

Intervensi kelompok *coloring mandala* untuk gangguan kecemasan menyeluruh di panti rehabilitasi "b", Jawa Tengah

Angelica Pradita Adelide Lakaseru*, Christin Wibhowo, Esthi Rahayu
Universitas Katolik Soegijapranata
*21e30039@student.unika.ac.id

Received: 1 December 2024

Revised: 18 March 2025

Accepted: 27 March 2025

Abstract. Anxiety is a feeling of fear that is unclear and not supported by a certain situation that if not handled properly, can interfere with several aspects of a person's life such as social life, work, and physical disorders. Coloring Mandala is one of the art therapy techniques that can reduce anxiety levels. This intervention aims to reduce anxiety levels through group therapy coloring mandala. This intervention was carried out in a group of 5 people who experienced anxiety symptoms (1 male and 4 females) for at least 1 month. Assessment of anxiety levels before and after the intervention used DASS 42-A and interviews. To see the difference in the results of the pre-test and post-test intervention, a paired sample T-test was conducted using JASP Software. Based on the results of the statistical test, it was obtained that the level of anxiety after the group intervention ($M = 11.6$; $SD = 5.771$) was significantly lower than before the group intervention ($M = 26.6$; $SD = 7.701$) $t(4) = 7.798$, $p = 0.001$. The interview results also showed changes before and after the intervention such as the emergence of positive thoughts, reduced physical complaints, and a positive atmosphere within the group. The results showed that the coloring mandala intervention could significantly reduce anxiety levels in adults at the "B" Rehabilitation Center who experienced generalized anxiety disorder.
Keywords: general anxiety disorder, anxiety, coloring mandala

Abstrak. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi tertentu yang bila tak ditangani dengan baik, maka dapat mengganggu beberapa aspek kehidupan seseorang seperti kehidupan sosial, pekerjaan, dan gangguan fisik. *Coloring Mandala* merupakan salah satu teknik terapi seni yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Intervensi ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan melalui terapi kelompok *coloring mandala*. Intervensi ini dilakukan di dalam kelompok yang terdiri dari 5 orang yang mengalami gejala kecemasan (1 laki-laki dan 4 perempuan) minimal selama 1 bulan. Penilaian tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan DASS 42-A dan wawancara. Untuk melihat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* intervensi dilakukan Uji T sampel berpasangan dengan menggunakan *Software* JASP. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan setelah intervensi kelompok ($M=11.6$; $SD=5.771$) lebih rendah secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi kelompok ($M=26.6$;

SD=7.701) $t(4)=7.798$, $p=0.001$. Hasil wawancara juga menunjukkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi seperti munculnya pikiran positif, berkurangnya keluhan fisik, dan terjalin suasana positif di dalam kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *coloring mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa di Panti Rehabilitasi "B" yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh secara signifikan.

Kata kunci: gangguan kecemasan menyeluruh, kecemasan, *coloring mandala*

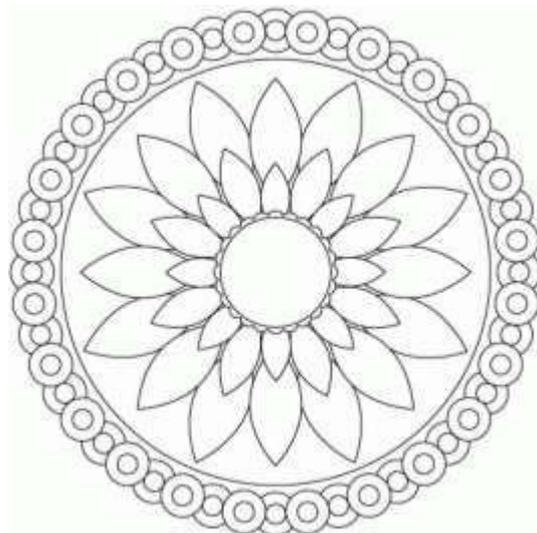
PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*) atau gangguan kecemasan menurut Krisnawardhani dan Noviekayati (2021) merupakan salah satu gangguan kecemasan yang ditandai dengan perasaan cemas tentang suatu hal buruk yang akan terjadi yang ditandai dengan dengan perasaan cemas yang persisten, tidak dipicu oleh suatu objek, situasi atau aktivitas yang spesifik, dan disebut sebagai perasaan "mengambang bebas" (*free floating*). Krisnawardhani dan Noviekayati (2021) menambahkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan yang stabil, muncul pada pertengahan usia remaja hingga usia pertengahan dua puluh, dan berlangsung seumur hidup. Menurut Putra & Septa (2018), kecemasan menyeluruh terjadi secara berulang, kronis, serta berfluktuasi pada berbagai tingkat keparahan. (Putra & Septa, 2018) menambahkan bahwa gangguan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan yang memiliki komorbid dengan depresi dan insomnia.

