



EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING DAN MEWARNAI MANDALA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PERMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS III GORONTALO

Rizky Towana¹, Nur Fadilah Musa², Anggi Putri Maulidah³, Dea Pramesty Ashari⁴, Ayu Ethika Nurhamidin⁵, Maulidah Nur Fadlilah Kum⁶, Dea Ananda Pakaya⁷, Intan Sekar Andini⁸, Alisya Sitti Adawiyah Dunggio⁹, Abdul Hakim Ismail¹⁰, Thalya Leisya Hamid¹¹, Hairunnisa U. Hadjarati¹², Fiona Adelia Rivai¹³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ARTICLE INFO

Keywords:

Expressive Writing
Coloring Mandala
Anxiety

Article History:

Received: 06/06/2023
Accepted: 08/06/2023
Available Online:
09/07/2023

ABSTRACT

Prisoners are individuals who temporarily lose their freedom due to having to serve a criminal sentence. In general, prisoners who are in prison will experience anxiety due to extreme judgments about prisoners and demands where they must be in an environment that is of course only in one location. Therefore, researchers tried to provide mandala coloring and expressive writing treatments to reduce prisoners' anxiety. Anxiety is defined as a response to a particular experience of an unpleasant feeling, confusion, anxiety, worry, and fear. Expressing writing therapy as a writing process that is an individual expression and reflection and is done with one's own desire or the guidance of a therapist or researcher. Coloring mandalas is exactly what the name suggests, which is the process of coloring mandalas. This research was conducted at the Lembaga Permasyarakatan Kelas III Gorontalo. This research uses quantitative methods in the form of experiments. The sample amounted to 12 subjects. The anxiety scale used is TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale). The analysis data used is wilcoxon. The results show that 0.035 is smaller than 0.05. That means mandala coloring and expressive writing are significant as interventions to lower inmate anxiety.

XXXX XXXX/ © 2022 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>),

* Corresponding Author:

Email address: rizkitowana@umgo.ac.id (rizki towana)

PENDAHULUAN

Narapidana diartikan Sebagai individu yang kehilangan kebebasannya untuk sementara waktu karena harus menjalani hukuman pidana di Lembaga

Pemasyarakatan. Masyarakat juga sering kali salah mengartikan makna dari pasal 1 ayat 5 UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan dengan memberikan perspektif yang berbeda pada narapidana

yang menjalani hukuman sebagai seseorang yang sudah tidak memiliki hak lagi untuk merdeka sama dengan manusia pada umumnya yang tidak menjalani hukuman di Lapas.

Penilaian yang ekstrem tentang keberadaan individu yang berstatuskan sebagai narapidana di mata masyarakat pada akhirnya menimbulkan kondisi kecemasan pada yang bersangkutan. Kecemasan menurut Kienlholz & Gardern menjadi salah satu faktor yang hampir selalu muncul pada individu yang menjalani hukuman penjara di Lembaga Pemasyarakatan (Kusumaningsih, 2017).

Kecemasan merupakan perasaan subjektif yang menggambarkan ketegangan mental yang menyebabkan kegelisahan sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk menyelesaikan (Agung, 2023). Selain itu Nevid dan Neal menyatakan kecemasan didefinisikan sebagai suatu respon terhadap suatu pengalaman tertentu mengenai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, kebingungan, gelisah, khawatir, dan takut (Harini, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Nurul dkk dalam (Nurul Fadilah et al., 2023) tentang pengaruh layanan bimbingan dengan *expressive writing therapy* menggunakan media Tik-tok untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat perasaan tidak aman (Insecure) pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Tangerang tahun ajaran

2022/2023, dapat disimpulkan terdapat 5 siswa dari 5 subjek yang mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan *treatment*.

Curry & Kasser (Kasim et al., 2021) melakukan penelitian pada 84 (55 perempuan dan 33 laki-laki) mahasiswa sarjana perguruan tinggi seni di Midwestern. Partisipan diberi intervensi berupa mewarnai pada pola mandala, plaid, dan kertas kosong selama dua puluh menit. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan peserta yang mewarnai pada pola terstruktur seperti mandala, namun tidak pada peserta yang diminta mewarnai pola tidak terstruktur di atas lembar kosong. Selain itu Stefani (2016) juga melakukan penelitian mengenai pengaruh mewarnai mandala pada kecemasan dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mewarnai mandala selama 30 menit memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

Expressive writing merupakan suatu aktivitas yang mengarahkan pada keterampilan berkomunikasi melalui tulisan dalam menyampaikan apapun yang dirasakan, dipikirkan dan diinginkan tanpa takut disalahkan oleh orang lain (Pennebaker, 2010). Wright (Bulton, 2004) mendefinisikan *expressing writing therapy* sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti. *Expressive*

writing atau menulis ekspresif dalam (Pennebaker, 2010) adalah sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.

