar manusia. Karena itu, bentuk, gaya tulisan, dan karakter-karakter dalam diri masing – masing orang tidaklah sama. Teresa Moorey (dalam fikri, 2011), bahwa rangsangan yang kecil dari otak seseorang menyebabkan setiap orang memiliki khas. Jadi, semua faktor dari tulisan tangan seseorang datang dari karakter (pembawaan) dan otak. Memang pada dasarnya, tulisan tangan bukan hasil karya tangan semata. Ada juga yang menyatakan tulisan tangan seharusnya disebut sebagai tulisan otak (*brainwriting*). Sebab perintah gerak yang membuat tulisan berasal dari otak, bukan dari tangan seseorang.

Ludvianto (2011) yang menyatakan bahwa ada banyak hal yang tercermin dalam tulisan seperti semangat ketika menulis, kuat lemahnya intensitas dalam menentukan cita dan rasa, perasaan kehilangan, apatis, marah atau adanya upaya untuk menjauhkan diri hal yang ditulis, misalnya saja menuliskan benda atau sesuatu yang dibenci seseorang akan menuliskan dengan tekanan kuat. Pulver menerapkan metode psikologi Jung

dan Freud pada analisis tulisan tangan. Tulisan tangan digolongkan menjadi tiga zona (atas, tengah dan bawah) yang masing – masing berhubungan dengan area kepribadian yang berbeda. Pulver juga berpendapat ungkapan tulisan tangan didasarkan pada simbolisme yang timbul dari *archetype* yaitu gambaran-gambaran mental yang tersembunyi di dalam jiwa (Soemantoro, 2009).

Setiap informasi yang masuk maka terjadi perubahan dalam otak yaitu pembentukan jalur neutron yang baru. Semakin banyak pengalaman yang sama maka jalur neutron akan semakin jelas terlihat. Hal inilah yang membentuk suatu kebiasaan. Aktivitas ini banyak mendorong para peneliti untuk mengetahui proses yang terjadi saat individu menulis. Ketika ada perubahan sedikit pada goresan maka jalur neutron baru juga akan terbentuk. Hal ini juga terjadi pada saat jari lain diarahkan untuk membuat sebuah goresan. Saat individu menulis ada pesan pikiran yang dikirim melalui saraf, otot dan jari-jemari. Sistem saraf bekerja sebagai jembatan penghubung antara otak dan tangan. Secara teknis dapat dikatakan otak memerintah tangan untuk menulis. Atas dasar inilah tulisan tangan menjadi cermin kepribadian seseorang. Jika seseorang mengubah tulisan tanganya maka proses yang terjadi adalah pemrograman ulang komputer mental orang tersebut. Pemrograman ulang ini akan diikuti perubahan perilaku. Perubahan perilaku memunculkan perilaku yang baru dan jika perilaku tersebut dilakukan secara berulang – ulang maka akan menjadi suatu

kebiasaan baru yang akan menjadi pola perilaku bahkan pembentukan kepribadian yang baru (Siswanto, 2007).

Walaupun kebutuhan manusia banyak yang telah diserahkan pada teknologi, grafologi dianggap masih sangat berguna. Apalagi akurasi menilai tulisan tangan sangatlah membantu dalam bidang saat ini. Contohnya dalam bidang pendidikan, agar dapat mengetahui bakat dan minat seorang siswa, pelaku kekerasan disekolah, dan dapat juga digunakan untuk konseling atau BK. Grafologi juga digunakan di bidang kriminalitas, forensik, dan pengembangan kepribadian. Selain itu, grafologi juga bisa digunakan oleh para ahli untuk mendiagnosis penyakit mental, dan bisa digunakan oleh polisi untuk mendapatkan gambaran tentang kesehatan mental tersangka. Dengan manfaat grafologi ini, seseorang juga bisa membaca kepribadian calon pegawai atau bawahan dalam sebuah institusi. Grafologi juga dapat digunakan sebagai terapi untuk membentuk kepribadian seseorang.

Grafologi dapat disimpulkan sebagai alat/cara untuk mengetahui/melihat kepribadian seseorang melalui tulisan tanganya. Tulisan tangan yang sudah terbentuk di masa kecil dan sudah berada di alam bawah sadarnya secara tidak langsung akan tercermin pada setiap goresan saat seseorang menulis. Dan grafologi dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai terapi yang disebut *grafotherapy*.

2. Grafotherapy

Ledwig Klages menyatakan bahwa *grafoterapy* adalah teknik untuk membantu merubah kepribadian lewat tulisan tangan. Terapi tulisan tangan (*grafoterapy*) adalah terapi yang didasarkan pada hubungan antara pikiran bawah sadar dengan tulisan tangan sebagai dua jalan yang saling berhubungan. Hubungan tersebut menghasilkan tulisan tangan yang mencerminkan pikiran bawah sadar seseorang. Ada banyak tindakan fisik yang menengakan otak dan membantu memberi keseimbangan pada kepribadian. Berjalan kaki, berkendara atau berkebun bisa menyegarkan otak setelah mengoptimalkan untuk berfikir dan menarik napas dalam-dalam dapat menenangkan pikiran yang galau. Ada sejumlah pengaruh psiko-fisik yang terjadi dan grafologi berperan besar dalam proses ini.

Tujuan terapi tulisan tangan (*grafotherapy*) adalah untuk mendapatkan perubahan spesifik yang dapat memperbaiki karakter/sifat seseorang melalui perubahan tulisan tanganya. Usaha yang dilakukan melauli terapi tulisan tangan (*grafotherapy*) tersebut selanjutnya menjadi respon otomatis dalam diri seseorang. Upaya untuk mengubah kepribadian diri sendiri melalui tulisan tangan dan kemauan untuk mengubah kepribadianya. Cara berpikir menulis merupakan suatu kegiatan motorik yang dipengaruhi oleh proses-proses psikis dapat diubah menjadi kondisi psikis lewat gerakan motorik. Secara tidak langsung, melalui perubahan gaya penulisan tertentu, akan menjadi perubahan pula pada pola-pola perilaku lainnya. Karena setiap kali mengubah suatu bentuk tulisan, berarti kita menciptakan jalur neuro baru di

otak. Dan jalur-jalur sebelumnya lama-lama akan menghilang serta berganti dengan jalur baru ini. Sehingga karakteristik dan cara kita bersikap pun perlahan-lahan mulai berubah. Program latihan melalui tulisan tangan yang dirancang sistematis, guna merubah pikiran bawah sadar seseorang untuk mendapatkan pola kebiasaan baru sehingga meningkatkan kemajuan dalam hidupnya.

3. Analisis Tulisan Tangan

Seiring dengan perkembangan kepribadian seseorang sejak kanak – kanak hingga dewasa, demikian pula dengan bentuk dan gaya tulisan mengalami perkembangan bentuk baku dan tidak berubah. Ketika masa kanak – kanak, bentuk tulisan kelihatan kaku dan tidak rapi, hal ini dipengaruhi kepribadian yang belum mantap. Kebanyakan anak kecil dan masa tumbuh kembang lebih menekankan pada kemampuan motoriknya. Dalam perkembangan selanjutnya tumbuh menjadi remaja, dia sangat dipengaruhi oleh emosinya meskipun perkembangan kondisi kejiwaanya dapat dikatakan belum mantap. Kepribadian masih dipengaruhi oleh emosinya, karenanya ia tak stabil. Demikian pula dengan bentuk dan gaya tulisan berangsur-angsur mengalami perkembangan lebih maju dan semakin sempurna bentuknya. Beranjak dewasa, kepribadian seseorang pun semakin mantap dan bentuk serta gaya tulisanya menjadi standar. Artinya, kepribadian orang dewasa berbeda dengan remaja atau anak – anak, demikian pula dengan bentuk dan gaya tulisan masing-masing berkembang seiring dengan tingkat perkembangan kemampuan dan kondisi kejiwaanya.

4. Norma Analisis Tulisan Tangan

a. Zona/Wilayah Tulisan Tangan: Atas – Tengah – Bawah

Zona atas berisi huruf tinggi, seperti: b, l, k, t, dan sebagainya. Zona tengah berisi huruf – huruf kecil, seperti: a, c, e, m, n, dan sebagainya. Zona bawah berisi huruf – huruf yang memiliki ujung yang menggantung, seperti: g, j, dan p. Hanya huruf “f” yang menempati semua zona. Zona atas mewakili daya abstraksi, idealisme, pemikiran, imajinasi, dan ambisi (lambang dari surga, pikiran, dan kepala). Zona tengah mewakili ego, adaptasi, hubungan sosial, perasaan, dan emosi (lambang dari dunia, jiwa, dan dada). Zona bawah mewakili kualitas materi dan fisik, dorongan seksual, kegemaran, dan penyimpangan (lambang dari neraka, tubuh, dan perut).

b. Besar kecilnya tulisan: Besar – Kecil

Besar kecilnya tulisan ditentukan oleh huruf-huruf di zona tengah. Tinggi huruf 3 mm dianggap sebagai ukuran rata – rata. Bila ukura lebih dari 3 mm, menunjukkan kepribadian yang merdeka, membutuhkan ruang untuk bahagia. Huruf yang menjorok ke atas maupun ke bawah menunjukkan kemampuan mental atau fisik yang istimewa. Tulisan yang kecil menunjukkan ekspresi kerendahan hati, meskipun juga cenderung menunjukkan rasa rendah diri atau menarik diri. Ukuran tulisan kecil memberi petunjuk bahwa orang tersebut cenderung memperhatikan secara detail dari setiap sisi kehidupan. Selain itu, tulisan yang kecil ini menggambarkan analisis dan konsentrasi yang tajam.

c. Kemiringan Tulisan: Kanan – Kiri – Tegak – Variasi

Rata – rata kemiringan huruf adalah 45 derajat, kemiringan huruf menggambarkan emosi dan kepribadian. Jika tulisan cenderung ke kanan menunjukkan pribadi yang ramah tamah, supel (pandai bergaul), dan lebih terbuka (*extrovert*). Jika tulisan cenderung miring ke kiri menunjukkan pribadi yang *introvert*/menutup diri. Jika cenderung tegak menunjukkan pribadi yang tidak emosional dan termasuk tipe orang yang praktis serta pandai menyimpan permasalahan pada orang lain. Tulisan miring kekiri banyak ditemui pada tulisan wanita yang pada masa kecilnya mengalami kesulitan hidup atau wanita kaku dan keras kepala, namun pemalu.

d. Arah Tulisan: Mendatar – Naik – Turun

Arah tulisan (dari kiri ke kanan) menunjukkan bagaimana anda berkomunikasi. Tulisan yang miring ke kanan menunjukkan sikap yang terus mengacu ke masa depan, kecintaan pada ayah, dan kecenderungan diri yang *introvert*. Tulisan yang miring ke kiri menunjukkan sikap yang reflektif, kecintaan pada ibu, dan kecenderungan diri yang *introvert*. Tulisan yang tegak lurus menunjukkan sikap yang tegar, suka mengamati lingkungan, banyak perintah, dan mampu mengendalikan emosi. Lebih dari penampilan tulisan itu sendiri, arah tulisanpun menyatakan sesuatu. Emosi, ambisi ditunjukkan oleh kurva yang naik. Depresi, sakit, dan kelelahan ditunjukkan oleh tulisan yang membentuk cekungan, sedangkan cembung menunjukkan ambisi awal yang cenderung bimbang.

e. Lebar Tulisan

Tulisan dianggap normal jika panjang tarikan kebawah tulisan dan jarak di antaranya sama, hal tersebut menunjukkan sifat orang yang ramah. Jika jaraknya lebar, hal ini menunjukkan sifat orang yang memiliki imajinasi yang hidup dan biasanya suka berbicara di depan umum, seperti bercerita dan pidato. Kalau tarikan ke atas dan ke bawah saling berdekatan, cenderung sifat menyembunyikan segala sesuatu, sikap tidak tulus hati.

f. Spasi/Jarak tulisan: Jarak antar kata dan paragraf

Spasi antar kata mencerminkan aliran pikiran yang alami, seperti ketika sedang berbicara, jarak bisa mencerminkan waktu untuk berfikir. Jarak yang lebar adalah indikasi kehati – hatian, pemikir yang mendalam, kadang bisa jadi kesedihan. Sebaliknya jika jarak sempit, ini menunjukkan penulisanya terlalu memperlihatkan aksi, kurang sabar dan kurang hati – hati. Jarak normal bisa dilihat dari ukuran huruf “m”.

g. Baris Dasar

Dalam grafologi, jarak antara baris pertama dengan baris kedua menggambarkan kecenderungan arah, fokus pada urutanya, dan nilai waktu. Jarak ini mengindikasikan tipe seseorang yang berpola sistematis dan terencana, kurang berani mengambil resiko, dan tidak suka berpetualang. Meskipun demikian, tipe orang ini tetap konsisten terhadap perilaku dan sikapnya. Sebaliknya, setiap pemilik tulisan dengan baris yang tidak teratur, menunjukkan sikap yang ragu- ragu dalam mengambil

keputusan. Kurang terencana dan cenderung pasrah pada keadaan, bersikap apatis terutama dalam memandang masa depannya, serta lebih suka dan puas pada keadaan saat ini.

h. Kecepatan Menulis: Cepat dan Lambat

Kecepatan tulisan terkait dengan dimensi gerak atau ekspresi alami yang dimiliki oleh tiap orang, kecepatan penulisan juga sangat terkait dengan apa yang sedang dialami si penulis sendiri. Tanda untuk mengamati kecepatan menulis bisa dilihat dari : titik pada 'i' dan garis silang pada 't' apakah kearah kanan atau tidak. Titik pada huruf 'i' terlihat seperti coretan. Kemiringan tulisan ke kanan, gaya tulisan ke atas, tulisan bersambung, gaya menulis yang lebar, tidak ada penyesuaian, tulisan mengalir dan lancar. Huruf berkurang dan mengecil pada akhir kata.

i. Tulisan Sambung

Garland (seperti kalung) menggambarkan pribadi yang luwes, dapat menyesuaikan diri, mudah terpengaruh, fleksibel, terlalu percaya diri, empati, toleransi, kurang memiliki arah. *Arcade* (seperti atap) menggambarkan pribadi yang mandiri, nilai yang stabil dan konsisten, cenderung sombong, perasaan yang mendalam, kurang bisa mengerti, suka bersifat formal, menarik diri, ada maksud yang tersembunyi. *Angle* (tajam dan bersudut) menggambarkan pribadi yang tegas, yakin, disiplin, teliti, terlalu kaku, memiliki banyak alasan, tidak berperasaan, memiliki logis dan serius, tidak toleran, agresif. *Thread* (seperti benang)

menggambarkan pribadi yang lelah dan terburu-buru, kreatif, bermuka dua, kemampuan beradaptasi, tidak tampil apa adanya, banyak bakat, diplomatis, dendam, iri, mudah berubah.

j. Huruf Besar: Ukuran besar dan kecil

Huruf besar dengan ukuran besar memiliki kecenderungan kepribadian yang ambisi, tekun, formal, menonjolkan diri, ingin diperhatikan, kebanggaan pada prestasi, memiliki maksud tertentu, respek dan idealis, kemampuan memilih, mendominasi, suka melebihkan sesuatu. Dan huruf besar dengan ukuran kecil memiliki kecenderungan kepribadian yang teliti, sopan, kesadaran diri, suka mencari muka, bisa menjadi sedih tiba-tiba, kurang bersemangat, mampu berfikir kritis, suka menonjolkan keilmuan, cerewet.

5. Faktor-faktor Jebakan Kehidupan dalam Grafologi

Dengan tulisan tangan akan mudah menemukan keyakinan-keyakinan dasar yang melatar belakangi sikap, emosi, dan perilaku. Tetapi dengan mengetahui berbagai keyakinan mendasar yang ada dalam diri seseorang di kehidupan ini pasti ada hal yang akan sedikit mengganggu di kehidupan individu yaitu *Life Traps*. *Life Traps* adalah jebakan yang tanpa sadar dimiliki oleh setiap dari kita, biasanya dipengaruhi oleh pola asuh masa kecil seperti yang telah diungkapkan Young dan Klosko, dua orang *Cognitive herapist* dari Amerika. Kesebelasan jebakan itu adalah:

a. Abandonment

Abandonment merupakan jebakan kehidupan yang disebabkan oleh kurangnya rasa aman di dalam keluarga sewaktu kecil. Kurang rasa aman dalam keluarga kerana kehilangan orang yang dicintai. Merasa terbuang, perilaku yang muncul: mencari teman, selalu menunjukkan sikap baik walaupun orang lain buruk, merasa tidak berarti, mengasihani diri sendiri.