Menurut WHO (dalam Sari et al., 2023), pada tahun 2019 terdapat sekitar 42 juta penduduk dunia yang memiliki gangguan kecemasan, seperti panik, gangguan mental, gangguan stres pasca trauma serta fobia. Menurut *National Comorbidity Study* (dalam Diferiansyah et al., 2016) satu dari empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan kecemasan menyeluruh dan angka prevalensi sebesar 17,7% dalam satu tahun. Di Indonesia, sekitar 14 juta warga Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dilansir dari antaranews (Wire, 2025), prevalensi kasus kecemasan di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 68,7%. Riwayat keluarga dan genetika merupakan faktor utama penyebab gangguan kecemasan.

Panti Rehabilitasi "B" merupakan salah satu panti rehabilitasi yang berlokasi di Jawa Tengah. Panti ini memiliki total sekitar 82 klien dengan gangguan yang berbeda-beda, seperti, skizofrenia, eks-psikotik, okultisme, kenakalan remaja, dan adiksi. Panti ini memiliki terapi medis dan non-medis dalam melayani kliennya, tetapi yang paling sering diberikan adalah terapi rohani, seperti doa-doa kristiani dan musik-musik rohani. Menurut penuturan mentor panti, sebagian besar penghuni panti mengalami gangguan kecemasan menyeluruh. Tanda-tanda kecemasan yang sering muncul adalah tidak dapat duduk tenang, tubuh menjadi tegang, sakit kepala, dan adanya pikiran cemas. Sebagian klien panti merasa khawatir bahwa mereka tidak dapat diterima oleh keluarga dan lingkungannya dengan tulus bila mereka kembali ke rumah. Kecemasan yang dirasakan klien panti ini sesuai dengan penelitian Fitriana dan Lestari (2022) bahwa pasien psikotik dan eks-psikotik juga dapat mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami biasanya disebabkan oleh ketakutan akan perlakuan berbeda dan pandangan masyarakat sekitar karena statusnya sebagai individu eks-psikotik. Di panti rehabilitasi "B", bila klien menunjukkan gejala-gejala kecemasan, biasanya akan diajak untuk berdoa dan membaur dengan klien yang lainnya. Namun, hal ini tidak berhasil dan malah membuat klien menyendiri dan ada beberapa klien yang berusaha untuk menyakiti diri ketika gejala keemasannya muncul.

Setiap manusia dapat memiliki kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, masalah hidup yang sedang dihadapi, lingkungan, dan pola asuh (Krisnawardhani & Noviekayati, 2021). Bila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat mengganggu beberapa aspek kehidupan manusia (Soen et al., 2022). Menurut Mind England (2018), bila kecemasan berkepanjangan dan tidak tertangani, maka akan menimbulkan beberapa dampak, seperti, kesulitan tidur, depresi, daya tahan tubuh menurun, merokok, konsumsi alkohol berlebih, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, sulit mempertahankan pekerjaan, sulit mengembangkan atau mempertahankan relasi, dan sulit menikmati saat-saat santai.



Gambar 1. Mandala yang Belum Diwarnai

Terdapat berbagai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan individu, salah satunya *coloring* mandala (Faradina et al., 2019). *Coloring mandala* berfokus pada penyembuhan dan merupakan bagian dari *visual art therapy* atau terapi seni berbasis visual. Menurut Hosseini dan Farahani (2022) mandala merupakan kata yang berasal dari bahasa Sanskerta. “Manda” berarti pusat dan inti, serta “La” yang artinya menyelesaikan. Hosseini dan Farahani menambahkan bahwa, mandala mengacu pada usaha seseorang untuk menjangkau inti dan hakikatnya, ikhlas pada diri sendiri, dan mencapai esensi damai. Menurut Ulinuha (2021), mandala dapat pula dimaknai sebagai bentuk atau pola yang melingkar. Menurut Jung, *coloring mandala* berkontribusi terhadap penyembuhan psikologis karena bentuk melingkar mandala merepresentasikan keutuhan dan kesatuan pola dasar dalam diri (Duong et al., 2018). Apriyana et al., (2020) menjelaskan bahwa proses mewarnai pola mandala dapat mempengaruhi hormon endorfin sehingga individu berada dalam keadaan rileks. Pewarnaan mandala juga diketahui dapat menjadi intervensi singkat yang efektif dan murah untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan melalui peningkatan kesadaran

