

## **PENGARUH MEWARNAI MANDALA TERHADAP MENURUNNYA KECEMASAN PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH**

Syarifah Faradina, Sarah Sisilya Az Badal, Meutia Natasya, Kamilah, Elda Oviyani,  
Maghfirah Belangi, Herlis Meira Dewi, Sumarno  
email: [sy.faradina@unsyiah.ac.id](mailto:sy.faradina@unsyiah.ac.id); [soemarno.arsgal97@gmail.com](mailto:soemarno.arsgal97@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang umum dirasakan oleh setiap individu. Mahasiswa sebagai penuntut ilmu tidak pernah lepas dari tuntutan tugas dan lingkungan, membuat mahasiswa sering dihadapkan pada situasi yang memicu timbulnya berbagai hambatan. Terdapat berbagai upaya untuk mengurangi kecemasan tersebut, salah satunya adalah dengan mewarnai mandala. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *pre-test post-test control group*. Responden terdiri dari 20 mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sampai sangat berat, yang terbagi atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis penelitian menggunakan *wilcoxon signed rank test* ditemukan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mewarnai mandala dengan nilai  $Z = -2,831$  dengan nilai signifikansi 0,005 ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga melakukan analisis antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai signifikansi 0,404 ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan hasil penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Kata Kunci: Kecemasan, Mewarnai Mandala, Mahasiswa

### **ABSTRACT**

*Anxiety is a psychological phenomenon that is commonly felt by everyone. Students with various activities can also experience anxiety. Students in the academic environment, who have never been separated from the demands of the task, make students often faced with the situations that trigger anxiety. There are various efforts to reduce this anxiety, one of which is to color the mandala. The purpose of this study was to determine the effect of coloring mandalas on decreasing anxiety in students. This study uses a quasi-experimental method with a pre-test post-test control group design. Respondents consisted of 20 students who experienced mild to extremely severe anxiety, which was divided into experimental groups and control groups. The results of the study analysis using Wilcoxon signed rank test found differences before*

*and after the mandala coloring treatment given with a value of  $Z = -2,831$  with a significance value of  $0,005$  ( $p < 0,05$ ). The results of this analysis indicate that coloring mandalas can reduce anxiety. In addition, this study also conducted an analysis between the control group and the experimental group. The results of the analysis using the Mann-Whitney test obtained a significance value of  $0,404$  ( $p > 0,05$ ). The results of the analysis showed that there were no differences in the results of the decrease in anxiety levels in the experimental group and the control group.*

*Keywords: Anxiety, Coloring Mandala, Student*

## **PENDAHULUAN**

Kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, disertai dengan perasaan tidak berdaya, serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas disebut sebagai kecemasan (Annisa & Ildil, 2016). Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang umum dirasakan oleh setiap individu, terutama pada individu yang sering melakukan interaksi dengan khalayak ramai (Puzakulics, 2016). Di Indonesia, pada tahun 2016 tercatat prevalensi individu yang mengalami kecemasan berada pada peringkat keempat terbanyak di dunia (McPhillips, 2016). Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang berusia dari 18 hingga 26 tahun atau juga dikatakan sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir sampai dengan dewasa awal (Santrock, 2012). Tahap ini dikatakan sebagai masa pencarian jati diri, kemantapan diri, dan masa reproduktif. Dengan demikian, masa ini merupakan masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, pertumbuhan komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 2012).

Mahasiswa sebagai penuntut ilmu tidak pernah lepas dari tuntutan tugas dan lingkungan. Hal ini membuat mahasiswa sering dihadapkan pada situasi yang memicu timbulnya berbagai hambatan. Hambatan-hambatan tersebut berasal dari beberapa

faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu ketika mahasiswa merasa tidak mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas, sedangkan faktor eksternal, seperti ketika mahasiswa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya (Papilaya, 2013). Hal tersebut menjadi tantangan besar bagi mahasiswa, sehingga tidak menutup kemungkinan terjadinya kecemasan (Papilaya, 2013).