Abandonment memiliki indikasi seperti margin rata semua sisi, margin kiri terlalu lebar, tidak ada margin, baseline turun, ukuran tulisan besar, dan tulisan miring ke kiri.

b. Mistrust and Abuse

Mistrust and Abuse merupakan jebakan kehidupan yang juga berkaitan dengan rasa aman dalam keluarga. Sering dibohongi dan dilecehkan membuat orang tumbuh dengan rasa curiga, was-was, ketakutan yang besar. Cenderung tidak mudah percaya kepada orang lain, punya asumsi buruk, menganggap orang lain penipu yang ingin mengambil keuntungan.

Mistrust and Abuse memiliki indikasi seperti jarak antar kata yang lebar, margin kiri terlalu lebar, jarak antar paragraf yang terlalu lebar, margin lebar keempat sisi, ukuran tulisan besar, dan tulisan miring ke kiri.

c. Dependence

Dependence merupakan jebakan kehidupan yang menyebabkan seseorang selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu overprotective atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.

Dependence memiliki indikasi seperti jarak antar paragraf terlalu lebar. *Baseline* tulisan turun, dan ukuran tulisan kecil.

d. Vulnerability

Vulnerability atau rasa rapuh yang berlebihan akan menyebabkan seseorang merasa hidup di dunia yang penuh dengan masalah, ancaman, perang, bencana, dan penyakit. Karena sering ditakuti, terlalu dijaga ketika masih kecil. Rapuh yang berlebihan, khawatir terhadap penyakit, kondisi keuangan, ragu untuk keluar dari zona aman, menganggap dunia tidak aman dan menakutkan.

Vulnerability memiliki indikasi seperti margin rata semua sisi, margin kanan terlalu lebar, *baseline* tulisan turun, dan ukuran tulisan kecil.

e. Emotional Deprivation

Emotional Deprivation adalah jebakan kehidupan yang diderita oleh orang-orang yang semasa kecilnya tidak mendapat kehangatan emosi dan cinta yang cukup. Merasa tidak dipedulikan dan orang lain

tidak mengerti perasaannya, jadi tidak peduli, merasa tidak penting, tidak layak dicintai, sering berganti-ganti pasangan.

Emotional Deprivation memiliki indikasi seperti margin rata semua sisi, margin kiri terlalu lebar, tidak ada margin, baseline tulisan turun, ukuran tulisan kecil, tekanan yang berat, dan tulisan miring ke kiri.

f. Social Exclusion

Social Exclusion adalah kondisi dimana seseorang selalu merasa asing atau justru mengasingkan dirinya dalam pergaulan sosial. Mengasingkan diri dari lingkungan sosial, merasa tidak diterima karena berbeda, biasanya disebabkan oleh penilaian buruk orang lain atau perlakuan menyakitkan dari orang terdekat (keluarga, sahabat, keluarga), jadi tertutup dan enggan berhubungan dengan orang lain.

Social Exclusion memiliki indikasi seperti margin rata semua sisi, margin kiri terlalu lebar, tidak ada margin, margin lebar keempat sisi, ukuran tulisan kecil, dan tekanan tulisan ringan.

g. Defectiveness

Defectiveness muncul dalam bentuk harga diri yang rendah dan selalu merasa *inferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.

Defectiveness memiliki indikasi seperti margin rata semua sisi, margin kiri terlalu lebar, margin kanan terlalu lebar, tidak ada margin, baseline tulisan turun, baseline tulisan cembung, dan tekanan yang berat.

h. Failure

Failure adalah jebakan kehidupan dimana seseorang selalu merasa salah dan gagal, rasa percaya diri yang rendah, menganggap hidup adalah sekumpulan kegagalan karena sejak kecil dianggap tidak mampu melakukan apapun, dianggap bodoh dan malas, biasanya menjadi sering menjadi lebih-lebihkan, merasa korban kegagalan.

Failure memiliki indikasi seperti terlalu banyak coretan, margin kanan terlalu lebar, tidak ada margin, baseline tulisan turun, dan tekanan tulisan ringan.

i. Subjugation

Subjugation adalah jebakan yang menyebabkan seseorang selalu patuh dan ingin menyenangkan orang lain, biasanya karena masa kecil selalu ditekan orang tua, membiarkan orang lain mengontrol hidupnya, suka dengan orang yang otoriter, menganggap orang lain lebih tau dari dirinya.

Subjugation memiliki indikasi seperti margin rata semua sisi, baseline tulisan terlalu lurus, dan tekanan tulisan ringan.

j. Unrelenting Standart

Unrelenting Standart sering menimpa seseorang yang sewaktu kecilnya sering dipaksa menjadi yang terbaik, jadi nomor satu dengan mengorbankan kebahagiaan masa kanak – kanak, standar tinggi yang ditetapkan akan menekan diri sendiri, jadi berlebihan dalam banyak hal,

gagal adalah aib besar, selalu tidak puas dengan hasil yang dicapai dan over achiever.

Unrelenting Standart memiliki indikasi seperti tidak ada margin, baseline tulisan terlalu lurus, dan margin terlalu rapi.

k. Entitlement

Entitlement adalah jebakan kehidupan yang membuat seseorang merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa mempedulikansituasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.

Entitlement memiliki indikasi seperti margin yang menabrak kiri/kanan, garis dasar naik turun, garis dasar arah tidak jelas, tekanan yang berat, dan kemiringan tidak jelas.

Kesebelasan jebakan kehidupan (*lifetraps*) tersebut telah terbukti menghancurkan hidup sedemikian banyak orang. Semua keyakinan dan perilaku yang menjadi tanda munculnya jebakan kehidupan dalam diri seseorang bisa dengan mudah diidentifikasi pada goresan – goresan tulisan tangan.

C. Pengaruh Grafotherapy terhadap Penurunan Kecemasan Anak Remaja *Broken Home*.

Pembentukan kepribadian manusia terjadi sepanjang hidup manusia itu. Sehingga apapun yang terjadi pada diri seorang individu entah itu hal baik ataupun hal buruk pasti mempengaruhi kepribadianya. Dalam masa bayi sampai remaja, keluarga adalah yang paling mempengaruhi kepribadian

seseorang, seperti pola asuh. Pola asuh yang diterapkan dalam setiap keluarga berbeda, keluarga yang utuh dengan pola asuh yang salah saja dapat membentuk kepribadian yang salah pada anak apalagi jika keluarganya tidak utuh (*broken home*). Keluarga *broken home* yang menjadi korban utama adalah anak. Anak akan merasa tidak aman bersama keluarganya dan akan merasa takut yang lama-lama akan menjadi gangguan yaitu kecemasan. Anak yang keluarganya mengalami *broken home* sejak seseorang kecil, rasa cemasnya atau dampaknya bisa terbawa hingga dewasa. Seperti yang dikatakan Lazarus (1976) bahwa kecemasan bisa terjadi pada saat individu mengalami ancaman dan juga bisa berasal dari kepribadian. Selain rasa aman yang paling dibutuhkan anak adalah kasih sayang. Rasa kasih sayang adalah kebutuhan jiwa yang paling mendasar dan pokok dalam hidup manusia. Remaja yang merasa kurang disayangi oleh ibu dan bapaknya akan menderita batinnya. Kesehatannya akan terganggu dan mungkin kesehatannya akan terhambat pertumbuhannya, kelakuannya mungkin menjadi nakal, bandel, keras kepala dan sebagainya. Selain itu kebutuhan akan rasa kasih sayang pada usia remaja merupakan kebutuhan yang prinsip bagi kesehatan jiwa dan mental remaja, karena ini merupakan jalan penghargaan dan penerimaan sosial. Dalam perkembangannya, para remaja juga merasakan kebutuhan untuk dapat berdiri sendiri. Hal itu disebabkan karena hubungannya dengan dunia luar yang semakin luas, dan ia mulai mencari teman baru dengan teman – teman sebayanya. Demikian kuatnya persaudaraan sangat berpengaruh pada jiwa remaja. Banyaknya remaja yang mengalami kegoncangan dan keputusasaan

karena gagal dalam mendapatkan teman baru atau perbedaan dirinya dengan teman yang lainnya. Oleh karena itu, kita melihat bahwa para remaja sangat memerlukan kasih sayang teman sepermainannya. Dari waktu ke waktu remaja ingin merasa bahwa orang lain menyayanginya dan lingkungan yang ada disekitarnya menerima dirinya dengan apa adanya yang pada akhirnya menimbulkan penghargaan terhadap diri remaja tersebut. Dengan demikian remaja akan terhindar dari gangguan emosi.

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang melibatkan fisik, afeksi dan kognitif. Walaupun pada tarap yang biasa, kecemasan juga harus dihilangkan karena jika semakin parah akan menimbulkan trauma dan itu akan lebih sulit untuk dihilangkan. Oleh karena itu kecemasan pada anak harus dihilangkan sebelum anak menjadi dewasa. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak – kanak menuju dewasa. Dalam masa remaja ini pertumbuhan maupun perkembangan seorang individu akan terjadi secara pesat. Namun pada masa remaja emosi seseorang masih labil dan akan lebih mudah memberi pengaruh terhadap remaja.

Grafologi adalah cara mudah mengetahui kepribadian seseorang melalui tulisan tangan. Tulisan tangan seseorang memberikan akses mudah dan langsung untuk menemukan sesuatu yang terpendam jauh di dalam pikiran bawah sadar seseorang. Segala keyakinan, sikap, dan perilaku pada diri seseorang bisa dilihat dengan jelas menggunakan tulisan tanganya, karena tulisan tangan seseorang merupakan hasil interaksi antara antara data base yang ada di dalam pikiran seseorang seperti : organ-organ sensorisnya (mata, telinga,

hidung, lidah, dan kulit), syaraf *sensoris* dan *motoris*, otot-otot terutama pada tangan dan jari, kondisi emosi, serta kemampuan kendali diri seseorang. Tulisan tangan itu muncul dari alam bawah sadar, oleh karena itu dapat memberikan banyak informasi yang sangat berguna untuk menginterpretasikan karakter seseorang. Tulisan tangan itu bisa berpengaruh dari suasana hati dan emosi seseorang, karena otak dapat mengirimkan instruksi melalui sistem syaraf *motorik* kepada tangan. Berdasarkan hal tersebut, grafologi yang dapat digunakan sebagai terapi merubah kepribadiannya yang disebut dengan *grafotherapy*.

Ledwig Klages menyatakan bahwa *grafoterapy* adalah teknik untuk membantu merubah kepribadian lewat tulisan tangan. Tujuan terapi tulisan tangan (*grafotherapy*) adalah untuk mendapatkan perubahan spesifik yang dapat memperbaiki karakter/sifat seseorang melalui perubahan tulisannya. Usaha yang dilakukan melalui terapi tulisan tangan (*grafotherapy*) tersebut selanjutnya menjadi respon otomatis dalam diri seseorang. Upaya untuk mengubah kepribadian diri sendiri melalui tulisan tangan dan kemauan untuk mengubah kepribadiannya. Cara berpikir menulis merupakan suatu kegiatan motorik yang dipengaruhi oleh proses-proses psikis dapat diubah menjadi kondisi psikis lewat gerakan motorik. Secara tidak langsung, melalui perubahan gaya penulisan tertentu, akan menjadi perubahan pula pada pola-pola perilaku lainnya. Dengan adanya perubahan perilaku diharapkan kecemasan remaja *broken home* bisa turun. *Grafotherapy* merupakan teknik penanganan gangguan kecemasan dengan pendekatan psikoanalisa. Dari

perspektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energi-energi yang dilekatkan kepada konflik-konflik tak sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap terpersepsi. Psikoanalisis tradisional menyadari bahwa kecemasan klien merupakan simbolisasi dari konflik dalam (*inner conflict*) diri mereka, dengan adanya simbolis ini, ego dapat dihabiskan dengan energi untuk melakukan represi. Demikian ego dapat lebih memberi perhatian kepada tugas-tugas yang lebih kreatif dan memberi peningkatan. Psikodinamika lebih menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini dari pada hubungan-hubungan di masa lampau.

Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis grafologi dan melakukan *grafotherapy* untuk menurunkan kecemasan pada remaja *broken home* serta memperbaiki kepribadian yang diharapkan bisa menurunkan kecemasannya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah masalah yang sifatnya sementara terhadap masalah yang hendak diteliti. Hipotesis ini adalah asumsi yang mungkin benar atau mungkin juga salah.

H₀ : tidak ada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan setelah diberi perlakuan (*Grafotherapy*).

H₁ : ada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan setelah diberi perlakuan (*Grafotherapy*)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dengan metode penelitian eksperimen yaitu prosedur yang sengaja dipakai untuk mengetahui pengaruh kondisi yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial berupa kegiatan dan tingkah laku seseorang individu atau kelompok individu. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya (Latipun, 2006).

2. Variabel Penelitian

Variabel *independent* (bebas) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya Variabel *dependent* (terikat). Variabel *dependent* (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel *independent* (bebas).

- a. Variabel *Independent* adalah *Grafotherapy*.
- b. Variabel *Dependent* adalah Kecemasan Anak Remaja *Broken Home*.

3. Desain Eksperimen

Pada penelitian ini, penelitian eksperimen yang digunakan adalah desain eksperimen *One Group Pre and Post Test Design* (desain perlakuan ulang). Merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Perbedaan hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan (Latipun, 2006). Secara sistematis desain sederhana sebagai berikut:

$$\text{nonR } O_1 \Rightarrow (X) \Rightarrow O_2$$

Gambar 3.1 Rancangan *One Group Pre and Post Test Design* (desain perlakuan ulang)

Keterangan:

O_1 : *Pretest* diberikan sebelum kegiatan *Grafotherapy*

O_2 : *Posttest* diberikan sesudah kegiatan *Grafotherapy*

X : Pemberian *Grafotherapy*

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Penelitian populasi merupakan penelitian yang membutuhkan semua elemen yang ada diwilayah setempat. Dalam hal ini yang menjadi populasi adalah remaja *broken home*.

Sampel adalah sebagian/wakil populasi yang diteliti. Penelitian sampel bermaksud untuk mengeneralisasikan (mengangkat populasi penelitian sebagai suatu perilaku bagi populasi) hasil penelitian sampel. Dalam pengambilan

sampel dibutuhkan suatu cara/teknik pengambilan sampel/yang disebut dengan sampling. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random disebut pula non probabilitas yaitu sampling proporsif (*purposive sampling*), merupakan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki. Penelitian ini menggunakan 8 subyek remaja sebagai sampel penelitian kelompok eksperimen. Dengan dasar pertimbangan pengambilan sampling sebagai berikut:

- a. Remaja usi 12-17 tahun,
- b. Dari keluarga *broken home*, dan
- c. Memiliki kecemasan.

C. Definisi Operasional

1. Kecemasan anak remaja *Broken Home*

Kecemasan merupakan perasaan gelisah terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi yang merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan dan pertentangan batin. Ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah dan perasaan takut terhadap situasi yang dirasa mengancam. Kecemasan itu sendiri timbul dari konflik dalam diri individu terhadap sesuatu yang tidak jelas obyeknya atau perasaan subyektif yang dirasakan oleh seseorang.

2. *Grafotherapy*

Graphotherapy merupakan terapi yang didasari oleh grafologi, yaitu suatu ilmu untuk mengetahui kepribadian melalui tulisan tangan. Untuk melakukan *graphotherapy* dilakukan analisis grafologi yaitu suatu proses

dengan cara menguraikan suatu pokok yang berkaitan dengan nilai karakter diri seseorang melalui analisis tulisan tangan dan dapat secara mudah mengetahui karakter dan kepribadian manusia. *Grafoterapy* adalah salah satu teknik terapi perilaku untuk mengubah kepribadian seseorang dengan mengubah tulisan tangannya.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dengan menggunakan alat pengumpulan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini metode yang digunakan antara lain:

1. Skala

Yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, skala digunakan untuk pre-test dan post-test dalam melihat pengaruh perlakuan yang diberikan yaitu *Grafotherapy*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti model skala Likert yaitu skala akhir subyek merupakan skor total dari setiap pernyataan (Azwar, 2013). Dalam skala ini subjek memilih satu jawaban yang menggambarkan tentang dirinya sendiri dan bukan merupakan pendapat orang lain tentang suatu pernyataan. Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban yaitu: *tidak sama sekali*, *sesekali*, *jarang*, dan *sering* dengan pergerakan skoring jika jawaban favorable 4, 3, 2, 1 dan jika unfavorable 1, 2, 3, 4. Rincian dan skala yang dipergunakan adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2 Blueprint kecemasan Remaja *Broken Home*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
			Favorable	Unfavorable		
Kecemasan	Fisiologis	1. Detak jantung meningkat	1		11	
		2. Tidur tidak nyenyak	3,11	15, 21		
		3. Nafsu makan dan pencernaan tidak teratur	5	16		
		4. Kepala pusing	7			
		5. Sesak napas	9	19		
	Psikologis	a. Kognitif	6. Kurang mampu memusatkan perhatian	2,26, 30, 34	20	5
			7. Takut	4, 12	17, 28, 29	
	b. Afektif		8. Merasa tidak berdaya	6, 14, 23, 32	18, 24	20
			9. Ingin lari dari kenyataan	8, 25,27, 31, 33	22	
			10. Khawatir akan terjadi bahaya	10	13	

2. Observasi

Observasi yaitu memperlihatkan sesuatu dengan menggunakan mata. Observasi atau yang disebut juga dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Jadi, pengobservasian dapat dilakukan melalui pengamatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap (Arikunto, 2006). Penggunaan metode observasi dimaksudkan untuk mengetahui perkembangan *grafotherapy* selama proses terapi.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiono (2013) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan-tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan seperti catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan dan kebijakan. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dalam terapi menghasilkan data dokumentasi berupa tulisan dari setiap individu.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

Selanjutnya instrumen yang baik menurut Arikunto (2006) harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Adapun uji valid dan reliabelnya sebuah instrumen dilakukan dengan cara menguji cobakan instrumen tersebut. hal ini dilaksanakan dengan tujuan instrumen tersebut valid dan reliabel.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang telah diteliti secara tepat (Arikunto, 2006).