Salah satu alternatif intervensi yang paling mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja adalah *expressive writing*. Kegiatan menulis kejadian yang telah dialami dan bersifat menggusarkan atau pengalaman traumatis tentang emosi yang disembunyikan untuk mendapatkan pengetahuan dan cara penyelesaian dari trauma disebut *expressive writing* (Retnoningtyas *et al.*, 2017). Salah satu penggunaan dari *expressive therapy* yaitu *expressive writing therapy* berguna untuk membantu individu yang sulit mengungkapkan masalahnya secara verbal saat individu tersebut mengalami stres, kecemasan, kegelisahan, serta depresi ringan (Fadilah *et al.*, 2023).

Mewarnai mandala adalah persis seperti namanya, yaitu proses mewarnai mandala. Mewarnai mandala melibatkan koordinasi mata-tangan dalam hal gerakan tangan yang berulang dan berirama serta fokus perhatian. Aktivitas ini memungkinkan seseorang untuk melepaskan diri dari pikiran yang mengganggu atau meresahkan. Kegiatan

ini membawa orang tersebut menjauh dari pikiran hiperaktifnya dengan menciptakan rasa aman, kontrol dan keakraban di dalam diri, tiga hal yang sangat berlawanan dengan apa yang dirasakan seseorang ketika ia merasa stres, tidak berdaya, dan tersesat (Xie & Wang, 2021). Cross & Brown (2019) menemukan bahwa mewarnai mandala terstruktur, menggambar bebas, dan melakukan latihan pernapasan terfokus secara signifikan meningkatkan perhatian dan pengaruh positif, dan juga mengurangi tingkat kecemasan seseorang.

Mandala pertama kali diperkenalkan ke dalam dunia pengobatan oleh psikiater Jung yang mengusulkan konsentrasi pada mandala sebagai teknik terapeutik untuk memfasilitasi "individuasi," sebuah proses integrasi psikologis dan keutuhan diri. Mandala dipercaya dapat membantu seseorang mengakses jati dirinya, mendekati potensi keutuhan. (Anderson, 2017)

Pemberian intervensi mewarnai mandala dilakukan dengan membagikan enam pensil warna (merah, oranye, biru, kuning, hijau, dan ungu) dan kertas yang telah memiliki pola mandala di dalamnya kepada masing-masing subjek. Tidak terdapat batasan waktu pengerjaan dalam menyelesaikan mewarnai mandala, namun seluruh subjek diberitahukan bahwa pada umumnya rata-rata individu dapat menyelesaikan pola tersebut $\pm$ 45 menit (Rizky *et al.*, 2020).

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *expresive writing* dan mewarnai mandala terhadap kecemasan pada narapidana perempuan.

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *expresive writing* dan mewarnai mandala terhadap kecemasan pada narapidana perempuan.

METODE PENELITIAN

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah mewarnai mandala dan *expresive writing*. Definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian adalah kecemasan, mewarnai mandala, dan *expressing writing*.

Responden dalam penelitian ini adalah narapidana perempuan di Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas III Gorontalo. Karakteristik dalam penelitian ini yang pertama perempuan berusia 21 sampai 68 tahun, yang kedua memiliki tingkat kecemasan rendah dan sedang, yang ketiga bersedia mengikuti kegiatan *expresive writing* dan mewarnai mandala.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 sampai 26 Januari 2024. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu langsung dengan subjek yang memiliki kriteria di dalam sebuah ruangan semi *indoor* dan masjid di Lembaga Permasyarakatan Kelas III Gorontalo. Pada hari pertama dimulai pada pukul

10.00 sampai pukul 11.30, dan hari kedua pukul 14.00 sampai 15.30.

Pemberian intervensi pada *expresive writing* yaitu menjelaskan mengenai *expresive writing*, setelah itu memberikan lembar kertas dan sebuah pulpen. Kemudian pada 20 menit awal subjek diminta untuk menulis semua emosi negatif yang dirasakan di dalam lembar kertas tanpa peduli tata bahasa Indonesia yang baik dan benar, hal ini bertujuan agar subjek tidak ragu dan sulit untuk meluapkan emosi dalam lembar kertas. Setelah 20 menit berlalu subjek diminta untuk menuliskan harapan-harapan indah yang ingin subjek capai di masa depan dalam waktu 15 menit.