Terdapat berbagai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan individu, diantaranya relaksasi, *expressive writing*, memperdengarkan musik klasik ataupun dengan *coloring* mandala. Penelitian ini menggunakan intervensi mewarnai mandala untuk mengurangi kecemasan individu. Mandala merupakan karya imajinasi kreatif yang memiliki makna religius, filosofis, psikologis, dan estetis yang mendalam. Jung mengatakan bahwa mandala mempunyai makna yang kuat dan penting dalam hal integritas psikologis. Jung menambahkan bahwa mandala adalah pola dasar integritas psikologis (Liang dalam Gencdogan, Cetinkaya, & Gumus, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Curry dan Kasser (2005) menyatakan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan tingkat kecemasan individu. Mandala memiliki pola yang khas berbentuk garis melengkung dan memiliki pola geometris serta dapat memulihkan keadaan psikologis seseorang (Harms, 2011).

Seni *coloring mandala* atau mewarnai mandala merupakan salah satu teknik psikoterapi yang berfokus pada penyembuhan (Slegelis, 1987). Mandala merupakan sebuah simbol keutuhan sekaligus arketip yang mengekspresikan kebingungan psikis. Arketip dari simbol mandala cenderung mengulangi pola yang sama yang terbagi ke dalam empat bagian dan di setiap lapisan dari simbol mandala terdapat keadaan psikis yang akan menyebar keluar ke tempat lain yang masih termasuk ke dalam ruang lingkup dari simbol mandala (Chambala, 2008). Mewarnai mandala mencakup dua pendekatan, yaitu pendekatan meditasi dan *art therapy* (Curry & Kasser, 2005). Mewarnai mandala memungkinkan individu untuk tidak berfokus pada *stressor* yang dialami, melainkan hanya fokus pada tugas mewarnai, sehingga akan memunculkan efek relaksasi pada diri individu, selama 15 menit *coloring* akan mengurangi stres

sebesar 20% (Puzakulics, 2016). Curry dan Kasser (2005) menyatakan bahwa mewarnai sebuah mandala dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa individu yang mewarnai mandala selama 20 menit, dapat menurunkan kecemasan. Demikian juga dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anderson (2017) yang melihat perbandingan pola mandala dengan menyusun *jig saw puzzle* dan menghasilkan temuan bahwa individu yang mewarnai pola mandala mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang menyusun *jig saw puzzle*.

Hal utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah apakah dengan adanya pemberian perlakuan mewarnai mandala dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tersebut. Diharapkan dengan adanya perlakuan mewarnai mandala ini dapat berpengaruh terhadap menurunnya kecemasan mahasiswa. Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa sehingga metode yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen.

## **TINJAUAN TEORI**

Mandala adalah sebuah bentuk seni universal, yang berarti “lingkaran sihir” atau “pusat” dalam Bahasa Sansekerta. Ia ditemukan di seluruh peradaban dan muncul dalam banyak bentuk seperti seni, arsitektur, agama, dan di alam itu sendiri. Mandala disinggung dalam sastra, dan banyak berbentuk lingkaran. Sejarah mandala meluas dari permulaannya di alam melalui pengembangan seni dan arsitektur sepanjang waktu hingga saat ini di mana mandala masih diragukan sebagai bentuk seni, alat meditasi, dan sebagai dasar untuk teknik tertentu dalam seni psikoterapi, (Slegelis, 1987).

Menurut Carl Gustav Jung, mandala adalah suatu seni berbentuk melingkar, dan memiliki efek menenangkan dan memusatkan pada individu. Bagi Jung, mandala merupakan sebuah arketipi universal simbol visual yang mampu diekspresikan oleh

semua orang. Menurut Jung (1972), mandala yang berbentuk lingkaran bertujuan untuk membantu konsentrasi dan meditasi. Simbol didalam mandala merupakan susunan kepribadian yang muncul secara tidak sadar.

Dalam pandangan psikoterapis seni, mewarnai mandala adalah salah satu cara dasar seni dalam teknik psikoterapi yang berfokus pada penyembuhan (Slegelis, 1987). Ketika individu menggambar mandala, pikiran, perasaan dan ide-ide mereka akan masuk kesadaran (Jackson, dkk, 2008). Ketika individu mengisi lingkaran dengan warna, pikiran menjadi tenang dan rangsangan eksternal terbatas, dapat mengakibatkan peningkatan perhatian atau bahkan dalam keadaan meditasi (Muthard & Gilbertson, 2016).

Kecemasan adalah keadaan khawatir yang dikeluhkan akan sesuatu yang buruk segera terjadi. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Selain itu, Acocella dan Calhoun (1995) menyatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi psikologis.