Pada uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) sebagai pengukur tingkat validitasnya. Menurut Sugiono (2013) mengemukakan bahwa untuk menguji validitas

dapat menggunakan pendapat dari ahli. Pendekatan validitas isi menyelidiki sejauh mana item pada skala mewakili dari konten teoritis, instrumen ini dimaksudkan untuk menilai kevalidan setiap item. Ada 3 kriteria penilaian yaitu relevan, kurang relevan, dan tidak relevan dengan pergerakan skor 2, 1 dan 0. Dalam penelitian ini, peneliti menunjuk 5 dosen ahli yaitu Dr. Yulia Sholichatun, Msi, Psikolog., M. Anwar Fuadi, MA., Zamroni S.Psi, Rika Fuaturrosidah, MA., Fina Hidayati, MA. Pengujian pada *Subjek Matters Exspert* (SME) ini dilakukan pada tanggal 17 April s.d 22 April 2016.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006). Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data-data yang dapat dipercaya juga. Dalam penelitian ini, dalam menguji reliabilitas item menggunakan *alpha cronbach* dengan reliabilitas > 0,6. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$CVR = (N_e - N/2) / (N/2)$$

Keterangan:

N_e : Jumlah *Subjek Matters Exspert* (SME) yang memberi penilaian 3 (relevan).

N : Jumlah semua *Subjek Matters Exspert* (SME).

Proses perhitungan reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan analisis statisti dengan bantuan *microsoft excel* berdasarkan rumus. Jika seluruh *Subjek Matters Exspert* (SME) memberi penilaian relevan maka akan didapat CVR sebesar 1. Dari 40 yang telah mewakili seluruh aspek, setelah dilakukan uji CVR gugur 6 item. Sehingga hanya 34 yang layak untuk digunakan untuk penelitian dengan reliabilitas $> 0,6$.

F. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiono, 2013). Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar terhadap hasil penelitian. Uji normlitas peneitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 17.00 *Statistic for Windows*.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja korban *broken home* digunakan analisa deskriptif dengan menggunakan acuan standar deviasi, maka rumus yang digunakan :

1. Menghitung mean angka kasar

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : Mean

X : Jumlah nilai masing-masing responden

N : Jumlah Responden

2. Menghitung standard deviasi angka kasar

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

$\sum fx^2$: Jumlah nilai-nilai atau angka-angka yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah Respinden

Dari distribusi skor responden kemudian mean dan standart deviasinya dihitung sehingga skor yang dijadikan batas angka penilaian sesuai dengan norma yang diketahui. Adapun norma yang digunakan adalah :

Tabel 3.3 Standar pengkategorisasian

Kategori	Kreteria
Tinggi	$X \geq M + 1 SD$
Sedang	$M - 1SD$ s/d $MS + 1SD$
Rendah	$X \leq M + 1 SD$

Setelah angka pengkaterisian sudah diberikan pada setiap responden. kemudian akan ditentukan prosentase pada setiap kategori dengan digunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Prosentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

Apabila nilai post-tes lebih besar dari pre-test, maka terdapat pengaruh positif variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun apabila nilai post-test sama dengan nilai pre-test maka tidak ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Maka dapat disimpulkan apabila:

1. Post-test > Pre-test, maka ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.
2. Post-test ≤ Pre-test, maka tidak ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

4. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Banyuwangi. Subyek penelitian berasal dari Kecamatan Bangorejo Kabupaten Banyuwangi.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini diawali pra survei pada bulan Januari 2016. Pelaksanaan eksperimen dilaksanakan pada bulan Mei 2016 Dan pembuatan instrumen dilaksanakan bulan April 2016. Penjelasan lebih detail masalah waktu pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

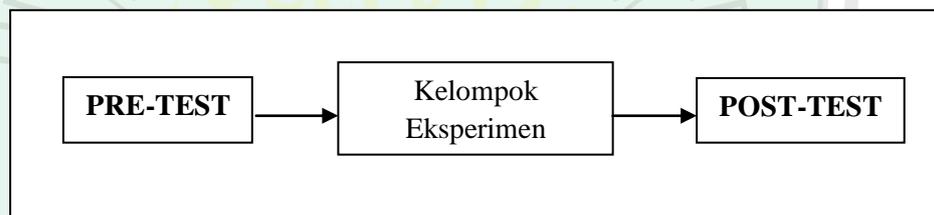
No	Subyek	Hari/Tanggal	Kegiatan	Sub Pokok Bahasan
1	Subyek 1	1 Mei 2016	Pretest	Skala kecemasan dan form grafologi
	Subyek 2	2-19 Mei 2016	Treatment	Membenahi tulisan
2	Subyek 3	2 Mei 2016	Pretest	Skala kecemasan dan form grafologi
	Subyek 4	3-20 Mei 2016	Treatment	Membenahi tulisan
3	Subyek 5	3 Mei 2016	Pretest	Skala kecemasan dan form grafologi
	Subyek 6	4-21 Mei 2016	Treatment	Membenahi tulisan
4	Subyek 7	4 Mei 2016	Pretest	Skala kecemasan dan form grafologi
	Subyek 8	5-22 Mei 2016	Treatment	Membenahi tulisan

5. Proses dan Administrasi Pengambilan Data

a. Langkah-langkah Eksperimen

Sutrisno Hadi (2004) menyebutkan langkah-langkah eksperimen adalah sebagai berikut : (1) *Pre eksperiment measurement* (pengukuran sebelum perlakuan), (2) *Treatment* (tindakan pelaksanaan eksperimen), dan (3) *Post eksperiment measurement* (pengukuran setelah pengukuran berlangsung).

Adapun langkah-langkah dalam penelitian tampak dalam gambar berikut:



Gambar 4.1 Langkah-langkah Penelitian

1) Tahap pertama, *eksperiment measurement*.

Sebelum melakukan tindakan perlakuan remaja kelompok eksperimen diberi pre-test, yaitu mengisi skala kecemasan. Pre-test perlu dilakukan sebagai data awal peneliti dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan subyek penelitian, serta sebagai data pembandingan di akhir penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat kecemasan pada subyek penelitian setelah di berikan perlakuan. Dan subjek mengisi *form* grafologi untuk dianalisis tulisannya sebelum diberi terapi.

2) Tahap kedua, *Treatment*.

Setelah diberi pretest, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment* (perlakuan). Dari hasil pre-test yang berupa hasil analisis tulisan tangan masing-masing subyek. Tiap individu menulis untuk membenahi tulisan tangannya sesuai dengan yang telah disarankan peneliti berdasarkan hasil analisis tiap-tiap individunya. Untuk evaluasi terapi dalam membenahi tulisan tangan dilakukan selama 21 hari/3minggu.

3) Tahap ketiga, *eksperiment measurement*.

Langkah ketiga sekaligus terakhir adalah post-test kelompok eksperimen dengan memberikan skala kecemasan. Skala kecemasan yang diberikan sama seperti tahap pertama yaitu pada saat pre-test. Post-test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan subyek penelitian setelah di berikan perlakuan (*treatment*), dengan tujuan untuk mengetahui tingkat penurunan kecemasan subyek penelitian setelah di berikan perlakuan. Hasil penelitian akan mampu mengetahui bagaimana pengaruh tingkat kecemasan subyek penelitian yang ditimbulkan akibat dari pemberian perlakuan.

b. Langkah-langkah *Grafotherapy*

Langkah dalam melakukan *Grafotherapy* adalah sebagai berikut:

1) Perkenalan

Dengan menulis Biodata tentang diri pada kertas HVS tanpa garis.

2) Memberikan Instruksi

Instruksi diberikan dengan jelas sesuai dengan yang diharapkan peneliti.

3) Melakukan analisis.

Fokus pada kecenderungan dan bentuk tulisan yang mengindikasikan perilaku negatif/*life traps* sesuai dengan norma yang ada.

4) *Grafotherapy*

Merubah pola dan perbaiki pola tulisan tangan dengan menulis catatan harian pada buku yang telah disediakan (dilakukan individu). Setiap 7 hari sekali diadakan evaluasi catatan, guna melihat perkembangan perubahan tulisannya.

5) Melakukan perubahan tulisan selama 21 hari/3 minggu.

6) Mengkombinasi *grafotherapy* dengan afirmasi (sugesti positif dan visualisasi (imajinasi tujuan akhir).

B. Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil dari uji normalitas *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi normal. Adapun hasil dari uji validitas dan reliabilitas yang diperoleh yaitu hasil uji validitas dari skala kecemasan remaja korban *broken home* yang dibagikan kepada 8 subyek, terdiri dari 34 aitem. Uji validitas tahap pre-test terdapat 2 aitem yang valid yaitu aitem 9 dan 29. Aitem valid dengan koefisien korelasi 0,57 dengan kriteria korelasi 0,2. Dan dari hasil uji

reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur tersebut tidak reliabel. Dengan hasil $\alpha = -2,182$ dengan jumlah aitem valid berjumlah 2 aitem. Sedangkan uji validitas tahap post-test terdapat 17 aitem yang valid yaitu aitem 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 19, 21, 22, 23, 24, 30, 32. Aitem valid dengan korelasi 0,344 sampai dengan 0,827 dengan kriteria korelasi 0,3. Dan dari hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel. Dengan hasil $\alpha = 0,795$ dengan jumlah aitem valid berjumlah 17 aitem.

Skor variabel tingkat kecemasan remaja *broken home* dikategorikan untuk mengetahui tinggi rendahnya kecemasan subyek pada tahap pre-test dan post-test yang dilihat dari skornya. Data penelitian skor subyek akan dikategorisasikan ke dalam 3 kategori, yaitu sebagai berikut: rendah ($x = m + -1 SD$), sedang ($m + -1 SD < x = m + 1 SD$), dan tinggi ($x > m + -1 SD$).

Kategori penelitian skor subjek pada tahap pre-test selengkapnya disajikan dalam tabel 4.2.

Tabel 4.2 Kategori Skor Pre-test Tingkat Kecemasan Remaja *broken home*

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$X \leq 93,903$	Tinggi	2	25%
2	$93,903 \geq X \geq 82,847$	Sedang	5	62,5%
3	$X < 82,847$	Rendah	1	12,5%
Total			8	100 %

Berdasarkan tabel kategori diatas dapat diketahui bahwa pada tahap pre-test sebanyak 2 subyek (25%) berada pada kategori tinggi, 5 subyek

(62,5%) berada dalam kategori sedang, dan 1 subyek (12,5%) berada dalam kategori rendah. Apabila dilihat dari data secara keseluruhan, maka dapat disimpulkan bahwa pada tahap pre-test skor tingkat kecemasan diperoleh melalui penelitian ini, rata-rata berada dalam kategori sedang yang ditunjukkan dengan besarnya presentase sebanyak 62,5%. Dengan nilai Mean sebesar 88,375.

Kategorisasi juga dilakukan pada skor variabel tingkat kecemasan remaja *broken home* untuk mengetahui tinggi rendahnya skor subyek pada tahap post-test setelah diberikan perlakuan (*grafotherapy*). Kategori penelitian skor subjek selengkapnya disajikan dalam tabel 4.3

Tabel 4.3 Kategori Skor Post-test Tingkat Kecemasan *broken home*

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$X \leq 96,092$	Tinggi	1	12,5%
2	$96,092 \geq X \geq 78,158$	Sedang	6	75%
3	$X < 78,158$	Rendah	1	12,5%
Total			8	100%

Berdasarkan tabel kategori diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 1 subyek (12,5%) berada dalam kategori tinggi, 6 subyek (87,5%) berada dalam kategori sedang, dan 1 subyek (12,5%) berada dalam kategori rendah. Apabila dilihat dari data secara keseluruhan, maka dapat disimpulkan bahwa skor tingkat kecemasan remaja *broken home* setelah diberi perlakuan (*grafotherapy*) yang diperoleh melalui penelitian ini dari para subyek berada

dalam kategori sedang yang ditunjukkan dengan besarnya presentase sebanyak 75%. Dengan nilai Mean sebesar 87,125.

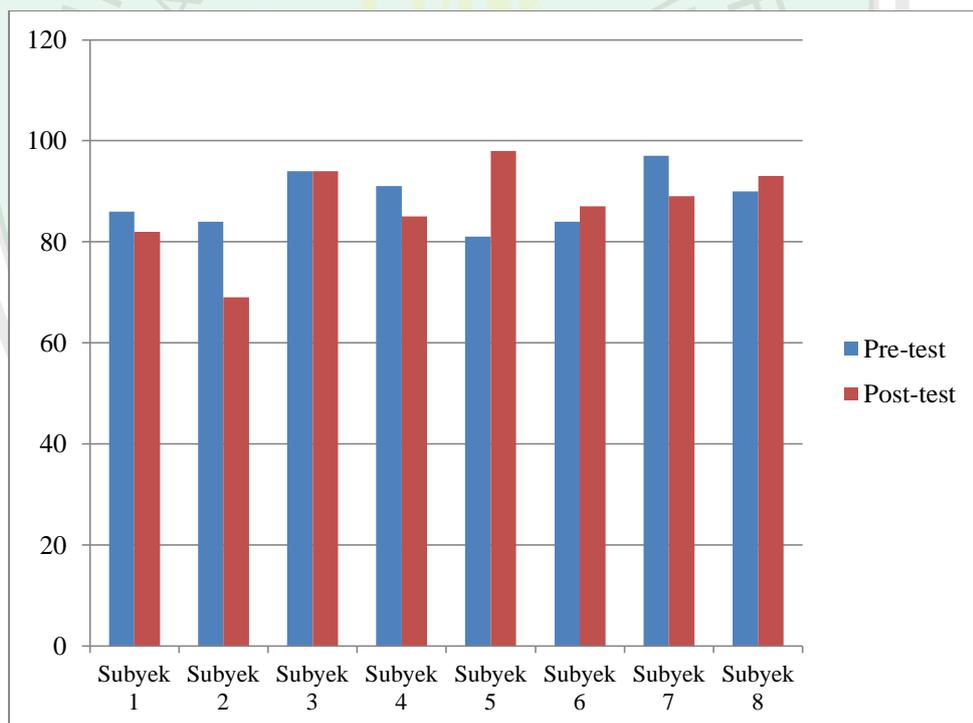
Berdasarkan hasil uji deskriptif akan diketahui apakah ada pengaruh terapi menulis (*grafotherapy*) terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home*, yang dilihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen. Dari hasil penelitian diketahui skor pre-tes dan post-test serta pengkategorisasian berdasarkan tahapan. Berikut tabel perbandingan skor kecemasan pre-test dan post-test kecemasan remaja *broken home* :

Tabel 4.4 Perbandingan Skor Kecemasan Pre-test dan Post-test Kecemasan Remaja *Broken Home*.

NO	Subyek	PRE-TEST		POST-TEST	
		Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori
1	Subyek A	86	S	82	S
2	Subyek B	84	S	69	R
3	Subyek C	94	T	94	S
4	Subyek D	91	S	85	S
5	Subyek E	81	R	98	T
6	Subyek F	84	S	87	S
7	Subyek G	97	T	89	S
8	Subyek I	90	S	93	S
Total		707		697	

Berdasarkan tabel di atas, kecemasan pada tahap pre-test skor rata-rata subyek berada pada tingkat kecemasan yang sama yaitu kategori sedang. Dari 8 subyek, 2 subyek dalam kategori kecemasan tinggi, 6 subyek berada dalam kategori sedang, dan 1 subyek berada dalam kategori rendah. Dengan prosentase keseluruhan kategori kecemasan tinggi (25%), kategori kecemasan sedang (62,5%), dan kategori kecemasan rendah (12,5%).

Sedangkan pada tahap pos-test dari 8 subyek, 1 subyek berada dalam kategori tinggi, 6 subyek berada dalam kategori sedang, dan 1 subyek berada dalam kategori rendah. Dengan prosentase secara keseluruhan kategori kecemasan tinggi (12,5%), kategori kecemasan sedang (75%), dan kategori rendah (12,5%) Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan remaja *broken home* pre-test dan post-test berada pada kategori sedang. Berikut diagram perbandingan tingkat kecemasan remaja *broken home* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *grafotherapy*.