keadaan yang akan berefek pada peningkatan Kesehatan mental (Fong et al., 2022). Ganim (dalam Shokiyah & Syamsiar, 2022; Joseph et al., 2018) menjelaskan terdapat empat tahapan dalam melakukan *art therapy*, yaitu: *expressing your emotions, healing the mind, healing the body, dan transformation of the spirit*. Penerapan intervensi *coloring mandala* untuk menurunkan kecemasan pada individu, telah dilakukan dalam beberapa penelitian terdahulu. Penerapan *art therapy* visual (desain mandala, pembuatan kolase, melukis bebas, membuat karya tanah liat, menggambar benda mati, dan menggambar orang rumah pohon) pada orang dewasa (korban PTSD, mahasiswa tingkat akhir, dan narapidana) mampu menurunkan tingkat kecemasan, menginduksi relaksasi, dan meningkatkan regulasi emosi (Abbing et al., 2018). Dalam penelitian DeLue (dalam Mantzios & Giannou, 2018) ditemukan bahwa *coloring mandala* dapat meningkatkan perasaan tenang dan menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan overaktivitas otonomik berupa penurunan detak jantung, tubuh yang terasa lebih santai, dan memberikan beberapa hasil awal tentang efek pewarnaan mandala dan kesehatan fisiologis. Curry dan Kasser (dalam Aiyuda, 2019) melakukan penelitian kegiatan seni pada 84 orang dewasa untuk menguji kegiatan seni dalam menurunkan tingkat kecemasan. Kegiatan tersebut berupa mewarnai pola kotak-kotak, mandala, dan menggambar bebas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang hampir sama pada kegiatan mewarnai mandala dan pola kotak-kotak dibandingkan dengan menggambar bebas. Penelitian tentang kecemasan dan mewarnai juga dilakukan oleh Koo et al (2020) pada wanita usia 55 tahun ke atas yang mengalami kecemasan. Subyek dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberi tiga perlakuan, yaitu mewarnai pola kotak-kotak, mandala, dan menggambar bebas. Sedangkan pada individu di kelompok kontrol diminta untuk membaca buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas *coloring mandala* efektif dalam menurunkan kecemasan diri dan meningkatkan *emotional well-being*.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif sebagai metode utama dan metode kuantitatif sebagai metode pendukung. Metode kualitatif untuk memberikan gambaran kecemasan yang dialami partisipan dan dinamika kelompok. Metode kuantitatif melalui *pre-post test* digunakan untuk melihat peran terapi seni dalam mengurangi kecemasan. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan referensi *art therapy* Ganim (Joseph et al., 2018; Shokiyah & Syamsiar, 2022). Tahapan dasar *art therapy* Ganim adalah: (a) *Expressing your emotions*; (b) *Healing the mind*; (c) *Healing the body*; (d) *Transformation of the spirit*. Program *art therapy* ini terdiri atas tujuh sesi yang berdurasi 90 - 120 menit tiap sesi. Tahapan intervensi yang dijalani yaitu:

- 1) Sesi 1: partisipan diajak untuk berkumpul di dalam kelompok untuk saling mengenal lebih dekat satu sama lain. Partisipan juga diperkenalkan mengenai intervensi yang akan diberikan, tujuan, manfaat intervensi, dan partisipan diajak untuk membangun komitmen selama proses intervensi berlangsung. Di akhir sesi pertama, masing-masing partisipan diminta untuk mengisi kuesioner DASS 42-A untuk melihat tingkat kecemasan partisipan sebelum proses intervensi berlangsung.
- 2) Sesi 2: partisipan dikenalkan lebih lanjut tentang *art therapy coloring mandala*, manfaat intervensi, dan juga hasil yang diharapkan setelah proses intervensi berakhir. Partisipan juga dikenalkan dengan peralatan apa saja yang akan digunakan selama proses intervensi berlangsung dan diminta untuk mencoba mewarnai gambar mandala yang sudah disediakan.
- 3) Sesi 3 (*Expressing your emotions*) : peneliti menjelaskan tentang apa itu kecemasan kepada kelompok partisipan dan mengajak partisipan untuk menyadari kecemasan yang mereka alami. Setelah menjelaskan tentang kecemasan, peneliti meminta masing-masing partisipan untuk menceritakan apa yang dirasakannya ketika cemas dan hal apa yang dilakukan untuk mengatasi rasa cemas. Partisipan menceritakan pengalamannya sambil mewarnai gambar mandala yang sudah disediakan. Partisipan dibebaskan untuk memilih warna apa yang akan mereka gunakan untuk