Buclew (1980) menyatakan para ahli membagi kecemasan menjadi dua tingkatan yaitu, tingkat psikologis dan tingkat fisiologis. Tingkat psikologis berbentuk gejala psikologis, contohnya khawatir, tegang, perasaan tidak menentu, gelisah dan lain sebagainya. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi gejala fisik, terutama sistem syaraf. Misalnya, jantung berdebar, keringat dingin, gemetar perut mual dan lain sebagainya.

Sarason dan Sarason (1993, dalam Muarifah, 2005) menyatakan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dapat bermacam-macam. Pada individu yang mengalami cemas dapat menderita gangguan diare, kehilangan nafsu makan, gemetar mudah lelah ataupun sukar berkonsentrasi. Individu akan merasa kurang

percaya diri, meremehkan diri sendiri ataupun merasa tidak berdaya. Kecemasan ini dapat mengganggu suasana hati seseorang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experiment*. *Quasi experiment* dilakukan tanpa adanya proses randomisasi. Walaupun tanpa menggunakan proses randomisasi, tetapi *quasi experiment* ini tetap menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk mengetahui adanya efek perlakuan (Latipun, 2002).

Tabel 1.

*Pre-test post-test control group design*

<b>K.E</b>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<b>K.K</b>	O <sub>1</sub>		O <sub>2</sub>

Keterangan:

K.E = Kelompok Eksperimen

K.K = Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> = Pengukuran sebelum diberikan perlakuan

O<sub>2</sub> = Pengukuran sesudah diberikan perlakuan

X = Perlakuan

Penelitian eksperimen ini mengambil karakteristik sampel mahasiswa, berusia antara 17-20 tahun. Selain itu, mahasiswa tersebut sedang mengalami kecemasan dengan kategori tingkat kecemasan ringan sampai berat. Prosedur eksperimen dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah persiapan dan pelaksanaan yang diawali dengan mempersiapkan alat *pre-test* penelitian dengan menggunakan skala. Penelitian yang dilakukan mengukur kecemasan dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) versi Indonesia. Akan tetapi skor yang dilihat dalam penelitian ini hanyalah skor pada *anxiety* atau kecemasannya saja. Hal ini disesuaikan dengan apa yang ingin dilihat oleh peneliti adalah kemampuan mandala untuk menurunkan kecemasan.

Tabel 2.  
Kategori DASS

Kategori	Skor
Normal	0-7
Mild	8-9
Moderate	10-14
Severe	15-19
Extremely Severe	20+

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti melakukan *screening* terhadap 35 mahasiswa untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria. Hasil *screening* didapatkan 20 mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan tingkat ringan sampai sangat berat. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan.

Ketika sampel penelitian sudah memenuhi kriteria penelitian yang diinginkan selanjutnya akan dilakukan *pre-test* menggunakan skala DASS (*Depression and Anxiety Stress Scale*) terdiri dari 42 pernyataan yang dijawab berdasarkan skor tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Ketika hasil DASS sudah didapatkan 20 orang sampel akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdiri dari 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan.

Peneliti terlebih dahulu menjelaskan prosedur penelitian, memberikan *informed consent* dan membuat kesepakatan dengan kelompok. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilaksanakan pada hari dan jam yang sama dengan menggunakan dua ruangan yang berbeda. Perlakuan mewarnai mandala diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan kertas kosong berukuran A4 dan pensil warna. Kelompok eksperimen menerima kertas dengan pola mandala kemudian diinstruksikan untuk mewarnai sesuai dengan pola yang tersedia di kertas tersebut. Sedangkan kelompok kontrol diberikan kertas A4 polos dan pensil warna lalu diinstruksikan untuk menggambar bebas sesuai dengan keinginan sampel. Masing-masing kelompok akan diberikan waktu selama 20 menit.

Setelah 20 menit, masing-masing kelompok akan diberikan kembali skala DASS (*Depression and Anxiety Stress Scale*) untuk kembali mengukur tingkat kecemasan masing-masing kelompok.

Penelitian ini mengukur kecemasan dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) versi Indonesia. Akan tetapi skor yang dilihat dalam penelitian ini hanyalah skor pada anxiety atau kecemasannya saja. Hal ini disesuaikan dengan apa yang ingin dilihat oleh peneliti yaitu ingin melihat ada atau tidaknya pengaruh mewarnai mandala untuk menurunkan kecemasan. Aitem yang termasuk ke dalam aspek *anxiety* pada skala DASS 42, yaitu aitem 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.