Gambar 4.2 Diagram Pebandingan Pre-tes dan Post-test Kecemasan Remaja *Broken Home*.

2. Analisa Data

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah adanya perlakuan (*grafotherapy*) jika dilihat dari kategorisasinya tidak menunjukkan adanya penurunan kecemasan. Kecemasan subyek pre-test dan post-test tetap berada pada tingkat kecemasan yang sama yaitu kategori sedang. Pada tahap pre-test diketahui bahwa sebanyak 2 subyek (25%) berada dalam kategori tinggi, 5 subyek (62,5%) berada dalam kategori sedang, dan 1 subyek (12,5%) berada dalam kategori rendah. Sedangkan pada tahap post-test diketahui bahwa sebanyak 1 subyek (12,5%) berada pada kategori tinggi, 6 subyek (75%) berada dalam kategori sedang, dan 1 subyek (12,5%) berada dalam kategori rendah.

Tingkat kecemasan remaja pre-test dan post-test berada pada kategori yang sama yaitu kategori sedang. Namun ada perbedaan tingkat kecemasan dilihat dari nilai Mean antara pre-test dan post-test, dengan nilai Mean untuk pre-test kelompok eksperimen sebesar 88,375 dan Mean untuk post-test kelompok eksperimen sebesar 87,125. Dan uji analisis selisih data menunjukkan adanya penurunan dengan nilai $88,375 > 87,125$, hanya mengalami penurunan skor rata – rata kecemasan sebesar 1,5. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*grafotherapy*) tetapi perbedaannya tidak signifikan.

Dalam penelitian ini, selain di peroleh data berupa angka hasil pre-test dan post-test juga memperoleh data berupa hasil analisis tulisan tangan tiap-

tiap subyek yang diambil bersamaan dengan pre-test skala kecemasan.. Tujuan analisis tulisan tangan adalah untuk melihat kecenderungan yang dimiliki dan *lifetraps* dari pengalaman masa lalu masing-masing subyek yang tercermin dari tulisan tangannya.

Tulisan tangan adalah tulisan dari otak manusia yang merupakan gambaran kepribadian setiap individu. Pikiran manusia secara sadar menentukan apa yang kita tulis, dan alam bawah sadar mengontrol bagaimana cara kita menulis. Jadi, grafologi/analisis tulisan tangan adalah studi tentang tulisan tangan seseorang untuk menilai karakter kepribadian seseorang (Nugroho, 2013). Kalangan psikologi di Amerika dalam penelitiannya selama 12 tahun terakhir telah menemukan bahwa kebiasaan, perilaku, dan kepribadian yang kita miliki terbentuk selama masa kecil kita. Ada banyak kasus trauma di masa kecil yang berdampak pada kepribadian seseorang tersebut dewasa. Kepribadian yang dimiliki manusia pasti ada yang positif dan ada yang negatif, dalam hubungannya dengan *grafotherapy* yang dilihat adalah *lifetraps* (jebakan kehidupan).

Tujuan dari penelitian eksperimen adalah untuk mengetahui efek dari suatu perlakuan. Dari tahap awal pre-test telah diketahui analisi tulisan tangan masing-masing subyek dan dilakukan terapi mengubah tulisan tangan selama 21 hari dilakukan berdasarkan analisi tulisan tangan tersebut. Selama kurun waktu 21 hari subyek mengubah tulisan tanganya berdasarkan yang disarankan oleh peneliti. Setelah 21 hari subyek kembali diberi post-test dengan skala kecemasan yang sama dengan pre-test untuk mengetahui

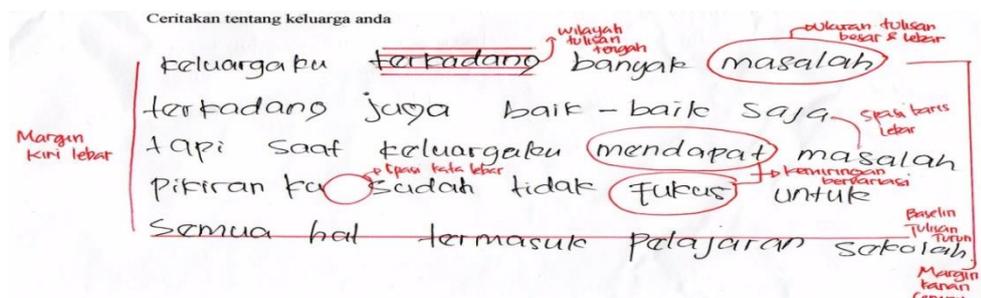
apakah ada pengaruh setelah diberi terapi menulis (*grafotherapy*) yang ditunjukkan dengan penurunan skor tersebut. Pada tabel 4.4 telah diketahui masing-masing skor hasil pre-test dan post-test subyek penelitian.

Dalam hasil pengukuran tingkat kecemasan melalui skala kecemasan setelah diberi perlakuan *grafotherapy* dari 8 subyek, 3 (37,5%) subyek tingkat kecemasan menurun, 4 (50%) subyek tidak mengalami perubahan (tetap), dan 1 (12,5%) subyek tingkat kecemasan bertambah. Dari hasil penelitian yang diperoleh menyatakan bahwa tidak semua tidak mengalami penurunan setelah diberi perlakuan (*grafoterapi*).

Berikut pembahasan masing-masing subyek :

a. Analisa data Subyek A

Tingkat kecemasan subyek A pada tahap pre-test berada pada kategori sedang dengan skor 86. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek A masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia 15 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.3 Tulisan tangan subyek A.

Tulisan tangan subjek A berada pada wilayah tengah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran besar dan lebar, kemiringan tulisan bervariasi bisa dilihat ada yang ke kiri, ke kanan dan ada yang tegak, *baseline*/arah tulisan turun, jarak antar kata tergolong lebar (jika jarak normal seukuran dengan huruf 'm'), jarak antar baris juga lebar, margin selum seimbang jika dibandingkan antara kanan dan kiri margin kiri berukuran lebar dan margin kanan sempit.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tanganya subyek A memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi kecenderungan Subyek A

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Praktis, realistik, kreatif, mampu menentukan diri, bertindak berdasarkan fakta, memiliki keseimbangan yang baik, tidak mudah terpengaruh, berkeinginan kuat, percaya, dan yakin pada kemampuan, serius, sungguh-sungguh, mandiri, tulus, bisa mengelola sesuatu, mampu menghayati kehidupan, memiliki banyak minat, menyukai banyak variasi, mampu menahan beban sendiri, kebutuhan untuk hidup luas, kesadaran akan diri sendiri, kebanggaan dan kemurahan, bertindak sesuai dengan nilai, budaya, berhati-hati, cermat, ekonomis, rapi, tekun, respek, idealis, kemampuan memilih, cenderung religius, memutuskan harus cermat dan akurat.	Adanya keinginan untuk mendominasi, keinginan bekerja dengan cara sendiri, tidak sabaran, ego yang terlalu besar, terlalu yakin dengan diri sendiri, tidak mudah menerima kritik, kurang memiliki visi, ingin dilihat dan tampil berbeda, kurang disiplin, cemas dan mudah depresi, tidak stabil mudah berubah, kurang berani, kurang semangat, impulsif, tertutup, butuh waktu untuk menjalin relasi dengan orang lain, terlalu kuat dalam keinginan, kurang bisa melihat sesuatu secara menyeluruh, lamban kurang bergairah, membosankan, malas, ingin diperhatikan, dan suka melebihkan sesuatu.

Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek A memiliki *lifetraps* sebagai berikut:

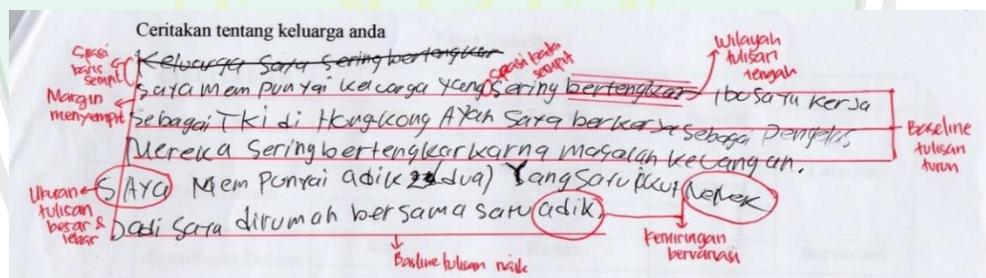
- 1) *Defectiveness* muncul dalam bentuk harga diri yang rendah dan selalu merasa *i ferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.
- 2) *Entitlement* adalah jebakan kehidupan yang membuat seseorang merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa memedulikan situasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.
- 3) *Dependence* merupakan jebakan kehidupan yang menyebabkan seseorang selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu overprotective atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.

Dari hasil analisisnya maka subyek A disarankan untuk mengatur besar tulisan (ukuran tulisan diperkecil), kemiringan tulisan dirapikan, *baseline*/arah tulisan jangan menurun, lebar tulisan dinormalkan, dan margin di rapikan. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek A diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek A berada pada kategori sedang dengan skor 82. Hal itu menunjukkan tidak ada penurunan tingkat kecemasan, namun ada

penurunan skor kecemasan yang tidak signifikan. Hal ini dikarenakan skor pre-test (86) dengan skor post-testnya (82) hanya mengalami penurunan skor kecemasan sebesar 4.

b. Analisa data subyek B

Tingkat kecemasan subyek B pada tahap pre-test berada dalam kategori sedang dengan skor 84. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek B masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia 14 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.4 Tulisan tangan subyek B.

Tulisan tangan subjek B berada pada wilayah tengah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran besar dan lebar, kemiringan tulisan bervariasi (bisa dilihat ada yang ke kiri, ke kanan dan ada yang tegak), *baseline*/arah tulisan turun, jarak antar kata tergolong sempit (jika jarak normal seukuran dengan huruf 'm'), banyak coretan jarak antar baris sempit, margin belum seimbang jika dibandingkan antara kanan dan kiri margin kiri menyempit dan margin kanan luas.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tanganya subyek B memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Deskripsi kecenderungan Subyek B

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Praktis, realistik, optimis, kreatif, mampu menentukan diri, percaya diri, bertindak berdasarkan fakta, memiliki keseimbangan yang baik, tidak mudah terpengaruh, berkeinginan kuat, serius, sungguh-sungguh, bebas, mandiri, bangga dan bisa mengelola sesuatu, mampu menghayati kehidupan, menyukai banyak variasi, tahan terhadap depresi, kebutuhan untuk hidup yang luas, mudah akrab dengan orang lain, peduli keindahan, kebutuhan untuk berubah, gembira, energi, dapat menyesuaikan diri, berani dan cenderung religius, berpikiran terbuka, dan memiliki selera humor yang baik.	Adanya keinginan untuk mendominasi, keinginan bekerja dengan cara sendiri, tidak sabar, tidak stabil, ego yang selalu besar, terlalu yakin dengan diri sendiri, tidak mudah menerima kritik, kurang memiliki visi, arogan dan sombong, kurang disiplin, kurang kontrol, kurang memperhatikan orang lain, tidak stabil, mudah berubah, kurang bersemangat, terlalu banyak standar, sembronon, kurang mampu bersifat formal, takut bertindak spontan, mudah gelisah dan bosan, kurang mampu merencanakan, menonjolkan diri dan ingin diperhatikan.

Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek B memiliki *lifetraps* sebagai berikut:

- 1) *Dependence* merupakan jebakan kehidupan yang menyebabkan seseorang selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu overprotective atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.
- 2) *Entitlement* adalah jebakan kehidupan yang membuat seseorang merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa memedulikan situasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas

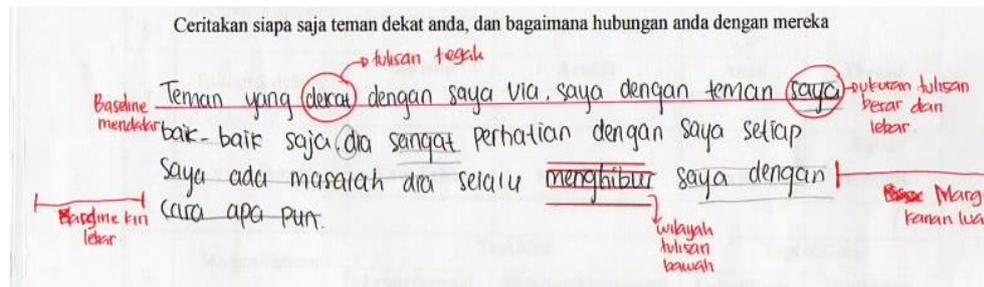
orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.

3) *Failure* adalah jebakan kehidupan dimana seseorang selalu merasa salah dan gagal, rasa percaya diri yang rendah, menganggap hidup adalah sekumpulan kegagalan karena sejak kecil dianggap tidak mampu melakukan apapun, dianggap bodoh dan malas, biasanya menjadi sering menjadi lebih-lebihkan, merasa korban kegagalan.

Dari hasil analisisnya maka subyek B disarankan agar besar tulisan diperkecil, kemiringan tulisan diatur, arah tulisan jangan turun, lebar tulisan dinormalkan, menulis jangan terlalu cepat agar tulisan rapi, spasi antar kata di normalkan agar tidak seperti nyambung terus, dan margin dirapikan. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek A diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek B berada pada kategori rendah dengan skor 69. Hal itu menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada subyek ini.

c. Analisa data subyek C

Tingkat kecemasan subyek C pada tahap pre-test berada pada kategori tinggi dengan skor 94. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek B masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu: remaja usia 14 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.5 Tulisan tangan subyek C.

Tulisan tangan subjek C berada pada wilayah bawah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran besar dan lebar, kemiringan tulisan tegak, *baseline*/arah tulisan mendatar, margin seimbang jika dibandingkan antara kanan dan kiri namun margin kiri lebar dan margin kanan luas.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tangannya subjek A memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Deskripsi kecenderungan Subyek C

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Mampu berorganisasi, bertanggung jawab, percaya pada sesuatu yang bisa dibuktikan, bertindak atas pertimbangan yang jelas, percaya dan yakin pada kemampuan, bebas dan mandiri, bangga dan melihat kedepan, memiliki jarak ideal dengan orang lain, konsisten dan tidak mudah berubah, mampu menahan beban sendiri, kebutuhan untuk hidup luas, kesediaan akan nilai diri sendiri, kemampuan memilih, kesiapan mental, mampu berfikir kritis, memutuskan harus cermat dan akurat.	Punya pola tersendiri, kurang dapat memahami orang lain, memiliki maksud tersembunyi, mengutamakan diri sendiri/obyek tertentu, arogan dan sombong, ingin dilihat dan tampil berbeda, kurang disiplin, emosi datar dan kaku, tidak memiliki kejelasan, kurang berminat terhadap sesuatu, kurang berempati, tidak responsif, kurang bersemangat, kurang dapat mempertimbangkan, sembrono, tingkah laku berlebihan, kurang disiplin, kurang kontrol, berjarak dan suka menahan diri, takut pada kesulitan, suka melebihkan sesuatu, cerewet, dan bisa menjadi sedih tiba-tiba.

Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek C memiliki *lifetraps* sebagai berikut:

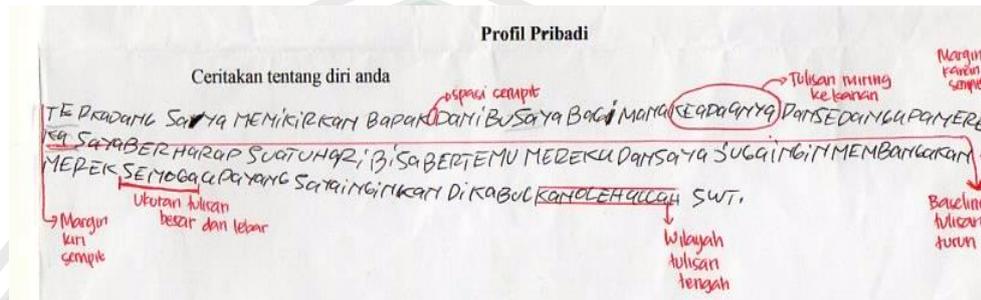
- 1) *Abandonment* merupakan jebakan kehidupan yang disebabkan oleh kurangnya rasa aman di dalam keluarga sewaktu kecil. Kurang rasa aman dalam keluarga karena kehilangan orang yang dicintai. Merasa terbuang, perilaku yang muncul: mencari teman, selalu menunjukkan sikap baik walaupun orang lain buruk, merasa tidak berarti, mengasihani diri sendiri.
- 2) *Subjugation* adalah jebakan yang menyebabkan seseorang selalu patuh dan ingin menyenangkan orang lain, biasanya karena masa kecil selalu ditekan orang tua, membiarkan orang lain mengontrol hidupnya, suka dengan orang yang otoriter, menganggap orang lain lebih tau dari dirinya.