mewarnai.

- 4) Sesi 4 (*Healing the mind*): partisipan diminta menceritakan sisi positif apa saja yang mereka miliki sambil mewarnai mandala. Sama dengan sesi ketiga, masing - masing partisipan mulai menceritakan sisi positif yang dimiliki dan saling berdiskusi tentang sisi positif yang dimiliki. Partisipan berdiskusi tentang sisi positif sambil mewarnai gambar mandala yang sudah disediakan.
- 5) Sesi 5 (*Healing the body*): partisipan diminta untuk memilih sisi positif yang dimilikinya sebagai cara baru untuk mengatasi kecemasannya. Partisipan yang lain boleh memberikan masukan untuk mengatasi rasa cemas yang muncul.
- 6) Sesi 6 (*Transformation of the spirit*): partisipan diminta untuk saling menguatkan diri sebagai pribadi yang positif dan partisipan diminta untuk mewarnai mandala yang baru sebagai wujud pribadi positif yang baru. Para partisipan saling memegang bahu satu sama lain untuk saling menguatkan diri.
- 7) Sesi 7 (Evaluasi): masing-masing partisipan diminta untuk kembali mengisi kuesioner DASS 42-A untuk melihat tingkat kecemasan partisipan setelah intervensi berakhir. Di sesi ini, masing-masing partisipan juga diminta untuk menceritakan pengalamannya selama menjalani proses intervensi.
- 8) Sesi 8 (*Follow up*): partisipan diwawancarai setelah proses intervensi berakhir untuk mengetahui kondisi partisipan setelah intervensi.

Partisipan Penelitian

Partisipan intervensi kelompok ini dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan adalah sebagai berikut: (1) Partisipan merupakan klien atau karyawan Panti Rehabilitasi "B"; (2) Berusia 18-60 tahun; (3) Mengalami gejala kecemasan yang ditunjukkan dari hasil *screening*. *Screening* yang dilakukan adalah grafis dan teknik wartegg untuk seluruh klien panti. Setelah *screening* dilakukan, maka akan dilakukan wawancara dengan mentor panti dan wawancara dengan klien. Dari hasil *screening* dan wawancara, terpilihlah 5 partisipan: AK (laki-laki, 27 tahun), MS (perempuan, 54 tahun), MO (perempuan, 26 tahun), DD (perempuan, 53 tahun), dan SB

(perempuan, 39 tahun)

Instrumen Penelitian

Pelaksanaan intervensi kelompok *coloring mandala* dilakukan dengan melihat perubahan klien sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan hasil wawancara sebelum intervensi dan wawancara *follow up*. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan kriteria diagnostik gangguan kecemasan DSM-V TR (Shokiyah & Syamsiar, 2022). Selain wawancara, instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS)-42 (Arjanto, 2022) aspek *anxiety* (kecemasan). Skala yang digunakan sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan berjumlah 14 *item*. Setiap item memiliki empat pilihan jawaban yang terdiri dari 0 (tidak pernah mengalami), 1 (kadang-kadang), 2 (lumayan sering), dan 3 (sering sekali). Skala DASS 42-A diberikan sebelum dan sesudah intervensi kelompok dilaksanakan.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan adalah analisis komparatif. Analisis komparatif merupakan analisis data dengan tujuan untuk membandingkan dua kelompok data atau lebih (Darwin et al., 2021). Analisis ini menggunakan Uji-T dalam *software* JASP dengan menguji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada Skala DASS 42-A. Selain itu, juga dilakukan wawancara *follow up* kepada partisipan untuk mengetahui lebih lanjut perbedaan yang terjadi setelah pelaksanaan intervensi.