## **METODE ANALISIS DATA**

Sampel penelitian yang sedikit maka analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis non-parametrik. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis *wilcoxon signed rank test*. untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian perlakuan mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, digunakan analisis *mann-whitney*. Kedua analisis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 21 for windows.

## **HASIL**

### *Deskripsi Data*

Penelitian ini menggunakan 20 sampel mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dengan tingkat ringan sampai sangat berat. Kemudian sampel tersebut di bagi kedalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang terdiri dari 10 mahasiswa untuk kelompok kontrol dan 10 mahasiswa untuk kelompok eksperimen.



Kelompok eksperimen terdiri dari 5 mahasiswa dan 5 mahasiswi yang sedang mengalami kecemasan. Kelompok kontrol juga terdiri dari 5 mahasiswa dan 5 mahasiswi yang mengalami kecemasan.

Tabel 3.  
Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No subyek	Skor	Kategori	No subyek	Skor	Kategori
1	8	Ringan	1	9	Ringan
2	8	Ringan	2	11	Sedang
3	20	Sangat berat	3	10	Sedang
4	10	Sedang	4	8	Ringan
5	20	Sangat berat	5	21	Sangat berat
6	8	Ringan	6	16	Berat
7	16	Berat	7	10	Sedang
8	21	Sangat berat	8	8	Ringan
9	8	Ringan	9	20	Sangat berat
10	15	Berat	10	16	Berat

Analisis pertama yang dilakukan adalah menguji skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen, dengan menggunakan wilcoxon signed rank test.

Tabel 4.  
Hasil uji skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post_test_eksperimen - pre_test_eksperimen
Z	-2.831 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil analisis uji Wilcoxon pada skor pre-test dan post-test kelompok kontrol diperoleh nilai  $Z = -2,831$  dan skor  $asymp.sig = 0,005$ . Berdasarkan analisis uji Wilcoxon, diketahui ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Analisis selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap kedua kelompok yang berbeda, yaitu antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji Mann-Whitney. Analisis ini dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan antara 2 kelompok.

Tabel 5.  
Hasil uji Mann-Whitney

Test Statistics <sup>a</sup>	
	nilai skor
Mann-Whitney U	39.000
Wilcoxon W	94.000
Z	-.834
Asymp. Sig. (2-tailed)	.404
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.436 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: eksperimen\_kontrol

b. Not corrected for ties.

Hasil uji Mann-Whitney pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi 0,404 ( $>0,05$ ). Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney tersebut diketahui bahwa tidak ada perbedaan hasil tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## DISKUSI

Hal utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah apakah dengan adanya pemberian perlakuan mewarnai mandala dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tersebut. Sehingga, hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh pemberian mandala terhadap menurunnya kecemasan mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $Z = -2,831$  dan skor  $asymp.sig = 0,005$ . Hal ini dapat diartikan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam kelompok eksperimen. Sedangkan hasil analisis perbandingan data antara kelompok control dengan kelompok eksperimen, diperoleh nilai signifikansi 0,404 ( $>0,05$ ). Hal ini diartikan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk membantu mahasiswa agar mampu menurunkan kecemasannya dengan menggunakan cara yang sederhana. Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Yosephin (2016) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pewarnaan mandala pada penurunan kecemasan mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan pewarnaan mandala berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa penulis skripsi. Hal tersebut membuktikan bahwa pewarnaan mandala dapat menurunkan kecemasan akademik mahasiswa penulis skripsi.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dan Edianti (2018) yaitu bertujuan untuk melihat ada atau tidak adanya penurunan tingkat emosi negatif (*negative emotional state*) berdasarkan pengalaman subjek penelitian setelah memperoleh intervensi *coloring* mandala yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan pada skor depresi, kecemasan dan stress dengan jumlah skor rata-rata penurunan 8,43 ( $M_{pre} = 24,43$ , dan  $M_{post} = 16,00$ ). Hasil Analisa kualitatif menunjukkan bahwa pengalaman individu yang dirasakan oleh individu setelah menjalani proses mewarnai ialah merasa menjadi lebih tenang, menjadi tidak mudah panik, mampu lebih mengontrol emosi, selain itu individu merasakan adanya perubahan pada kualitas tidur. Individu yang mengalami penurunan juga menyatakan bahwa pada proses mewarnai cenderung lebih meluangkan waktu dalam mewarnai dan mampu untuk lebih fokus bahkan sejenak melupakan masalah-masalah yang dialami selama proses mewarnai.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi kecemasan tersebut adalah dengan mewarnai mandala (Burton, 2017). Warna yang ada di sekitar individu dapat menurunkan kecemasan. Proses penurunan kecemasan dengan menggunakan warna dapat menghasilkan rasa tenang dan nyaman yang disebabkan oleh hormone serotonin didalam otak (Radeljak dkk, 2008). Curry dan