Dari hasil analisisnya maka subyek C disarankan agar ukuran tulisan dinormalkan, arah tulisan jangan menurun, lebar tulisan dinormalkan, dan huruf besar ditulis dengan ukuran besar. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek C diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek C berada pada kategori sedang dengan skor 94. Hal itu menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan.

d. Analisa data subyek D

Tingkat kecemasa subyek D pada tahap pre-test berada pada kategori sedang dengan skor 91. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek D masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia

13 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.6 Tulisan tangan subyek D.

Tulisan tangan subjek D berada pada wilayah tengah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran besar dan lebar, kemiringan tulisan ke kanan, *baseline*/arah tulisan turun, jarak antar kata tergolong sempit (jika jarak normal seukuran dengan huruf ‘m’), jarak antar baris juga sempit, margin belum seimbang jika dibandingkan antara kanan dan kiri margin kiri sempit dan margin kanan sempit sehingga tampak tidak ada margin sama sekali.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tanganya subyek D memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.8 Deskripsi kecenderungan Subyek D

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Praktik, realistik, mampu menentukan diri, bertindak berdasarkan fakta, memiliki keseimbangan yang baik, tidak mudah terpengaruh, berkeinginan kuat, tulis optimis, serius, sungguh-sungguh, yakin pada kemampuan, bisa mengelola sesuatu, adaptasi baik, bisa bersosialisasi dengan lingkungan baru, suka dengan aktivitas, kemampuan komunikasi baik, tahan terhadap depresi, mampu menahan beban sendiri, abisi, berterus terang, semangat, inisiatif, sosialitas dan bertujuan, mudah akrab dengan orang lain, ekonomis, cermat, berkeinginan membangun hidup aman, berhati-hati, teliti, sopan, seimbang, rapi, konsisten, berkepala dingin, kesadaran diri dan memiliki selera humor yang baik.	Terlalu yakin dengan diri sendiri, kurang memiliki visi, keinginan untuk bekerja dengan cara sendiri, ingin dilihat dan tampil berbeda, terlalu sering membanggakan diri, kurang disiplin, kurang kontrol, kurang tenang, terlalu terburu-buru, terlalu banyak bicara, kurang bersemangat, pesimistik, terlalu banyak standart, kurang dapat mempertimbangkan, sembrono, tingkah laku berlebihan, kurang mampu bersifat formal, keterbatasan keluarga, melepaskan dari beban yang ada, kurang bisa melihat sesuatu secara menyeluruh, terlalu kuat dalam keinginan, pasif peragu, tekanan di dalam, suka mencari muka dan cerewet.

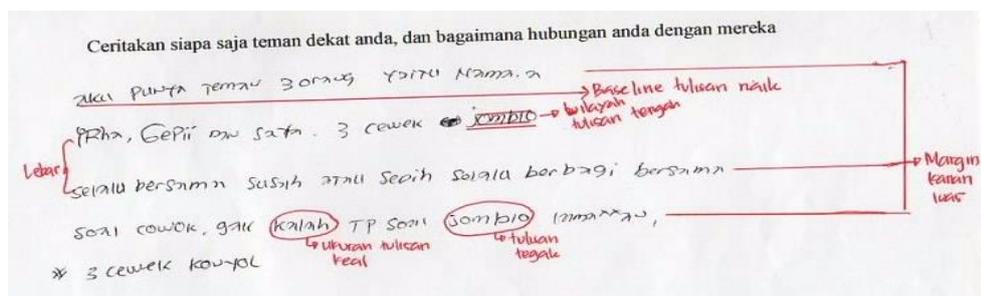
Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek D memiliki *lifetraps* sebagai berikut:

- 1) *Abandoment* merupakan jebakan kehidupan yang disebabkan oleh kurangnya rasa aman di dalam keluarga sewaktu kecil. Kurang rasa aman dalam keluarga karena kehilangan orang yang dicintai. Merasa terbuang, perilaku yang muncul: mencari teman, selalu menunjukkan sikap baik walaupun orang lain buruk, merasa tidak berarti, mangasihani diri sendiri.
- 2) *Entitlement* adalah jebakan kehidupan yang membuat seseorang merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa memedulikansituasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.

Dari hasil analisisnya maka subyek D disarankan agar besar tulisan dinormalkan, arah tulisan jangan menurun, lebar tulisan dinormalkan, spasi antar kata dan antar baris jangan terlalu sempit, margin diseimbangkan, dan huruf besar ditulis besar huruf kecil ditulis kecil. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek D diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek D berada pada kategori sedang dengan skor 85. Hal itu menunjukkan tidak ada penurunan tingkat kecemasan, namun adanya penurunan skor kecemasan yang tidak signifikan. Hal ini dikarenakan skor pre-test 91 dengan skor post-testnya 85 hanya mengalami penurunan skor kecemasan sebesar 6.

e. Analisa data subyek E

Tingkat kecemasan subyek E pada tahap pre-test berada pada kategori rendah dengan skor 81. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek E masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia 17 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan walaupun pada tingkat kecemasan rendah. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.7 Tulisan tangan subyek E.

Tulisan tangan subjek E berada pada wilayah tengah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran kecil, kemiringan tulisan tegak, *baseline*/arah tulisan naik, jarak antar baris tergolong lebar, margin belum seimbang jika dibandingkan antara kanan dan kiri margin kanan luas.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tanganya subyek E memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.9 Deskripsi kecenderungan Subyek E

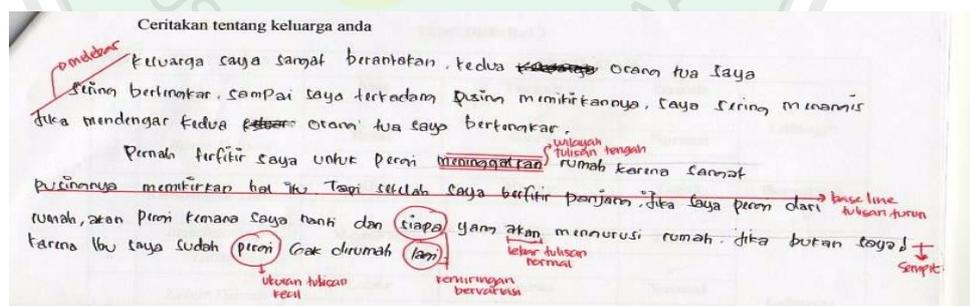
Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Praktis, realistik, mampu menentukan diri, bertindak berdasarkan fakta, memiliki keseimbangan yang baik, tidak mudah terpengaruh, berkeinginan kuat, konsentrasi, tidak berlebihan, bertindak cepat dan jelas, bangga dan melihat kedepan, berpikir tenang dan seimbang, mampu mengendalikan diri, konsisten dan tidak mudah berubah, keinginan untu mengungkapkan diri, antusias, smangat dalam bekerja, memiliki banyak ide, mudah dekat dengan orang lain tanpa pertimbangan, peduli keindahan, pekerja yang cepat dan tepat.	Keinginan untuk bekerja dengan cara sendiri, tidaksabaran, ego yang terlalu kuat, tidak mudah menerika kritik, merasa kecil diri, kurang percaya diri, emosi datar dan kaku, pasrah dan segan, pesimis dan dingin, tidak responsif, kurang berminat terhadap sesuatu, kurang bisa dikendalikan, mudah gelisah, mudah tegang, kurang stabil, kurang hati-hati, kurang memperhitungkan sesuatu, berjaran dan suka menahan diri.

Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek E memiliki *lifetraps Social Exclusion* adalah kondisi dimana seseorang selalu merasa asing atau justru mengasingkan dirinya dalam pergaulan sosial. Mengasingkan diri dari lingkungan sosial, merasa tidak diterima karena berbeda, biasanya disebabkan oleh penilaian buruk orang lain atau perlakuan menyakitkan dari orang terdekat (keluarga, sahabat, keluarga), jadi tertutup dan enggan berhubungan dengan orang lain.

Dari hasil analisisnya maka subyek E disarankan agar besar tulisan di besarkan, spasi antar kata dan baris di seimbangkan dan margin di seimbangkan. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek E diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek E berada pada kategori tinggi dengan skor 98. Hal itu menunjukkan adanya kenaikan tingkat kecemasan pada subyek ini.

f. Analisa data subyek F

Tingkat kecemasan subyek F pada tahap pre-test berada pada kategori sedang dengan skor 84. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek F masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia 15 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.8 Tulisan tangan subyek F.

Tulisan tangan subjek F berada pada wilayah tengah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran kecil, kemiringan tulisan bervariasi, *baseline*/arah tulisan turun, Jarak antar baris lebar, margin belum

seimbang jika dibandingkan antara kanan dan kiri margin kiri melebar dan margin kanan sempit.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tangannya subyek F memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.10 Deskripsi kecenderungan Subyek F

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Praktis, realistis, mampu menentukan diri, memiliki keseimbangan yang baik, berkeinginan kuat, konsentrasi, hati-hati, tidak berlebihan, mampu menyesuaikan diri, memperhatikan detail, kebutuhan akan mandiri, berfikir tenang dan seimbang, mampu mengendalikan diri, mampu menahan beban sendiri, ekstrovert, menepati janji, tipe pembuat keputusan, berhati-hati, rapi, seimbang, cermat, ekonomis, tekun, cenderung religius, tertarik dengan pekerjaan yang cepat dan tepat.	Tidak sabaran, ego yang terlalu besar, keinginan untuk bekerja dengan cara sendiri, merasa diri kecil, takut dan patuh terhap orang lain, kurang percaya diri, mudah putus asa, terlalu formal, pasrah dan segan, pesimis dan dingin, kurang berani, kurang semangat, mudah terpengaruh, kurang bisa melihat sesuatu dengan menyeluruh, pasif, peragu, dan suka berlebihan.

Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek F memiliki *lifetraps* sebagai berikut:

- 1) *Defectivenees* muncul dalam bentuk harga diri yang rendah dan selalu merasa *i ferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.
- 2) *Emotional Deprivation* adalah jebakan kehidupan yang diderita oleh orang-orang yang semasa kecilnya tidak mendapat kehangatan emosi dan cinta yang cukup. Merasa tidak dipedulikan dan orang lain tidak

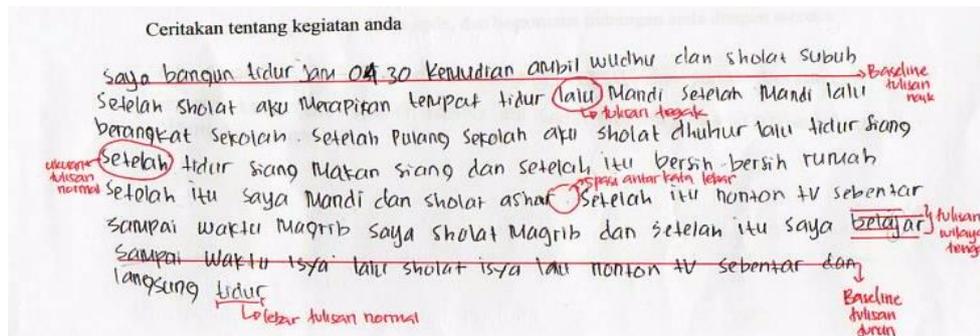
mengerti perasaanya, jadi tidak peduli, merasa tidak penting, tidak layak dicintai, sering berganti-ganti pasangan.

3) *Dependence* merupakan jebakan kehidupan yang menyebabkan seseorang selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu overprotective atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.

Dari hasil analisisnya maka subyek F disarankan agar besar tulisan dinormalkan jangan terlalu kecil, *baseline* jangan turun, dan margin diseimbangkan. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek F diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek F berada pada kategori sedang dengan skor 87. Hal itu menunjukkan tidak ada penurunan tingkat kecemasan.

g. Analisa data subyek G

Tingkat kecemasan subyek G pada tahap pre-test berada pada kategori tinggi dengan skor 97. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek G masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia 15 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.9 Tulisan tangan subyek G.

Tulisan tangan subjek G berada pada wilayah tengah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran normal, kemiringan tulisan tegak, *baseline*/arah tulisan turun, jarak antar kata tergolong lebar (jika jarak normal seukuran dengan huruf ‘m’), jarak antar baris sempit, dan margin seimbang tidak lebar dan tidak sempit. Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tanganya subyek G memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi kecenderungan Subyek G

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Praktis,realistis, mampu menentukan diri, bertindak berdasarkan fakta, memiliki keseimbangan yang baik, berkeinginan kuat, bangga dan melihat kedepan, berfikir tenang dan sambung, mampu menahan beban sendiri, bakat merancang, mempertahankan diri, tekun,formal,idealis, berani dan cenderung religius, mandiri dan mampu membuat keputusan yang realistis	Keinginan untuk berkerja cara sendiri, pasrah dan segan, pesimis dan dingin, kurang berminat terhadap sesuatu, kurang berani, kurang bersemangat, pesimistik, tertutup, butuh waktu menjalani relasi dengan orang lain, terhambat karena kurang sepanter

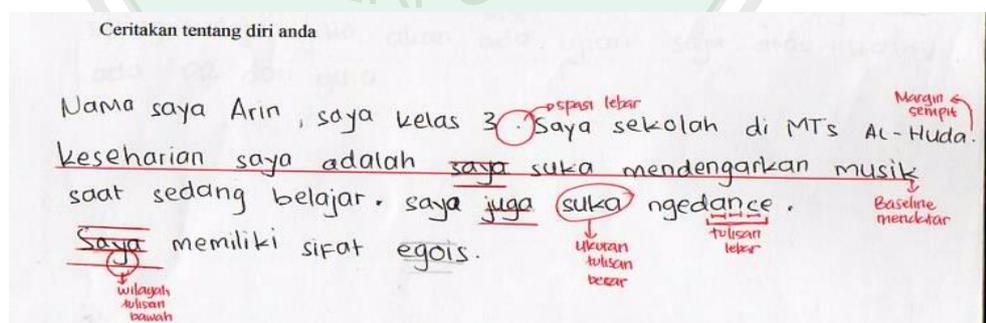
Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek G memiliki *lifetraps Defectiveness* muncul dalam bentuk harga diri yang rendah dan selalu

merasa *i ferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.

Dari hasil analisisnya maka subyek G disarankan agar *baseline* tulisan jangan menurun. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selam 21 hari subyek G diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek G berada pada kategori sedang dengan skor 89. Hal itu menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan.

h. Analisa data subyek H

Tingkat kecemasan subyek H pada tahap pre-test berada pada kategori sedang dengan skor 90. Hal tersebut menyatakan bahwa subyek H masuk dalam dasar pertimbangan sample penelitian, yaitu : remaja usia 15 tahun, dari keluarga *broken home*, dan mengalami kecemasan. Setelah mendapat pre-test skala kecemasan dan grafologi, tulisan tangan subyek dianalisis untuk menentukan *grafotherapy*, bentuk tulisan apa yang harus dirubah.



Gambar 4.10 Tulisan tangan subyek H.

Tulisan tangan subjek H berada pada wilayah bawah, ukuran tulisan tergolong tulisan dengan ukuran besar, kemiringan tulisan tegak, *baseline*/arah tulisan mendatar, jarak antar kata tergolong lebar (jika jarak normal seukuran dengan huruf ‘m’), jarak antar baris juga lebar, dan margin belum seimbang margin kanan terlalu sempit.

Melalui tulisan tangan dapat dilihat kecenderungan seseorang, baik kecenderungan positif maupun kecenderungan negatif. Dari tulisan tanganya subyek H memiliki kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 4.12 Deskripsi kecenderungan Subyek H

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif
Mampu mengorganisasi, bertanggung jawab, percaya pada sesuatu yang bisa dibuktikan, serius dan sungguh-sungguh, berani, dan berpandangan luas, percaya dan yakin pada kemampuan, seimbang, berorientasi pada tujuan, kebutuhan untuk hidup yang luas, sosialitas dan bertujuan, tipe pembuat keputusan, rapi, konsisten, cermat dan ekonomis, tekun, formal, cenderung religius	Punya pola tersendiri, kurang dapat memahami orang lain, ingin dilihat dan tampil beda, kurang memperhatikan orang lain, kurang spontan, kurang berani mencoba, kurang luwes, kurang dapat mempertimbangkan, semberono, implusif, tertutup, kurang bisa menunjukkan kehangatan, butuh waktu untuk menjalani relasi dengan orang lain, tekanan didalam dan pasif.

Dari analisis tulisan tangan tersebut, subyek H memiliki *lifetraps* *Mistrust and Abuse* merupakan jebakan kehidupan yang juga berkaitan dengan rasa aman dalam keluarga. Sering dibohongi dan dilecehkan membuat orang tumbuh dengan rasa curiga, was-was, ketakutan yang besar. Cenderung tidak mudah percaya kepada orang lain, punya asumsi buruk, menganggap orang lain penipu yang ingin mengambil keuntungan.