HASIL

Berdasarkan skala DASS-42 *anxiety*, diketahui terjadi perubahan tingkat kecemasan masing-masing partisipan. Perubahan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan tingkat kecemasan kelompok partisipan sebelum dan sesudah intervensi

	Tingkat Kecemasan		
	n	Mean	SD
<i>Pre-Test</i>	5	26.6	7.701
<i>Post-Test</i>	5	11.6	5.771

Hasil uji analisis dengan uji *paired-sample t-test* atau Uji T menggunakan *software* JASP. Menurut Ghozali (dalam Novitria & Khoirunnisa, 2020), uji T dapat diukur dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 ($\alpha=5\%$). Hasil uji T didapatkan *p-value* sebesar 0.001. Hasil ini menunjukkan lebih kecil bila dibandingkan dengan α (0.05) yang berarti terdapat perubahan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *coloring mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh partisipan intervensi secara signifikan. Perubahan juga terlihat dalam dinamika kelompok. Masing-masing partisipan mampu untuk mengungkapkan apa yang dirasakan saat muncul kecemasan dan apa yang dilakukan bila kecemasan muncul secara lebih bebas. Partisipan juga saling memberikan masukan satu sama lain. Terjadi interaksi positif di dalam kelompok dan muncul dukungan satu sama lain di dalam kelompok. Suasana hangat dan positif juga terjalin dalam interaksi antar partisipan di dalam kelompok.

Selain perubahan yang terlihat dalam kelompok, perubahan secara individu juga terlihat dari hasil wawancara sebelum intervensi dan hasil wawancara *follow up* sebagai berikut:

Tabel 2. Perubahan Individu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Subyek	Sebelum	Sesudah
AK	Merasa sebagai pribadi yang gagal karena tidak dapat membahagiakan orang tua. Bila merasa cemas maka kepala terasa sakit dan sulit tidur.	Dapat melihat diri secara positif, pikiran lebih tenang, sakit kepala berkurang, mulai bisa tidur nyenyak
DD	Khawatir dengan kondisi anak karena berjauhan. Bila teringat anak maka kepala terasa pusing dan badan terasa tegang.	Menjadi lebih tenang, mendapat teman cerita baru, dan pusing berkurang.
MO	Selalu merasa gelisah, takut tak bisa membahagiakan orangtua, tertutup dengan orang lain, dan badan tegang	Sakit kepala berkurang, menemukan sisi positif dalam diri, terbuka, badan mulai menjadi rileks.
WS	Merasa tidak berdaya karena tidak memiliki hal positif yang dapat dibanggakan dan merasa sakit-sakitan. Saat merasa cemas badan terasa kaku dan kepala terasa sakit	Mendapat dukungan positif dari anggota kelompok yang lain, dapat memandang diri secara positif dan badan menjadi lebih ringan.
SB	Khawatir akan masa depan sehingga sering merasa gelisah. Bila gelisah maka kepala terasa sangat sakit.	Menjadi lebih tenang, mendapat dukungan positif dari teman yang lain, dan menemukan cara baru untuk mengatasi kecemasan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil intervensi *coloring mandala* yang telah diberikan kepada klien Panti Rehabilitasi "B", menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan. Perubahan yang terjadi pada partisipan di Panti Rehabilitasi "B" sesuai dengan hasil penelitian Ahmadi et al (2023) pada individu yang tinggal di pusat rehabilitasi. Penelitian dilakukan pada 40 partisipan yang tinggal di pusat rehabilitasi yang mengalami gangguan kecemasan, stres, dan depresi. Partisipan diminta untuk mewarnai gambar mandala dua sesi per minggu selama empat minggu. Partisipan mewarnai gambar mandala selama 20 menit tiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah mengikuti intervensi

coloring mandala.

