JURNAL PSIKOLOGI MANUSIA
E L S I A

PENGARUH MEWARNAI POLA MANDALA DALM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS XII DI SMA NEGERI 1 TELAGA

Mega Tangkudung[1], Friska Oktaviana Banyamin[2], Ayu Riani Tuna[3], Zafirah Manoppo[4],Anggirita S. Kadue[5], Zulkarnain[6]

[1,2,3,4,5,6]*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo*

ARTICLE INFO

Keywords:
Anxiety
Coloring
Mandala

Article History:
Received: 20/03/2025
Accepted: 28/03/2025
Available Online: 10/04/2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of coloring mandala patterns on reducing anxiety levels among 12th-grade students at SMA Negeri 1 Telaga. The research employed a one-group ost-posttest experimental design, involving 14 students as participants. Data were collected using the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) and analyzed using the Paired Sample T-Test. The results revealed a significant decrease in anxiety levels following the intervention ($p < 0.05$). Coloring mandala patterns proved not only effective in reducing anxiety but also in enhancing focus, creativity, and psychological well being. This activity is recommended as a therapeutic method to manage anxiety among students. A limitation of this study was the small number of participants due to the semester break schedule.

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: zulkarnain@umgo.ac.id (Zulkarnain)

A. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan. Menurut Lubis (2009), kecemasan adalah tanggapan terhadap ancaman yang bersifat nyata maupun imajiner, yang memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental individu. Pada remaja, kecemasan sering muncul karena tekanan akademik, hubungan sosial, dan tuntutan untuk meraih prestasi, yang semuanya dapat memengaruhi performa akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Dalam konteks pendidikan, siswa kelas XII sering mengalami kecemasan yang tinggi, terutama menjelang ujian akhir nasional atau persiapan memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang efektif untuk membantu mereka mengatasi kecemasan tersebut.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui seni terapi, khususnya aktivitas mewarnai mandala. Mandala, yang berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti "lingkaran" atau "kesempurnaan,"

adalah pola geometris yang sering digunakan dalam praktik meditasi dan terapi seni. Seni mewarnai mandala telah lama dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk menciptakan relaksasi, meningkatkan fokus, dan membantu individu mengalihkan perhatian dari stresor eksternal (Slegelis, 1987; Anderson, 2017). Menurut Harms (2011), aktivitas mewarnai mandala melibatkan pola geometris yang berfungsi sebagai media untuk mengekspresikan diri, membantu individu memusatkan perhatian, dan menciptakan rasa kedamaian batin.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa seni mewarnai dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Sebagai contoh, penelitian oleh Faradina *et al.* (2019) menemukan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa di Banda Aceh. Demikian pula, studi oleh Kamariah (2021) menunjukkan bahwa aktivitas ini efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana keperawatan. Efek terapeutik dari mewarnai mandala sebagian besar terkait dengan kemampuan aktivitas ini untuk membantu individu fokus pada tugas sederhana dan repetitif, yang pada gilirannya mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang terkait dengan respons stres.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji keefektifan aktivitas mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Telaga. Penelitian ini penting dilakukan mengingat siswa kelas XII sering menghadapi tekanan akademik yang berat, terutama menjelang ujian akhir. Selain itu, intervensi berbasis seni ini dapat menjadi alternatif yang sederhana, murah, dan mudah diimplementasikan dalam lingkungan sekolah untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Melalui rancangan penelitian *one-group pretest*-posttest, penelitian ini mengukur perubahan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah intervensi mewarnai mandala menggunakan skala kecemasan Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Harapan dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi pada literatur terkait seni terapi sebagai metode intervensi untuk mengatasi kecemasan, sekaligus menawarkan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Dengan latar belakang ini, penelitian bertujuan untuk menjawab pertanyaan: "Apakah mewarnai pola mandala dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas XII?" Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang peran seni terapi dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan.

METODE PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Telaga. Karakteristik dalam penelitian ini Laki-laki dan perempuan yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan sedang, yang ketiga bersedia mengikuti kegiatan.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 dan 30 Desember 2025. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu langsung dengan subjek yang memiliki kriteria di dalam sebuah ruangan kelas di sekolah SMA Negeri 1 Telaga. dan Pada hari pertama dimulai pada pukul 14.00 sampai pukul 14.30, dan hari kedua pukul 10.00 sampai 11.30.

Hari pertama siswa diberikan lembaran kuesioner dengan dan pulpen untuk mengisi angket kuesioner yang telah di berikan mengerjakan selama 10 menit.