Dari hasil analisisnya maka subyek H disarankan agar spasi antar kata jangan lebar-lebar dan margin diseimbangkan. Setelah mendapat perlakuan merubah tulisan selama 21 hari subyek H diberi post-test skala kecemasan. Pada tahap post-test subyek H berada pada kategori sedang dengan skor 93. Hal itu menunjukkan tidak ada penurunan tingkat kecemasan.

Salah satu kekurangan dari penelitian eksperimen *One Group Pre and Post Tes Design* (desain perilaku ulang) yang merupakan desain eksperimen sederhana ialah memiliki banyak variabel pencemar yang sulit dikontrol yang dapat berpengaruh pada penelitian. Begitu juga dengan penelitian ini, secara teori *grafotherapy* memang dapat menurunkan kecemasan. Namun hasil yang diperoleh pada peneliti tidak sesuai, ada banyak hal yang menjadi kemungkinan yang dapat mempengaruhi selama proses penelitian ini, antara lain:

a. Subyek penelitian

Penelitian ini dilakukan di daerah pedesaan, sehingga mereka merasa asing dengan penelitian dan merasa khawatir dijadikan subyek. Mereka belum sepenuhnya percaya dengan peneliti dan segan memberi informasi yang di butuhkan peneliti. Subyek penelitian ini adalah anak remaja, sehingga keadaan psikologis yang bebas dan mudah dipengaruhi namun cukup sulit di dekati dan remaja yang berada pada masa transisi tulisan tanganya memang lebih sulit untuk dianalisis. Dan yang terpenting dalam terapi adalah kemauan yang kuat dari subyek. Dalam

terapi mengubah tulisan (*grafotherapy*) memang sulit untuk merubah tulisan yang sudah menjadi kebiasaan sejak kecil, namun bukan hal yang mustahil jika ada kemauan dari diri sendiri. Kecemasan yang dialami subyek juga tidak sama, ada dua jenis kecemasan yaitu kecemasan yang bersifat sementara (*state anxiety*) dan kecemasan bersifat kepribadian (*trait anxiety*). Sebaiknya dilakukan tes kecemasan sebelum diberi perlakuan, agar *treatment* yang diberikan sesuai dengan kecemasan yang menjadi gangguan subyek.

b. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain perlakuan ulang (*one group pre and posttest design*) merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek (kasus tunggal). Walaupun desain ini lebih baik dibandingkan dengan desain perlakuan tunggal karena terdapat pretest dan pascates. Namun demikian desain eksperimen ini masih sangat lemah dilihat dari validitasnya, karena hanya sedikit saja sumber invaliditas dapat dikendalikan. Dengan demikian sekalipun telah dilakukan pre-test dan post-test tidak mungkin tidak mungkin perbedaan yang terjadi disebabkan faktor perlakuan, karena kemungkinan munculnya variabel-variabel non-eksperimental yang tidak terkendali.

c. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 21 hari/3 minggu pada awal bulan Mei sampai dengan minggu ketiga bulan Mei. Subyek yang keseluruhan

masih duduk di bangku SMP sedang melakukan UAN yang terjadwal minggu ke 2 pada bulan Mei, sehingga pada minggu pertama mereka sibuk persiapan UAN, minggu kedua pelaksanaan UAN, dan baru minggu ketiga mereka memiliki waktu longgar. Oleh karena itu, proses terapi yang harusnya dilakukan berturut-turut menjadi terbatas. Hal itu menyebabkan proses terapi mengubah tulisan tangan (*grafotherapy*) kurang efektif dalam pelaksanaannya.

d. Keadaan penelitian

Penelitian ini tidak dilaksanakan berkelompok dikarenakan jarak tempat tinggal antar subyek berjauhan. Sehingga peneliti memberikan perlakuan di rumah masing-masing subyek. Selama proses terapi, peneliti tidak bisa mengontrol secara penuh keadaan subyek selama di rumah dan situasi keluarganya. Dan stimulus yang diberikan peneliti juga masih kurang sehingga respon dari subyek terbatas. Terapi menulis tidak bisa dilakukan mandiri harus dikombinasikan dengan afirmasi seperti sugesti positif dan visualisasi.

e. Peneliti penelitian

Pemberi perlakuan sangat penting dalam jalannya penelitian, peneliti merupakan kunci yang memberi seluruh intruksi agar subyek penelitian dalam melakukan sesuai dengan prosedur. Dalam memberi terapi lebih baik dilakukan seorang yang sudah ahli agar terapi yang diberikan bisa terjamin tingkat kesuksesannya. Namun dalam penelitian ini, peneliti masih memiliki banyak kekurangan ilmu mengenai

grafotherapy masih sangat kurang. Dari begitu banyak kendala yang dialami peneliti dalam melakukan penelitian ini, sehingga perlakuan yang diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan subyek memiliki hasil yang berbeda-beda. Ada subyek yang tingkat kecemasannya menurun dan tetap bahkan bertambah.

Grafotherapy selain digunakan untuk terapi kecemasan juga dapat digunakan sebagai terapi variabel psikologi lain yang masih berhubungan dengan kepribadian, seperti: harga diri, asertivitas, identitas diri, kepercayaan diri, konsep diri, dan lain sebagainya. Karena *grafotherapy* merupakan terapi untuk merubah kepribadian dengan merubah tulisan tangan. Dari hasil penelitian dan analisa data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *grafotherapy* tidak cukup efektif untuk menurunkan kecemasan remaja *broken home*. Hal tersebut sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sulisty (2007) tentang pengaruh *grafotherapy* untuk meningkatkan harga diri remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *grafotherapy* tidak cukup efektif dalam meningkatkan harga diri.

Dengan demikian, dalam penelitian ini H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi terapi merubah tulisan tangan (*grafotherapy*) tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal, mengenai pengaruh *grafotherapy* dalam menurunkan kecemasan remaja *broken home*.

1. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan remajasebelum dan setelah diberi perlakuan (*grafotherapy*).
2. Analisa grafologi grafologi remaja *broken home* :
 - a. Subyek A memiliki *lifetraps* :
 - 4) *Defectiveness* yaitu harga diri yang rendah dan selalu merasa *inferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.
 - 5) *Entitlement* yaitu merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa memedulikan situasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.
 - 6) *Dependence* yaitu selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu *overprotective* atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.

b. Subyek B memiliki *lifetraps*:

- 1) *Dependence* yaitu selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu overprotective atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.
- 2) *Entitlement* yaitu merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa memedulikan situasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.
- 3) *Failure* yaitu selalu merasa salah dan gagal, rasa percaya diri yang rendah, menganggap hidup adalah sekumpulan kegagalan karena sejak kecil dianggap tidak mampu melakukan apapun, dianggap bodoh dan malas, biasanya menjadi sering menjadi lebih-lebihkan, merasa korban kegagalan.

c. Subyek C memiliki *lifetraps*:

- 1) *Abandonment* yaitu kurangnya rasa aman di dalam keluarga sewaktu kecil. Kurang rasa aman dalam keluarga karena kehilangan orang yang dicintai. Merasa terbuang, perilaku yang muncul: mencari teman, selalu menunjukkan sikap baik walaupun orang lain buruk, merasa tidak berarti, mengasihani diri sendiri.
- 2) *Subjugation* yaitu selalu patuh dan ingin menyenangkan orang lain, biasanya karena masa kecil selalu ditekan orang tua, membiarkan

orang lain mengontrol hidupnya, suka dengan orang yang otoriter, menganggap orang lain lebih tau dari dirinya.

d. Subyek D memiliki *lifetraps*:

1) *Abandonment* yaitu kurangnya rasa aman di dalam keluarga sewaktu kecil. Kurang rasa aman dalam keluarga kerana kehilangan orang yang dicintai. Merasa terbuang, perilaku yang muncul: mencari teman, selalu menunjukkan sikap baik walaupun orang lain buruk, merasa tidak berarti, mengasihani diri sendiri.

2) *Entitlement* yaitu merasa selalu berhak atas apa yang diinginkan, tanpa memedulikansituasi dan kondisi yang ada, merasa selalu ada di atas orang lain, orang lain tidak harus dimengerti dan harus tunduk, dirinya sendirilah yang harus dimengerti.

e. Subyek E memiliki *lifetraps Social Exclusion* yaitu selalu merasa asing atau justru mengasingkan dirinya dalam pergaulan sosial. Mengasingkan diri dari lingkungan sosial, merasa tidak diterima karena berbeda, biasanya disebabkan oleh penilaian buruk orang lain atau perlakuan menyakitkan dari orang terdekat (keluarga, sahabat, keluarga), jadi tertutup dan enggan berhubungan dengan orang lain.

f. Subyek F memiliki *lifetraps* :

1) *Defectiveness* yaitu harga diri yang rendah dan selalu merasa *i ferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.

2) *Emotional Deprivation* yaitu semasa kecilnya tidak mendapat kehangatan emosi dan cinta yang cukup. Merasa tidak dipedulikan dan orang lain tidak mengerti perasaanya, jadi tidak peduli, merasa tidak penting, tidak layak dicintai, sering berganti-ganti pasangan.

3) *Dependence* yaitu selalu merasa harus tergantung pada orang lain. Biasanya terjadi karena orangtua yang terlalu overprotective atau otoriter. Merasa harus tergantung kepada orang lain, selalu meminta pertimbangan orang lain, ragu-ragu, bingung dalam membuat keputusan.

g. Subyek G memiliki *lifetraps Defectiveness* yaitu harga diri yang rendah dan selalu merasa *i ferior* dibandingkan orang lain. Disebabkan oleh serangan kritik di masa kecil, cenderung menjadi pribadi yang menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, ada perasaan tidak berharga, dan merasa tidak dicintai.

h. Subyek H memiliki *lifetraps Mistrust and Abuse* yaitu kurang rasa aman dalam keluarga karena sering dibohongi dan dilecehkan membuat orang tumbuh dengan rasa curiga, was-was, ketakutan yang besar. Cenderung tidak mudah percaya kepada orang lain, punya asumsi buruk, menganggap orang lain penipu yang ingin mengambil keuntungan.

3. Hasil analisis data menyatakan bahwa terapi merubah tulisan tangan (*grafotherapy*) tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home*.

B. Saran

Adapun saran-saran yang disampaikan berdasarkan hasil pengamatan dan analisa selama melakukan pengumpulan data dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk pembaca

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, banyak yang perlu diperbaiki dalam penulisan skripsi ini terutama dalam penelitiannya. Ilmu grafologi di Indonesia belum begitu populer sehingga reverensinya juga masih terbatas. Dan penelitian serupa juga belum banyak dilakukan, hanya beberapa peneliti yang sudah melakukan penelitian terkait *grafotherapy*.

2. Untuk peneliti

Banyak hal yang harus diperbaiki dalam penelitian ini, antara lain :

- a. Untuk proses terapi mengubah tulisan tangan seseorang membutuhkan waktu yang cukup panjang, alangkah baiknya lebih dioptimalkan kontrol pada subyek eksperimen.
- b. Melakukan pendekatan yang lebih terhadap subyek penelitian agar data yang didapat sesuai dengan yang peneliti harapkan. Yang paling penting dalam terapi adalah kemauan dari subyek. Seberapa terapis berusaha keras untuk merubah tidak akan bisa membantu jika yang diterapi tidak memiliki kesadaran dan berusaha untuk berubah. Dalam proses *grafotherapy* jika subyek tidak berusaha keras/tidak memiliki kemauan

untuk merubah tulisan tanganya maka kepribadianya juga akan sulit dirubah.

- c. *Grafotherapy* sebaiknya dilakukan lebih dari 21hari/3minggu, karena penelitian ini bersifat penemuan bukan sekedar membuktikan hipotesis layaknya penelitian kuantitatif pada umumnya.
- d. Dalam penelitian ini, kecemasan yang dibuat masih meliputi kecemasan yang bersifat sementara (*state anxiety*) saja, untuk selanjutnya dibuat skala untuk mengukur kecemasan yang juga meliputi kecemasan yang bersifat kepribadian (*trait anxiety*). Agar terapi yang diberikan pada subyek yang mengalami kecemasan tepat sasaran. Karena kecemasan yang bersifat kepribadian (*trait anxiety*) sangat sulit dihilangkan.
- e. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan desain eksperimen yang sederhana dan hanya ada kelompok tunggal, untuk kedepanya lebih baik menggunakan desain yang lebih baik dan dilakukan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar hasil yang didapat lebih valid.
- f. *Grafotherapy* merupakan teknik/terapi untuk merubah kepribadian seseorang melalui tulisan tangan. Jadi, selain variabel kecemasan seperti pada penelitian ini masih banyak variabel psikologi lain yang dapat di terapi menggunakan *grafotherapy* seperti: harga diri, asertivitas, identitas diri, kepercayaan diri, konsep diri, dan lain sebagainya.
- g. Selain menggunakan *grafotherapy* yang menggunakan pendekatan terapi psikodinamika, kecemasan juga dapat diturunkan dengan terapi yang lain

dengan pendekatan seperti pendekatan-pendekatan humanistik dan pendekatan behavior.

3. Untuk keilmuan psikologi

Semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi keilmuan psikologi bahwa *grafotherapy* bisa dijadikan alternatif untuk merubah kepribadian seseorang.

Dan semoga penelitian tentang grafologi lebih banyak dan lebih baik lagi kedepannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amend Keren & Ruiz Mary. 2014. *Dasar-Dasar Lengkap Analisis Tulisan Tangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardani T.A. 2013. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: CV. Karya Putra Darwati.
- Atkinson, R. Dkk. 1993. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Azwar Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Cronje E Pierre & Roets E Hester. (2013). Graphology in Psychological Assessment: A Diagnosis in Writing. *Universal Journal of Psychology* 1(4): 163-168.
- Daradjat Zakiah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: NV. Sapdodadi.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Durand M & Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi Musthafa. 1980. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fikri Ibnu. 2011. Menggagas Grafologi Islam: *Studi tentang Konsep Pengembangan Kepribadian dengan Pendekatan Tulisan Tangan Arab. Conference Proceedings: AICIS*
- Fikriyah, R. & Astuti, T.P. (2015). Pengeruh Grahotherapy untuk Meningkatkan Asertivitas pada Mahasiswa. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan: Psychology Forum UMM*.
- Fitri F. & Widury J. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Haditono S.T., 2014. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Halgin P.R & Whitbourne S.K. 2009. *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika

- Helmi, D.R. & Satyanugraha, I. (2008). *Menguak Rahasia Tulisan Tangan dan Tanda Tangan*. Cetakan I. Jakarta: Visimedia.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga (edisi kelima).
- Kartini Kartono. 1990. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Kusuma Widjaja. 2004. *Pengantar Psikologi*. Batam: Interaksara.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press 'Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lazarus. 1976. *Patterns Of Adjustment*. McGraw-Hill.
- Ludvianto. B. 2011. *Grafo for sukses 'Analisis Tulisan Tangan Untuk Hidup Yang Lebih Baik: Tulisan Anda Menentukan Hidup Anda'*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani (Anggota IKAPI).
- Nevid S.J., Rathus A.A., & Greene .B. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga dengan Pusat Perbukuan Depdiknas.
- Notosudirdjo & Latipun. 2007. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press.
- Nugroho Kartiko. 2013. *1 Jam Belajar Grafologi: Cara Mudah menganalisis Tulisan Tangan*. Semarang: Effhar Offset.
- Panuju Panut. 2005. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana (Anggota IKAPI).
- Prasetyono D.S., 2010. *Grafologi Membaca kepribadian Orang Lewat Tulisan Tangan*. Jogjakarta: DIVA Press (Anggota IKAPI).
- Rahmatika Widiana. 2015. Pengaruh Pengajaran Analisis *Grafologi Terhadap Muhasabah Akhlak Madmumah (Buruk) pada Siswa MTS Fatahillah Bringin Ngaliyah Semarang. Skripsi: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.*
- Rahmawati Imtihan. R. 2015. Sistem Pakar Grafologi Sebagai Alat untuk Menganalisa Karakter Manusia Melalui Tulisan Tangan. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.*
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cangkupan dan Perkembanganya*. Yogyakarta: C.V. Andi Off-set
- Soedijarto. 2007. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan Bab 4*. Jakarta: PT. IMTIMA

- Soemantoro, A. 2009. *Mengenal Potensi Anak Melalui Tulisan Tangan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sudjana.2005. *metode Statistika*. Bandung: PT. TARSITO.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: CV. Alvabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Reineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Reseach*. Yogyakarta: Andi.
- Tambroni. 2010. *Meraih Berkah dengan Menikah*. Yogyakarta: Pustaka Marwa.
- WEB:
- Grafotherapy. 2013. <http://graphologycenter.wordpress.com/2015/kepribadian-ludwig-klages>. (Diakses pada 20 Oktober 2015, pukul 18:20).
- Pratiwi R.P. 2010. Pengertian Kecemasan. <http://psikologi.or.id> . (Diakses pada 20 Oktober 2015, pukul 18.20).
- Riaupos, 2013. Kasus Kenakalan Remaja Meningkat. <http://riaupos.co/60238-rsip-kasus-kenakalan-remaja-meningkat.html#.V2lo4Rs-bFo> . (Diakses pada 20 Oktober 2015, pukul 18.20).
- Takariawan Cahyadi. 2015. Kopmasiana: Di Indonesia ! 40 Perceraian Setiap Jam. http://mkompasiana.com/pakcah/di-Indonesia-40-perceraian-setiap-jam_54F35C0745513742b6c7115 . (Diakses pada 20 Oktober 2015, pukul 18.20).
- Gambar Individu/orang: Gambar kartun manusia dalam sejarah – BIMBINGAN. http://www.google.com/search?q=gambar+orang&hl=in-ID&source=Inms&prmd=inav&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCnob2163NAhVJt48KHSQKDBcQ_AUIBygB&biw=360&bih=519 . (Diakses pada, 25 Maret 2016).
- Gambar Audien: Gambar Kartun Keluarga Lucu dan Menggemaskan. http://www.google.com/search?q=gambar+orang&hl=in-ID&source=Inms&prmd=inav&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCnob2163NAhVJt48KHSQKDBcQ_AUIBygB&biw=360&bih=519#hl=in-ID&tbm=isch&q=gambar+kartun+orang . (Diakses pada, 25 Maret 2016).



