

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah emosi unik yang dialami oleh setiap individu dalam berbagai tingkat kehidupan. Kecemasan tingkat rendah mampu mendorong manusia untuk beradaptasi dan mampu mengembangkan spiritualitas. Namun, ketika tingkat kecemasan mencapai tingkat terlalu tinggi maka terjadi kesalahan dalam fungsi yaitu sebagai penghambat perkembangan manusia (Townsend, 2014). Tercatat, sekitar 28,8% dari populasi manusia di dunia dipengaruhi gangguan kecemasan (Kessler dkk., 2005). Selama 1 dekade dari tahun 2005 hingga 2015 terdapat peningkatan sebanyak 14,9% dengan jumlah populasi 264 juta manusia di dunia mengalami gangguan kecemasan (*World Health Organization* [WHO], 2017).

Pada saat ujian, kecemasan telah terkaji memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologis siswa (Fayand, Gargari, & Sarandi, 2013). Ujian tertulis yang diadakan oleh sebuah sekolah merupakan upaya untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman seorang siswa. Nilai yang dihasilkan dari ujian tersebut tentu menjadi penentu seorang siswa dapat dinyatakan lulus atau tidak. Seorang siswa cenderung mengalami beberapa kesulitan emosional yang tidak normal karena merasa terancam dalam menghadapi ujian (Ganaprakasam & Selvaraja, 2020). Berdasarkan temuan tersebut maka peneliti mengasumsikan bahwa semakin mendekati ujian maka kecemasan semakin meningkat apabila tidak diberikan intervensi.

Pada 2 Februari tahun 2021, peneliti telah mewawancarai secara langsung salah satu siswi kelas dua belas di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Semarang. Sumber mengatakan, “Saya sering mengalami kesulitan untuk tidur, gelisah terhadap nilai yang akan Saya dapatkan, dan menangis di malam hari tanpa alasan yang jelas ketika akan menghadapi ujian di hari esok”. Bahkan salah satu teman dari sumber merasakan ketakutan, gelisah, mudah tersinggung, kesulitan untuk memfokuskan diri, bergetar, dan berkeringat dingin.

Sebuah penelitian oleh menemukan bahwa harapan guru, unsur lingkungan keluarga dan kepribadian siswa sendiri merupakan faktor yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian (Kosravi, Ostovar, & Azami dalam Ganaprakasam & Selvaraja, 2020). Siswa menjadi semakin cemas ketika mereka berekspektasi tinggi terhadap nilai yang akan didapatnya. Hal tersebut menimbulkan rasa kecewa dan gagal terhadap diri sendiri sehingga siswa merasa tidak percaya diri dengan potensi yang mereka miliki dan menghasilkan kecemasan yang lebih tinggi (Burns, 2004).

Menurut *American Psychiatric Association* (2015), kecemasan merupakan kekhawatiran akan peristiwa masa depan. Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan keadaan batin yang tidak menyenangkan, sering disertai dengan perilaku gugup seperti mondar-mandir, keluhan somatik, dan perenungan (Seligman, Walker, & Rosenhan dalam Fadhilah, 2022). Kecemasan adalah emosi respon tidak proporsional ketika menghadapi ancaman dari sekelilingnya sehingga seseorang tidak mampu mengatasinya (Bennett, 2006). Kecemasan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran (Husdarta dalam Kumbara, Metra, & Ilham, 2018).

Kecemasan mulai diperhatikan sebagai masalah psikologi ketika individu memiliki kesulitan dalam menerapkan keterampilan koping (*coping skills*) yang dimilikinya (Csikszentmihalyi, 1997). Koping adalah upaya seseorang dalam menyelesaikan masalah pribadi untuk meminimalisir konflik (Weiten & Lloyd, 2006). Keterampilan koping yang buruk antara lain kesulitan dalam memecahkan masalah, penyangkalan, impulsif, pikiran negatif, ketidakstabilan afektif, dan ketidakmampuan untuk fokus terhadap masalah. Hoare (2019) dalam artikelnya menuliskan bahwa seorang doktor bernama Claire Weekes dikenal sebagai pionir dalam menyembuhkan kecemasan dengan metode terapi kognitif. Weekes merekomendasikan untuk tidak menghindari situasi yang memicu kecemasan melainkan memanfaatkannya sebagai kesempatan untuk belajar mengatasinya (Brennan, 2019).