Pertama diberikan perlakuan mewarnai mandala setelah itu dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat *post-test* untuk mengetahui kondisi subjek setelah pemberian perlakuan. *Post-test* diberikan pada pertemuan kedua setelah pemberian perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa Skala yang digunakan adalah skala TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) dari Janet Taylor yang akan mengukur tingkat kecemasan. Skala ini terdiri dari 50 item. Karakteristik subjek berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek berjumlah 12 subjek. Seluruh subjek memiliki skor kecemasan yang tergolong rendah dan sedang.

Peneliti melakukan dua *treatment* pada 20 subjek narapidana perempuan yaitu mewarnai mandala dan *expressive writing*. Masing-masing *treatment* diberikan pada 11 subjek untuk mewarnai mandala dan 9 subjek untuk melakukan *expressive writing*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata *pre-test* dan *post-test* kecemasan narapidana di lapas perempuan kelas III Gorontalo. Uji hipotesis memiliki kriteria jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan Wilcoxon test diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,035$ ($p < 0,05$) berarti H_0 ditolak H_1 diterima. Jadi mewarnai mandala dan *expressive writing* dianggap berpengaruh dalam menurunkan kecemasan narapidana di lapas perempuan kelas III Gorontalo.

PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 yang telah memenuhi karakteristik. Hasil yang diperoleh setelah Mewarnai Mandala Narapidana yang mengalami penurunan berjumlah 2 subjek, sedangkan dalam *expressive writing* mengalami penurunan sebanyak 7 subjek.

Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah terdapat kesulitan saat ingin mengumpulkan lembar mandala sehingga

waktu pengumpulan menambah beberapa menit untuk menyelesaikan mandala. Peneliti selanjutnya memberikan *follow up* agar dapat melihat perlakuan dan yang dikontrol.

Pada perlakuan seharusnya ada perbedaan yang signifikan akan tetapi karena adanya keterbatasan waktu yang diberikan pada kelompok kami. Dengan perlakuan yang diberikan hanya berlangsung satu kali, sehingga tidak mungkin untuk melaksanakan eksperimen sesuai dengan kondisi yang seharusnya, yakni subjek seharusnya mendapatkan perlakuan dalam pemberian *expressive writing* minimal empat kali.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terdapat adanya pengaruh, dengan nilai signifikansi sebesar 0,035. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara mewarnai mandala dan *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan narapidana di lapas perempuan kelas III Gorontalo.

Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan bahwa mewarnai mandala dan *expressive writing* terbukti dapat menurunkan kecemasan dengan beberapa keadaan antara lain individu memiliki kemampuan untuk meluangkan

waktu dan fokus terhadap proses menulis dan mewarnai.

Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilaksanakan sebelumnya, peneliti menyarankan:

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan jangka waktu dalam melaksanakan penelitian agar bisa mencapai hasil penelitian yang lebih maksimal.
2. Dalam melakukan penelitian seharusnya dapat dilakukan di dalam ruangan yang tertutup dan suasana yang tenang agar ketika dilakukan *treatment* subjek akan lebih yang nyaman.
3. Ditambahkannya sesi konseling bersama psikolog agar subjek dapat berbagi cerita setelah mewarnai mandala dan *expressive writing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Y. K. (2023). Peran self compassion terhadap kecemasan pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa SMK Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan Kresna Agung Yudhianto. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/http>
- Anderson, K. (2017). Effects of coloring mandalas on state-anxiety Reduction with a focus on big-five personality traits. In *Psychology Honors Papers*, 68. Thesis, Connecticut College.
- Cross, G., & Brown, P. M. (2019). A comparison of the positive effects of structured and nonstructured art activities. *Art Therapy*, 36(1), 22–29. <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1564642>
- Harini, N. (2013). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1584>
- Kasim, I. L., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Peranan mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 140–150. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.27765>
- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 234–242. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i3.14114>
- Nurul Fadilah, A., Warih Handoyo, A., Putri D., & Sultan, U. (2023). Pengaruh expressive writing therapy menggunakan media tik-tok dalam menurunkan kecemasan akibat perasaan tidak aman (insecure) pada siswa Sekolah Menengah Atas. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 30–42.
- Pennebaker, J. W. (2010). *Penulisan Ekspresif dalam Suasana Klinis — James W. Pennebaker*. 23–25.
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A., Pratiwi, I., & Rahayu, K. D. A. (2017). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi “Mandala,”* 1(1), 14–25.
- Rizky, A. A., Widyastuti., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di lapas kelas I Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 60–69. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i01.p07>

- Stefani, R. (2016). *Pengaruh mewarnai mandala pada kecemasan dewasa awal*. Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Xie, G. H., & Wang, Q. (2021). Mandala coloring as a therapeutic tool in treating stress-anxiety-depression syndrome. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 4(4), 30–36. <https://doi.org/10.54392/ajir2144>