LAMPIRAN - LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

HASIL UJI AHLI DENGAN *CONTENT VALIDITY RATIO (CVR)*

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	F/ UF	Bu Rika	Bu Fina	Pak Zam roni	Pak Anwar	Bu Yulia	CVR	Saran
Fisiologis	Detak jantung meningkat	1.	Jantung saya berdetak kencang ketika melihat anggota keluarga bertengkar.	F	2	2	2	2	2	1	
	Tidur tidak nyenyak	2.	Saya tidak bisa tidur dengan nyenyak bila membayangkan keluarga dalam masalah.	F	2	2	2	1	2	0,6	Membayangkan diganti dengan “teringat” karena mambayangkan bisa jadi belum terjadi sesuatu dalam keluarga.
		3.	Saya susah tidur jika membayangkan ketidak harmonisan dalam keluarga.	F	2	2	2	1	2	0,6	Membayangkan diganti dengan “teringat” karena mambayangkan bisa jadi belum terjadi sesuatu dalam keluarga.

		4.	Saya tidak mengalami kesulitan tidur walaupun keluarga saya bermasalah.	UF	2	2	2	2	2	1	
		5.	Pola tidur saya berjalan dengan normal.	UF	0	2	2	2	2	0,6	Ditambah pernyataan yang menunjukkan kecemasan.
Nafsu makan dan pencernaan tidak teratur		6.	Saya kehilangan nafsu makan saat menyaksikan anggota keluarga bertengkar.	F	2	2	2	2	2	1	
		7.	Lambung saya sakit karena pola makan tidak teratur.	F	1	2	1	2	2	0,2	Mis: lambung saya sakit, tidak nafsu makan karena keluarga bertengkar.
		8.	Saya dapat makan dengan nikmat walaupun keluarga saya bermasalah.	UF	2	2	2	2	2	1	
Kepala pusing		9.	Saya pusing bila melihat keluarga bertengkar.	F	2	2	2	2	2	1	

		10.	Saya tidak pernah samapi sakit kepala memikirkan masalah keluarga.	UF	2	1	2	2	2	0,6	Kurang sesuai.
	Sesak napas	11.	Saya sesak napas jika pertengkaran terus terjadi dalam keluarga saya.	F	1	2	2	2	2	0,6	Mis: dada saya sesak jika pertengkaran terus terjadi dalam keluarga.
Psikologis c. Kognitif	Kurang mampu memusatkan perhatian	12.	Saya sulit memusatkan perhatian pada pelajaran saat sedang ada masalah di rumah.	F	2	2	2	2	2	1	
		13.	Saya membutuhkan energi lebih banyak untuk memulai aktifitas.	F	2	2	1	0	2	0,2	Masih ambigu dan belum menjurus kemasalah pemusatan perhatian.
		14.	Saya jarang belajar karena susah konsentrasi.	F	2	2	1	2	2	0,6	Masih ambigu dan belum menjurus kemasalah pemusatan perhatian.

		15.	Nilai saya mengalami penurunan jika keluarga sedang ada masalah.	F	2	2	2	2	2	1	Bukan “nilai”. Misal: Saya tidak bisa menerima yang diterangkan guru.
		16.	Saya sering melamun tanpa alasan.	F	2	2	2	2	2	1	
		17.	Saya tidak memiliki masalah dalam memusatkan perhatian.	UF	2	0	1	2	2	0,2	Konteks kejadian belum jelas.
		18.	Saya mampu memusatkan perhatian pada hal – hal positif.	UF	2	2	1	2	2	0,6	Konteks kejadian belum jelas.
d. Afektif	Takut	19.	Saya membayangkan hal – hal buruk dapat terjadi pada keluarga saya.	F	2	2	2	2	2	1	
		20.	Saya takut keluarga saya berantakan.	F	2	2	2	2	2	1	
		21.	Saya percaya suatu saat nanti saya memiliki kehidupan yang lebih baik dari orang tua saya.	UF	2	2	2	2	2	1	

		28	Saya mampu mengontrol diri sendiri.	UF	1	0	1	2	2	0,2	Ditambah, "Saya mampu mengontrol diri sendiri meskipun banyak masalah".
		29	Saya mampu bertahan walaupun keluarga berantakan.	UF	2	2	2	2	2	1	
		30.	Saya melakukan yang terbaik untuk keluarga.	UF	2	2	2	2	2	1	
	Ingin lari dari kenyataan	31.	Saya menghindari jika ada pertengkaran dalam keluarga.	F	2	2	2	2	2	1	
		32.	Saya mencari kesenangan bila keluarga sedang bermasalah.	F	2	2	2	2	2	1	
		33.	Saya nyaman bersama teman dari pada dengan keluarga.	F	2	2	2	2	2	1	
		34.	Teman bisa memberi yang saya butuhkan.	F	0	2	1	2	2	0,2	

		35.	Saya lebih banyak mengkabiskan waktu di luar rumah.	F	2	2	2	2	2	1	
		36.	Saya capek melihat pertengkaran dalam keluarga hingga saya ingin lari dari kenyataan.	F	2	2	2	2	2	1	
		37.	Saya mempersiapkan mental agar dapat menjalani hidup yang lebih baik.	UF	2	0	2	1	2	0,2	
		38.	Saya siap menghadapi masa depan.	UF	2	2	2	1	2	0,6	
	Khawatir akan terjadi bahaya	39.	Saya khawatir ketika saya berumah tangga akan mengalami seperti keluarga.	F	2	2	2	2	2	1	
		40.	Saya yakin semua masalah ada jalan keluarnya.	UF	2	2	2	2	2	1	

LAMPIRAN 2
SKALA PENELITIAN

NO	PERNYATAAN	Sering	Jarang	Sesekali	Tidak Pernah
1	Jantung saya berdetak kencang ketika melihat anggota keluarga bertengkar.				
2	Saya sulit memusatkan perhatian pada pelajaran saat sedang ada masalah di rumah.				
3	Saya tidak bisa tidur dengan nyenyak bila teringat keluarga dalam masalah.				
4	Saya membayangkan hal – hal buruk dapat terjadi pada keluarga saya.				
5	Saya kehilangan nafsu makan saat menyaksikan anggota keluarga bertengkar.				
6	Saya tidak mampu membantu masalah keluarga.				
7	Saya pusing bila melihat keluarga bertengkar.				
8	Saya menghindar jika ada pertengkaran dalam keluarga.				
9	Dada saya sesak, jika pertengkaran terus terjadi dalam keluarga.				
10	Saya khawatir ketika saya berumah tangga akan mengalami seperti keluarga.				

11	Saya susah tidur jika teringat ketidak harmonisan dalam keluarga.				
12	Saya takut keluarga saya berantakan.				
13	Saya yakin semua masalah ada jalan keluarnya.				
14	Saya merasa pertengkaran dalam keluarga terjadi karena saya.				
15	Saya tidak mengalami kesulitan tidur walaupun keluarga saya bermasalah.				
16	Saya dapat makan dengan nikmat walaupun keluarga saya bermasalah.				
17	Saya percaya suatu saat nanti saya memiliki kehidupan yang lebih baik dari orang tua saya.				
18	Saya mampu bertahan walaupun keluarga berantakan				
19	Saya tidak pernah sampai sakit kepala memikirkan masalah keluarga yang terus menerus terjadi.				
20	Saat sedang sedih saya tetap mampu memusatkan perhatian pada hal – hal positif.				
21	Pola tidur saya berjalan dengan normal walaupun ada banyak masalah dalam keluarga.				
22	Saya siap menghadapi masa depan dengan sebaik – baiknya.				
23	Saya ragu menjalani hidup lebih baik melihat masalah yang ada dalam keluarga.				
24	Saya melakukan yang terbaik untuk keluarga.				

25	Saya mencari kesenangan bila keluarga sedang bermasalah.				
26	Saya jarang belajar ketika ada masalah keluarga karena susah berkonsentrasi.				
27	Saya nyaman bersama teman dari pada dengan keluarga.				
28	Saya cuek dengan masalah keluarga.				
29	Ketika saya menjalin pertemanan saya takut mereka tidak menerima karena mengetahui kondisi keluarga saya.				
30	Saya sulit menerima pelajaran yang diterangkan guru.				
31	Saya capek melihat pertengkan dalam keluarga.				
32	Saya malu dengan tetangga/teman dengan kondisi keluarga saya.				
33	Saya lebih banyak mengkabiskan waktu di luar rumah.				
34	Saya sering melamun tanpa alasan.				

LAMPIRAN 3

VALIDITAN & RELIABILITAS

1. PRE-TEST

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.098	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	85.0000	29.714	.101	-.120 ^a
VAR00002	85.1250	27.839	.206	-.179 ^a



VAR00003	85.3750	27.696	.457	-.203 ^a
VAR00004	85.5000	27.714	.070	-.145 ^a
VAR00005	86.0000	18.286	.949	-.759 ^a
VAR00006	85.7500	29.357	-.017	-.094 ^a
VAR00007	85.0000	29.143	.205	-.143 ^a
VAR00008	85.0000	32.000	-.221	-.020 ^a
VAR00009	86.6250	25.125	.522	-.309 ^a
VAR00010	86.2500	25.357	.246	-.254 ^a
VAR00011	85.1250	30.696	-.082	-.076 ^a
VAR00012	85.1250	27.554	.134	-.170 ^a
VAR00013	87.3750	30.554	.000	-.098 ^a
VAR00014	85.8750	32.411	-.246	.003
VAR00015	85.8750	30.125	-.076	-.065 ^a



VAR00016	85.5000	30.571	-0.091	-.064 ^a
VAR00017	87.1250	27.839	.297	-.189 ^a
VAR00018	86.7500	26.214	.296	-.240 ^a
VAR00019	86.2500	24.786	.340	-.296 ^a
VAR00020	86.6250	33.696	-.625	.014
VAR00021	86.1250	30.125	-.037	-.087 ^a
VAR00022	86.7500	33.071	-.299	.023
VAR00023	86.1250	25.839	.236	-.238 ^a
VAR00024	86.5000	40.571	-.871	.206
VAR00025	84.7500	33.643	-.422	.023
VAR00026	85.1250	37.554	-.717	.134
VAR00027	85.5000	38.857	-.752	.170
VAR00028	86.5000	22.857	.597	-.421 ^a

VAR00029	85.2500	33.357	-0.313	.036
VAR00030	85.2500	37.929	-0.785	.141
VAR00031	84.6250	29.982	.070	-.112 ^a
VAR00032	85.6250	20.554	.719	-.564 ^a
VAR00033	85.2500	35.643	-0.473	.100
VAR00034	85.7500	24.500	.395	-.317 ^a

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.209	24

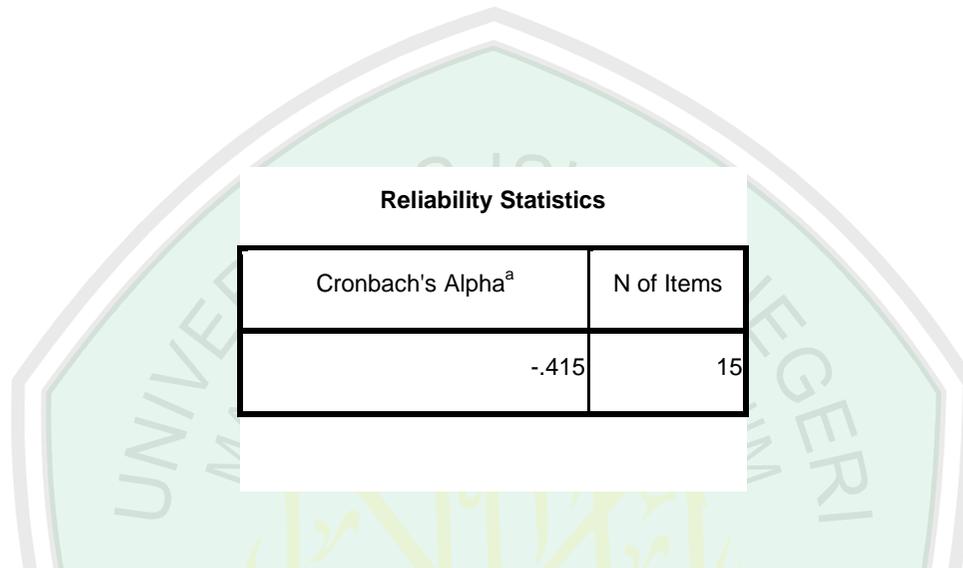


Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	57.3750	21.125	-.167	-.136 ^a
VAR00003	57.6250	18.839	.308	-.307 ^a
VAR00005	58.2500	11.929	.770	-.967 ^a
VAR00007	57.2500	21.071	-.165	-.165 ^a
VAR00008	57.2500	21.357	-.194	-.121 ^a
VAR00009	58.8750	15.268	.650	-.589 ^a
VAR00010	58.5000	14.000	.465	-.659 ^a
VAR00017	59.3750	19.125	.150	-.275 ^a
VAR00018	59.0000	20.286	-.090	-.167 ^a
VAR00019	58.5000	18.000	.095	-.297 ^a
VAR00020	58.8750	22.125	-.410	-.110 ^a



VAR00022	59.0000	23.143	-.364	-.018 ^a
VAR00023	58.3750	14.839	.412	-.576 ^a
VAR00024	58.7500	27.357	-.751	.141
VAR00025	57.0000	21.143	-.167	-.147 ^a
VAR00026	57.3750	23.411	-.425	-.021 ^a
VAR00027	57.7500	26.500	-.679	.111
VAR00028	58.7500	17.357	.206	-.364 ^a
VAR00029	57.5000	24.857	-.496	.062
VAR00030	57.5000	25.429	-.662	.060
VAR00032	57.8750	13.554	.568	-.730 ^a
VAR00033	57.5000	21.143	-.179	-.111 ^a
VAR00034	58.0000	17.143	.203	-.372 ^a
VAR00014	58.1250	17.839	.174	-.333 ^a

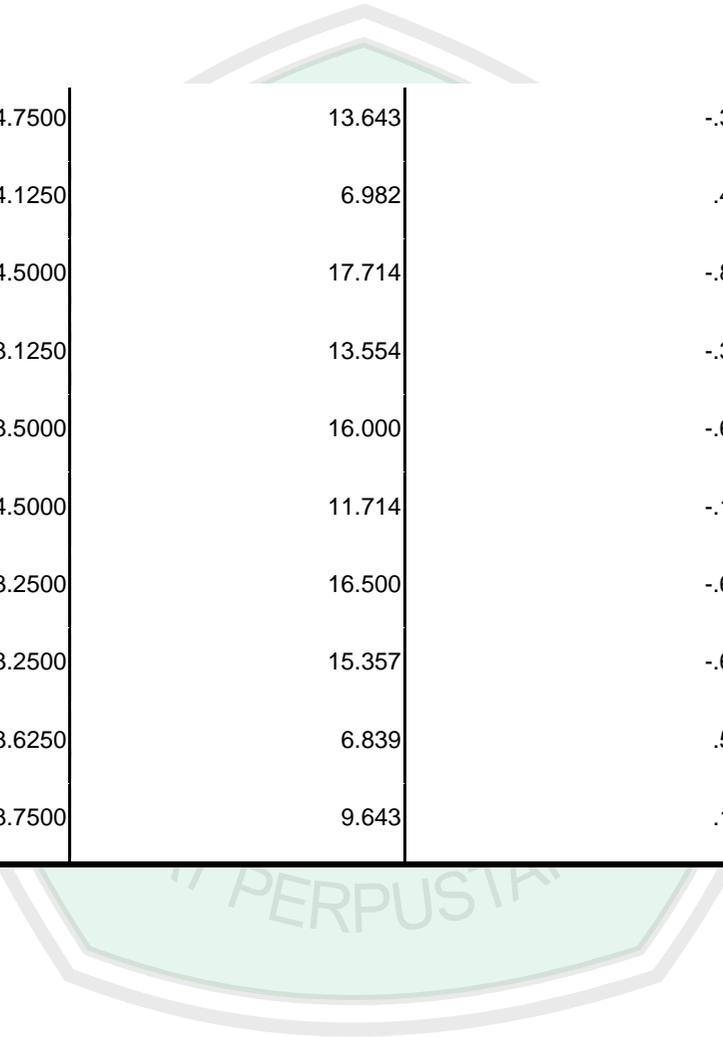


Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.415	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	33.3750	11.411	.079	-.465 ^a
VAR00005	34.0000	6.857	.503	-1.268 ^a
VAR00009	34.6250	7.411	.784	-1.225 ^a
VAR00010	34.2500	5.643	.698	-1.745 ^a
VAR00020	34.6250	13.125	-.405	-.270 ^a