Perubahan yang terjadi sesuai dengan penelitian sebelumnya, bahwa intervensi *coloring mandala* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Hasil penelitian Kasser (dalam Aiyuda, 2019) melakukan penelitian untuk menguji berbagai kegiatan seni dalam mengurangi kecemasan, dengan mewarnai *mandala*, kotak-kotak atau warna pada selembar kertas kosong (*unstructured*). Hasil kemudian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun hampir sama pada subjek dengan warna *mandala* dan kotak-kotak, dibanding partisipan yang mewarnai secara *unstructured*. Temuan menunjukkan bahwa pola geometris dalam mewarnai secara terstruktur yang cukup kompleks dianggap menginduksi keadaan meditasi yang bermanfaat pada individu yang menderita kecemasan. Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian tentang efek *coloring mandala* terhadap kecemasan juga dilakukan oleh Lee (2018) pada mahasiswa usia 18-26 tahun. Partisipan penelitian diminta untuk mewarnai mandala secara bebas, mewarnai mandala dengan warna yang sudah ditentukan, menggambar bebas mandala dalam lingkaran yang telah ditentukan, dan mewarnai persegi panjang dengan warna yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun ketika partisipan diminta untuk mewarnai mandala secara bebas, dengan warna yang ditentukan dan menggambar di dalam lingkaran.

Intervensi *coloring mandala* juga dapat berhasil karena partisipan dibebaskan untuk memilih warna apa yang akan digunakan untuk mewarnai gambar mandala dan bagaimana cara partisipan mewarnai. Namun, meskipun dibebaskan, partisipan tetap diberi instruksi secara jelas. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Babouchkina dan Robbins (2015) pada orang dewasa usia 18-42 tahun. Partisipan penelitian dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diminta untuk mewarnai mandala, sedangkan kelompok kontrol, diminta untuk mewarnai bentuk bebas (lingkaran, kotak). Partisipan juga diberi dua jenis instruksi berupa instruksi bebas dan instruksi terarah. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi *coloring mandala* yang memiliki instruksi bebas secara

signifikan dapat meningkatkan *mood* dan menurunkan kecemasan daripada mewarnai bentuk kotak / lingkaran.

Setelah mewarnai mandala, sebagian besar klien mengatakan merasa lebih tenang setelah melihat gambar mandala yang telah diwarnai. Hal ini sesuai dengan penggambaran Jung (dalam Duong et al., 2018) tentang mandala bahwa terapi *coloring mandala* berkontribusi terhadap penyembuhan psikologis karena mandala memiliki bentuk melingkar yang merepresentasikan keutuhan dan kesatuan pola dasar dalam diri. Selain merasa lebih tenang dan tingkat kecemasan menurun, rasa keterbukaan juga tumbuh dalam diri partisipan. Rasa keterbukaan ini merupakan efek positif dari partisipasi dalam pengalaman terapi kelompok. Partisipasi dalam pengalaman terapi kelompok akan menghilangkan perasaan-perasaan terisolasi dalam diri partisipan dan keunikan dari penyakitnya sehingga menghilangkan kecemasannya (Trinurmi, 2021).

KESIMPULAN

Coloring mandala dapat menurunkan kecemasan yang dimiliki klien Panti Rehabilitasi "B" secara signifikan. Hasil intervensi yang didapatkan dapat digunakan sebagai cara-cara untuk menghadapi kecemasan yang dialami selama berada di panti.

Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan intervensi yang telah dilaksanakan dengan klien panti untuk menurunkan tingkat kecemasan, yaitu pihak panti dapat menggunakan teknik *coloring mandala* sebagai terapi alternatif praktis bagi partisipan panti yang mengalami kecemasan selain menggunakan terapi-terapi yang sudah diberikan sebelumnya.

REFERENSI

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevill, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, *13*(12), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Ahmadi, P., Alae, N., & Foroughan, M. (2023). The Effect of Coloring Mandalas on Depression,