Kasser (2013) mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat diatasi dengan mewarnai suatu pola mandala.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terhadap pengaruh mewarnai mandala terhadap kecemasan mahasiswa. Mewarnai mandala dapat dijadikan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Teknik ini dapat dilakukan selama 20 menit setiap mahasiswa mengalami kecemasan. Hal ini dapat menunjukkan bahwa mewarnai mandala mampu mengurangi kecemasan mahasiswa.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah memperhatikan kondisi lingkungan saat melakukan penelitian eksperimen dan suasana kelas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel penelitian dan dapat memilih sampel yang orang dewasa dengan berbagai setting kehidupan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Acocella, J.R. & Calhoun, J.F. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Alih bahasa) Semarang: IKIP Press.
- Anderson, K. (2017). Effect of coloring mandalas on state-anxiety reduction with a focus on big five personality traits. *Psychology Honors Papers*, 6(8), 1-16.
- Annisa, D. F., & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia(Lansia). *Konselor*,5(2), 93-99
- American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6<sup>th</sup>.ed). Washington, DC: American Psychological Association.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Buclew. (1980). *Paradigm for Psychology: A Contribution to Case History Analysis*.

New York: J. B. Lippen Cott Company.

Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can mandala reduce anxiety?. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81-85.

Chambala, A. (2008). Anxiety and art therapy: Treatment in the public eye. *Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), 187-189.

Gençdoğan, B., Çetinkaya, S. K., & Gümüş, E. (2018). Effects of coloring mandalas on test anxiety. *Journal of the Faculty of Education*, 19(1), 221-229.

Harms, D. (2011). Geometry of the mandala. *Jung Journal*, 5(2), 84-101.  
<https://doi.org/10.1525/jung.2011.5.2.84>.

Hurlock, E. B. (2012). Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Jung, C.G. (1972). Mandala symbolism (R.F.C. Hull, Trans). In the collected works of C.G. Jung (vol.9). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kurnia, A., & Ediati, A. (2018). Pengaruh coloring mandala terhadap negative emotional state pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 7(2), 160-166.

Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2<sup>nd</sup> Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Mann, A. A. E. (2013). Pre-drawn mandala versus Constructed mandalas versus unstructured mandalas: which creates a greater reduction in anxiety?. *Thesis*. New York: Nazareth Collage.

McPhillips, D. (2016). US the most depressed countries in the world. US News. Diakses pada tanggal 1 Mei 2019, dari <http://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2016-09-14/the-10-most-depressed-countries>.

Muarifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2 (2), 102-111

Muthard, C., & Gilbertson, R. (2016). Stress management in young adults: implication of mandala coloring on self-reported negative affect and psychophysiological response. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. 21(1), 16-28

Nevid, Rathus, & Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*, Edisi 5 Jilid 1. Surabaya: Erlangga

Papilaya, J. O. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa yang bertipe kepribadian ekstrovers dan introvers. *Logika, Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 11(1), 69-74.

Puzakulics, C. (2016). Coloring reduce stress. *Journal of Psychology*, 5(1), 56-58.

Radeljack, S., Zarkovic-Palijan, T., Kovacevic, D., & Kovac, M. (2008). Chromotherapy in the regulation of neurohormonal balance in human brain – complementary application in modern psychiatric treatment. *Collegium Antropologie*. (32). 185-188

Santrock, J.W. (2012). Life-span development : perkembangan masa hidup (ketiga belas-terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Slegelis, M. H. (1987). A study of jung's mandala and its relationship to art psychotherapy. *Pergamon Journals*, 14, 301-311.

Yosephin, M. (2018). Pengaruh mewarnai mandala terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa penulis skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.