VAR00022	34.7500	13.643	-0.356	-0.147 ^a
VAR00023	34.1250	6.982	.496	-1.234 ^a
VAR00024	34.5000	17.714	-0.805	.126
VAR00026	33.1250	13.554	-0.361	-0.182 ^a
VAR00027	33.5000	16.000	-0.631	.024
VAR00028	34.5000	11.714	-0.130	-0.335 ^a
VAR00029	33.2500	16.500	-0.632	.075
VAR00030	33.2500	15.357	-0.622	-0.040 ^a
VAR00032	33.6250	6.839	.522	-1.282 ^a
VAR00034	33.7500	9.643	.126	-0.622 ^a

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.266	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	26.5000	10.000	-.087	-.216 ^a
VAR00009	27.1250	7.554	.542	-.775 ^a
VAR00010	26.7500	5.643	.543	-1.204 ^a
VAR00020	27.1250	11.268	-.161	-.213 ^a
VAR00022	27.2500	11.071	-.172	-.145 ^a
VAR00023	26.6250	6.554	.424	-.917 ^a

VAR00024	27.0000	13.714	-.506	.083
VAR00026	25.6250	9.696	.091	-.361 ^a
VAR00027	26.0000	11.714	-.253	-.091 ^a
VAR00029	25.7500	14.500	-.558	.160
VAR00030	25.7500	12.786	-.419	-.015 ^a
VAR00032	26.1250	8.982	.046	-.372 ^a

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.395	7



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	15.3750	4.554	.208	
	15.0000	4.000	.053	
VAR00023	14.8750	5.839	-.219	-.147 ^a
VAR00024	15.2500	5.643	-.106	-.334 ^a
VAR00027	14.2500	4.500	.153	-.724 ^a
VAR00029	14.0000	8.286	-.529	.197
VAR00030	14.0000	6.000	-.140	-.300 ^a



PERPUS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-.556	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00009	5.3750	1.696	.093	-1.432 ^a
VAR00023	4.8750	.982	.028	-2.182 ^a
VAR00029	4.0000	3.714	-.527	.692

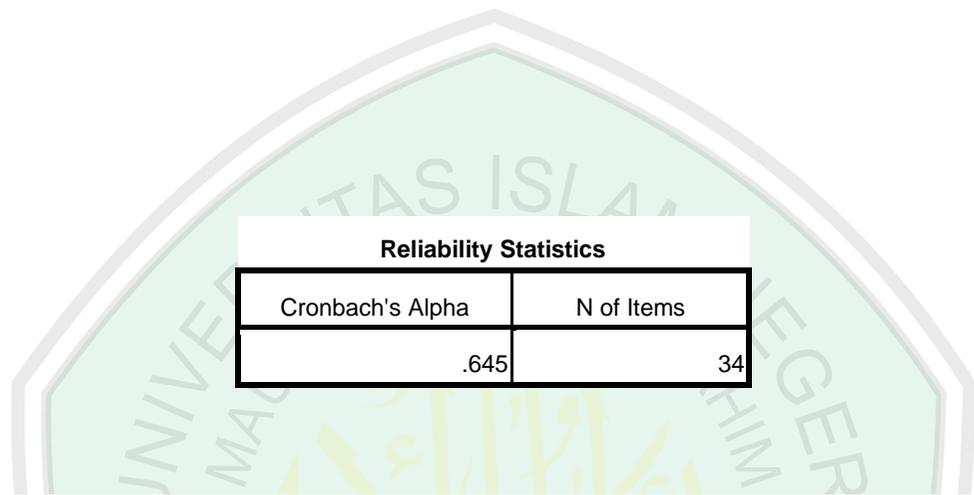
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-2.182	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00029	1.7500	.786	-.537	.a
VAR00009	3.1250	1.268	-.537	.a

2. POST-TEST



Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.645	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	84.1250	72.125	.393	.618
VAR00002	83.8750	79.268	.051	.647
VAR00003	84.1250	65.554	.792	.576
VAR00004	84.5000	70.571	.372	.617
VAR00005	84.2500	68.500	.666	.594
VAR00006	84.5000	90.286	-.500	.704
VAR00007	83.8750	63.839	.937	.563
VAR00008	83.6250	80.554	-.053	.654
VAR00009	84.7500	75.357	.265	.631
VAR00010	84.7500	79.643	-.040	.664



VAR00011	84.6250	70.554	.579	.604
VAR00012	84.0000	67.429	.737	.587
VAR00013	86.0000	80.571	-.045	.648
VAR00014	84.7500	79.357	-.004	.655
VAR00015	85.1250	74.696	.394	.624
VAR00016	84.8750	67.839	.674	.591
VAR00017	85.8750	76.982	.236	.635
VAR00018	85.2500	75.929	.260	.633
VAR00019	85.1250	73.839	.684	.616
VAR00020	85.1250	79.554	.000	.653
VAR00021	85.5000	73.429	.757	.613
VAR00022	85.2500	69.071	.538	.601
VAR00023	84.6250	72.554	.444	.616
VAR00024	85.5000	86.286	-.639	.675
VAR00025	84.1250	84.696	-.302	.676
VAR00026	83.5000	84.000	-.304	.669
VAR00027	84.0000	83.143	-.269	.664
VAR00028	85.0000	76.571	.130	.644
VAR00029	84.1250	82.411	-.156	.677
VAR00030	84.1250	87.554	-.414	.691

VAR00031	83.5000	82.857	-.221	.664
VAR00032	84.6250	72.268	.463	.615
VAR00033	83.7500	78.214	.211	.639
VAR00034	84.3750	77.696	.047	.654

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.752	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	48.3750	53.125	.587	.718
VAR00003	48.3750	50.554	.771	.701
VAR00004	48.7500	51.357	.555	.718
VAR00005	48.5000	53.143	.643	.715
VAR00006	48.7500	74.786	-.622	.820
VAR00007	48.1250	49.554	.877	.692

VAR00009	49.0000	57.143	.392	.736
VAR00011	48.8750	54.696	.574	.722
VAR00012	48.2500	52.214	.713	.709
VAR00015	49.3750	60.839	.170	.751
VAR00016	49.1250	54.411	.519	.725
VAR00019	49.3750	57.411	.705	.728
VAR00021	49.7500	58.786	.549	.735
VAR00022	49.5000	54.000	.492	.726
VAR00023	48.8750	53.839	.641	.717
VAR00024	49.7500	67.643	-.529	.777
VAR00025	48.3750	65.696	-.209	.778
VAR00026	47.7500	65.357	-.208	.772
VAR00030	48.3750	70.554	-.461	.801
VAR00032	48.8750	54.411	.596	.721

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.795	17



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	39.7500	53.357	.622	.767
VAR00003	39.7500	50.500	.827	.750
VAR00004	40.1250	50.982	.620	.764
VAR00005	39.8750	52.696	.732	.760
VAR00006	40.1250	74.125	-.554	.855
VAR00007	39.5000	49.714	.920	.743
VAR00009	40.3750	58.554	.344	.788
VAR00011	40.2500	54.500	.648	.767
VAR00012	39.6250	52.268	.765	.757
VAR00016	40.5000	56.000	.461	.780
VAR00019	40.7500	57.929	.737	.775
VAR00021	41.1250	59.554	.550	.782
VAR00022	40.8750	56.125	.404	.784
VAR00023	40.2500	55.357	.581	.772
VAR00024	41.1250	68.696	-.554	.820
VAR00030	39.7500	73.071	-.547	.848
VAR00032	40.2500	55.929	.536	.775

LAMPIRAN 4

HASIL UJI ASUMSI

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pree	post
N		8	8
Normal Parameters ^a	Mean	88.3750	87.1250
	Std. Deviation	5.52753	8.96720
Most Extreme Differences	Absolute	.166	.159
	Positive	.166	.113
	Negative	-.116	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.470	.449
Asymp. Sig. (2-tailed)		.980	.988

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pree	post
N		8	8
Normal Parameters ^a	Mean	88.3750	87.1250
	Std. Deviation	5.52753	8.96720
Most Extreme Differences	Absolute	.166	.159
	Positive	.166	.113
	Negative	-.116	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.470	.449
Asymp. Sig. (2-tailed)		.980	.988
a. Test distribution is Normal.			

LAMPIRAN 5

FORM GRAFOLOGI

Data Diri

Nama Lengkap :

Tempat Tanggal Lahir:

Sekolah :

Status :

Anak ke : dari.....bersaudara

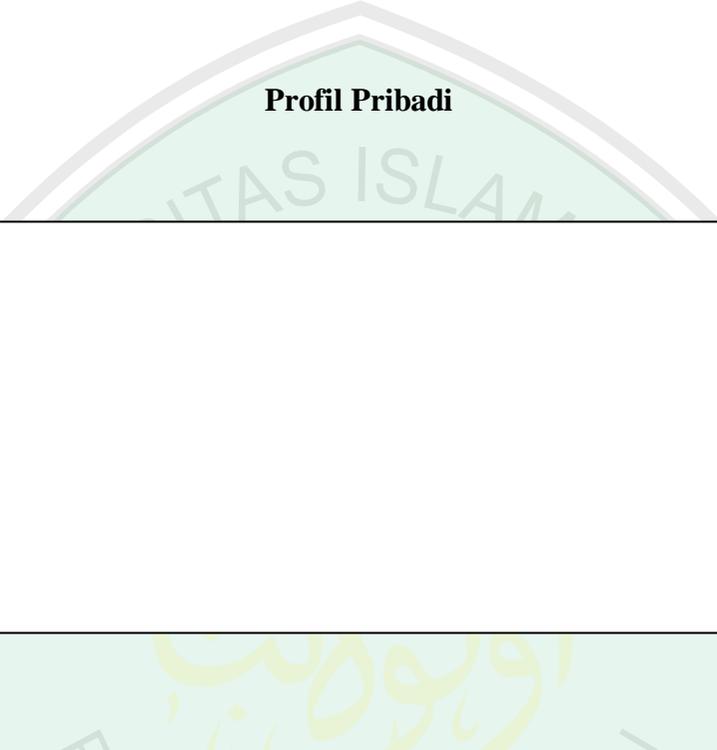
Hobbi :

Cita – cita :

Alamat :

No.Hp :



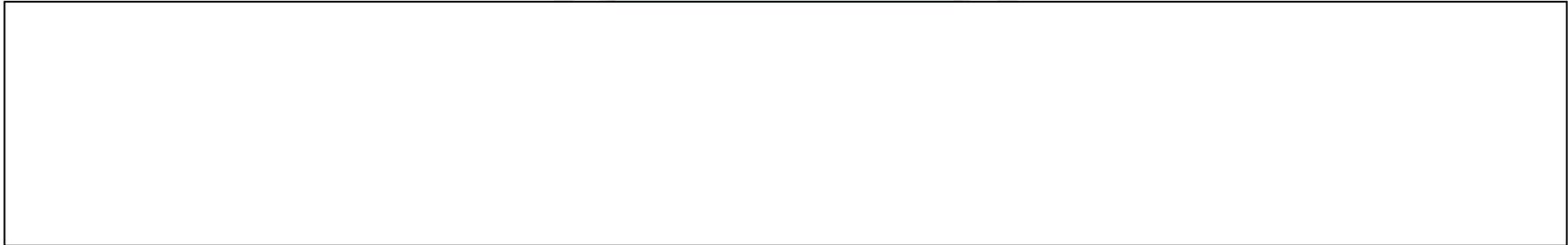


Profil Pribadi

Ceritakan tentang diri anda

Ceritakan tentang kegiatan anda

Ceritakan tentang keluarga anda



Ceritakan siapa saja teman dekat anda, dan bagaimana hubungan anda dengan mereka



Tanda Tangan

(.....)

Tabel Diskripsi 1

NO	CIRI TULISAN	PENILAIAN			
		Atas	Tengah	Bawah	
1.	<i>Wilayah Tulisan</i>				Lainnya:
2.	<i>Besar Tulisan</i>	Besar	Kecil	Normal	
3.	<i>Kemiringan Tulisan</i>	Kiri	Kanan	Tegak	Bervariasi
4.	<i>Baseline/Arah Tulisan</i>	Mendatar	Naik	Turun	Lainnya:
5.	<i>Lebar Tulisan</i>	Lebar	Kurus	Normal	
6.	<i>Kecepatan Menulis</i>	Cepat	Lambat	Normal	
7.	<i>Tulisan Sambung</i>	Garland	Arcade	Ange	Thread
8.	<i>Spasi Tulisan</i>	Kata Lebar	Kata Sempit	Baris Sempit	Baris Tertindih

9.	<i>Margin Tulisan</i>	Tepi Kiri		Tepi Kanan	
		Lebar/Sempit	Melebar/Menyempit	Lurus/Luas	Seimbang
10.	<i>Huruf Unik</i>	Bawah Dominan	Atas Bawah Dominan	Coretan Bersudut	Hilangnya (i)
11.	<i>Perhatian terhadap Huruf Besar</i>	Keterangan:			
12.	<i>Life Traits</i>	Keterangan:			

Form Deskripsi 1

Kecenderungan Positif	Kecenderungan Negatif

Life Traps

--

Saran

--

LAMPIRAN 7

DOKUMENTASI FOTO







KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : Un.3.4/TL.03/ /2016 17 Juni 2016
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth : **Kepala Desa Sukorejo Bangurejo Banyuwangi**
Di
Banyuwangi

Dengan hormat

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Nurhanita Ramadani / 12410032
Tempat Penelitian : Desa Sukorejo Bangurejo Banyuwangi
Judul : Pengaruh Grafoterapi Terhadap Penurunan
Kecemasan Remaja Broken Home
Dosen Pembimbing : Endah Kurniawati P., M.Psi

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

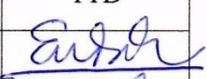
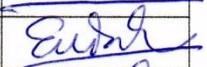
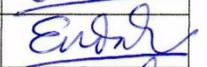
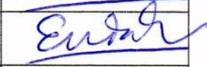
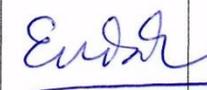
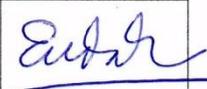
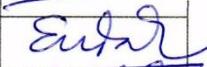
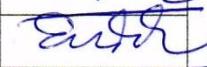


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Tembusan :
1. Dekan
2. Wakil Dekan
3. Arsip

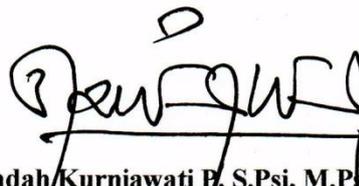
BUKTI KONSULTASI

Nama : Nurhanita Ramadani
NIM : 12410032
Jurusan : Psikologi
Pembimbing : Endah Kurniawati Purwaningtyas, S.Psi, M.Psi, Psikolog.
Judul : Pengaruh *grafotherapy* terhadap penurunan kecemasan remaja *broken home*.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1	20 Desember 2015	Konsultasi BAB I, II, III	
2	04 Januari 2016	AAC BAB I, II, III	
3	03 April 2016	Revisi Hasil SEMPRO	
4	03 April 2016	Definisi Operasional	
5	31 April 2016	Blue print skala kecemasan, Langkah-langkah grafologi, Form analisis grafologi.	
6	26 April 2016	Hasil CVR ACC turun lapangan	
7	24 Mei 2016	Konsultasi BAB IV	
8	30 Mei 2016	ACC BAB IV & V	

Malang, 30 Mei 2016

Mengetahui, Dosen Pembimbing



Endah Kurniawati P., S.Psi, M.Psi, Psikolog.
NIP: 097505142000032003