- Anxiety and Stress in Elderly People Referred to Daily Rehabilitation Center for the Elderly in Tehran: A Clinical Trial. *Iran Journal of Nursing*, 35(140), 642–655. <https://doi.org/10.32598/ijn.35.140.3242>
- Aiyuda, N. (2019). Art Therapy. *Nathiqiyah-Jurnal Psikologi Islam*, 2(1). <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/56>
- Apriyana, R., Widiyanti, E., & Muliani, R. (2020). The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level on First Grade Students at Nursing Undergraduate Study Program. *NurseLine Journal*, 5(1), 186. <https://doi.org/10.19184/nlj.v5i1.13556>
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Babouchkina, A., & Robbins, S. J. (2015). Reducing negative mood through mandala creation: A randomized controlled trial. *Art Therapy*, 32(1), 34–39. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.994428>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif* (T. S. Tambunan (ed.); Issue June). Media Sains Indonesia. <https://shorturl.at/vyRC3>
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68. <https://www.scribd.com/document/347688857/Okta-Diferiansyah-Tendry-Septa-Rika-Lisiswanti-Gangguan-Cemas-Menyeluruh-FIX>
- Duong, K., Stargell, N. A., & Mauk, G. W. (2018). Effectiveness of Coloring Mandala Designs to Reduce Anxiety in Graduate Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(3), 318–330. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1437001>
- Faradina, S., Az Badal, S. S., Natasya, M., Kamilah, K., Oviyani, E., Belangi, M., Dewi, H. M., & Sumarno, S. (2019). Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Menurunnya Kecemasan Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i2.14210>
- Fitriana, S. K., & Lestari, W. (2022). Bimbingan Mental Spiritual Dalam Menumbuhkan Self-Confidence Bagi Penyandang Eks-Psikotik. *Al-Israq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5(2), 135–144. <https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/%0ABIMBINGAN>
- Fong, J. S. Y., Hui, A. N. N., Ho, K. M., Chan, A. K. M., & Lee, A. (2022). Brief mindful coloring for stress reduction in nurses working in a Hong Kong hospital during COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Medicine*, 101(43), e31253. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000031253>
- Hosseini, M., & Farahani, Z. B. (2022). Evaluating the Effectiveness of Mandala Coloring on Mental Health in Iran: A Systematic Review. *Journal of Health Sciences and Surveillance System*, 10(2), 144–149. <https://doi.org/10.30476/jhsss.2021.91026.1204>
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 77–87. <https://www.academia.edu/download/101681783/1156.pdf>

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku*. Kemenkes RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Koo, M., Chen, H. P., & Yeh, Y. C. (2020). Coloring Activities for Anxiety Reduction and Mood Improvement in Taiwanese Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6964737>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Subjek Dewasa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251–2263. <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1263>
- Lee, S. L. (2018). Why color mandalas? A study of anxiety-reducing mechanisms. *Art Therapy*, 35(1), 35–41. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1459105>
- Mantzios, M., & Giannou, K. (2018). When did coloring books become mindful? Exploring the effectiveness of a novel method of mindfulness-guided instructions for coloring books to increase mindfulness and decrease anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00056>
- Mind England. (2018). Mengenal Kecemasan & Serangan Panik. In J. A. Pamungkas & A. Samsara (Eds.), *U.S Depertement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health*. https://www.mind.org.uk/media/1892482%0A/mind_anxiety_panic_web.pdfhttps://www.mind.org.uk/media/1892482%0A/mind_anxiety_panic_web.pdf
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi**Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Putra, I. L., & Septa, T. (2018). Efek Pemberian Teh Chamomile (*Matricaria recutita*) Terhadap Pasien GAD (Generalized Anxiety Disorders). *Jurnal Majority*, 7(3), 296–300. https://www.academia.edu/108473306/Efek_Pemberian_Teh_Chamomile_Matricaria_recutita_Terhadap_Pasien_GAD_Generalized_Anxiety_Disorders_
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamaludin. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Shokiyah, N. N., & Syamsiar, S. (2022). Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19. *Acintya : Jurnal Penelitian Seni Budaya*, 13(2), 165 – 177. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i2.4145>
- Soen, C. C., Hardjasmita, I. M., & Ulitua, A. E. (2022). Generalized Anxiety Disorder: Diagnosis and Treatment. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>
- Trinurmi, S. (2021). Teknik Terapi Kelompok (Group Therapy). *Al Irsyad Al-Nafs*, 8(1), 22–35. https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/22050
- Ulinnuha, M. K. (2021). Eksplorasi Mandala dalam Seni Drawing. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(2), 64–73. <https://doi.org/10.24821/jocia.v7i2.6079>
- Wire, P. (2025). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia capai 68,7% - ANTARA News. In

Antara News. Antara News. [https://www.antaraneews.com/berita/4698013/prevalensi-gangguan-kecemasan-di-indonesia-capai-687#:~:text=Di Indonesia%2C pada tahun 2024,Heritabilitasnya bahkan mencapai 30 persen.](https://www.antaraneews.com/berita/4698013/prevalensi-gangguan-kecemasan-di-indonesia-capai-687#:~:text=Di%20Indonesia%2C%20pada%20tahun%202024,Heritabilitasnya%20bahkan%20mencapai%2030%20persen.)