Pada hari kedua siswa di berikan lembaran pola mandala dan pensil warna sebanyak 6 warna perlakuan mewarnai mandala dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat *posttest* untuk mengetahui kondisi subjek setelah pemberian perlakuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas aktivitas mewarnai pola mandala dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Telaga. Pengumpulan data dilakukan melalui Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi dilakukan.

Berdasarkan uji Paired Sample T Test, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi (*pretest*) adalah 22,29, sedangkan setelah intervensi (*posttest*) menurun menjadi 20,07. Nilai t sebesar 4,823 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Dengan demikian, hipotesis nol (H0), yang menyatakan bahwa "tidak ada pengaruh signifikan mewarnai pola mandala terhadap tingkat kecemasan," ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H1), yang menyatakan bahwa "mewarnai pola mandala memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan," diterima.

Selain itu, hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* (p = 1,000) dan *posttest* (p = 0,984) berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Dari 14 subjek penelitian, 9 subjek menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ke kategori sedang, sedangkan 5 subjek tetap berada pada kategori tinggi.

Secara visual, warna yang paling dominan digunakan oleh subjek adalah kuning dan merah. Warna kuning melambangkan optimisme dan kepercayaan diri, sementara warna merah terkait dengan keberanian dan kekuatan.

D. PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Telaga. Dari hasil penelitian, setelah intervensi berupa mewarnai pola mandala, sebanyak 9 subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori sedang, sedangkan 5 subjek lainnya tetap berada di kategori tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, salah satunya adalah kesulitan dalam mencari subjek karena pelaksanaan eksperimen bertepatan dengan libur semester. Selain itu, terdapat gangguan konsentrasi selama pelaksanaan eksperimen karena beberapa subjek berbicara selama aktivitas berlangsung, yang memengaruhi fokus peserta lainnya.

Keterbatasan penelitian ini termasuk intervensi yang hanya dilakukan satu kali. Sebagaimana diketahui, perlakuan yang dilakukan secara berulang, seperti minimal empat kali, berpotensi memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

PENUTUP

Kesimpulan

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Telaga. Dari hasil penelitian, setelah intervensi berupa mewarnai pola mandala, sebanyak 9 subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori sedang, sedangkan 5 subjek lainnya tetap berada di kategori tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, salah satunya adalah kesulitan dalam mencari subjek karena pelaksanaan eksperimen bertepatan dengan libur semester. Selain itu, terdapat gangguan konsentrasi selama pelaksanaan eksperimen karena beberapa subjek berbicara selama. aktivitas berlangsung, yang memengaruhi fokus peserta lainnya.

Keterbatasan penelitian ini termasuk intervensi yang hanya dilakukan satu kali. Sebagaimana diketahui, perlakuan yang dilakukan

secara berulang, seperti minimal empat kali, berpotensi memberikan dampak yang lebih signifikan penurunan tingkat kecemasan.

Saran

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

1. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih memastikan kembali aturan-aturan yang di berikan selama siswa berada di dalam ruangan, agar siswa-siswa dapat lebih tertib dan fokus dengan apa yang sedang dikerjakan.
2. Pastikan pola mandala yang digunakan dalam penelitian memiliki tingkat kerumitan yang sesuai dengan kemampuan siswa kelas 12. Pola yang terlalu rumit dapat meningkatkan frustrasi, sementara pola yang terlalu sederhana mungkin kurang efektif.
3. Memberikan wawancara mendalam atau kelompok diskusi agar dapat membuka wawasan tentang pengalaman pribadi siswa dan bagaimana mereka merasakan manfaat mewarnai mandala.

DAFTAR PUSTAKA

Faradina, S., Badal, S. S. A., Natasya, M., Kamilah, K., Oviyani, E., Belangi, M., ... & Sumarno, S. (2019). Pengaruh mewarnai mandala menurunnya kecemasan terhadap pada mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 2*(2), 108 121.

Kamariah, K. (2021). Pengaruh mewarnai pola mandala untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan (*Doctoral dissertation*, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai).

Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology, 2*(1), 1-22.

Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 4*(1), 22-32.

Puspitasari, Y. P. (2010). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta (*Doctoral dissertation*, UNDIP).

Pratiwi, S. R., Widianti, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi. *Pendidikan Jurnal Keperawatan Indonesia, 3*(2), 167-174.

Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 4*(1), 43-55.

Wardani, Y., Nashori, F., & Uyun, Q. (2016). Efektivitas pelatihan shalat

khusyuk dalam menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 8*(2), 217-233.