Grossman dalam Curry dan Kasser (2005) telah membuktikan bahwa tingkat kecemasan dapat diturunkan salah satunya dengan *Art Therapy*. Grossman melakukan penelitian bahwa *Art Therapy* dapat menata dan meredakan kecemasan dalam “kekacauan batin” (Curry & Kaser, 2005). *Art Therapy* dirasa dapat digunakan untuk mengkomunikasikan perasaan-perasaan yang sulit untuk diekspresikan. *Art Therapy* dianggap efektif untuk gangguan kecemasan, terutama jika klien mengalami kesulitan menafsirkan perasaan atau terlalu fokus dengan perasaan dan menggunakan rasionalisasi sebagai mekanisme koping psikologis (Wertheim & Cahen dalam Schouten dkk., 2014).

Pada tahun 1942, Adrian Hill merupakan seniman asal Inggris yang pertama kali mencetuskan istilah *Art Therapy* (Hogan, 2001). Beliau menemukan manfaat dari terapi menggambar dan melukis dalam *Art Therapy* dalam masa

penyembuhannya dari tuberkulosis di sanatorium. Setelah masa penyembuhannya, Hill membuat buku berjudul "*Art Versus Illness*" di tahun 1945. Hill dibantu oleh Edward Adamson, seorang seniman yang didemobilisasi dari Perang Dunia 2 untuk memperluas *Art Therapy* di berbagai rumah sakit jiwa Inggris serta membentuk asosiasi untuk para terapis seni pertama kali bernama *The British Association of Art Therapist* pada tahun 1964. Selama perjalanan karirnya, Adamson menjadi pionir dalam *Art Therapy* dan mendapat julukan "*The Father of Art Therapy in Britain*" (Cieszkowski, 1992).

Salah satu aktivitas dalam *Art Therapy* yaitu diarahkan ke dalam bentuk menggambar di dalam lingkaran Mandala (Satiadarma, 2021). Mandala dapat dikategorikan sebagai sebuah bentuk seni karena bentuk Mandala yang berupa lingkaran geometris memiliki pola dan corak yang beragam, sehingga semua orang dapat menginterpretasi dan mengekspresikan naluri seni mereka melalui corak Mandala yang mereka inginkan. Tidak ada batasan yang menghalangi seseorang dalam menggambar Mandala, sehingga kreativitas pembuat Mandala sangat berpengaruh terhadap hasil akhir yang ingin mereka gambarkan. Kegiatan Mandala di dalam *Art Therapy* dapat dilakukan oleh ragam tingkat usia dan perkembangan (Satiadarma, 2021). Kreativitas dalam Mandala tidak berhenti di tahap menggambar, namun proses pewarnaan Mandala (*Mandala Coloring*) juga merupakan ekspresi seni dari pembuat Mandala. Salah satu sesi pada penelitian yang dilakukan oleh Sauer dkk dalam Satyajati (2016) adalah partisipan melakukan aktivitas mewarnai Mandala dengan tujuan sebagai media relaksasi. Dimensi kreativitas dan unsur seni yang kuat dalam pembuatan Mandala tersebut

menjadikan metode *Mandala Coloring* sebagai salah satu metode *Art Therapy* yang menarik untuk dikaji lebih lanjut.

Studi dari Curry dan Kasser (2005) melibatkan 84 mahasiswa sarjana berumur 18-22 tahun secara acak yang mengalami induksi kecemasan singkat diminta untuk mewarnai Mandala yang merupakan salah satu dari penerapan *Art Therapy*. Hasil dari studi yang dilakukan adalah bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan untuk responden yang mewarnai Mandala daripada kelompok partisipan yang mewarnai bentuk kotak-kotak (Curry & Kasser, 2005). *Coloring Therapy* merupakan terapi mewarnai dengan menggabungkan elemen dari *Art Therapy* dan meditasi (Curry & Kasser, 2005). Klien mendapat kesempatan untuk melakukan dialog dengan diri sendiri dan terlibat aktif dalam mengeluarkan emosi negatif yang ada di diri mereka (Curry & Kasser, 2005). Belchamber dalam Curry dan Kasser (2005) merekomendasikan klien untuk mewarnai Mandala (*Mandala Coloring*), yaitu bentuk simetris yang digunakan sebagai media meditasi dalam tradisi spiritual (Jung dalam Curry & Kasser, 2005). *Mandala Coloring* ini dianggap mampu untuk mengurangi kecemasan (Belchamber dalam Curry & Kasser, 2005).

Mandala dalam bahasa Sansekerta memiliki arti sebagai lingkaran. Mandala adalah media untuk mengungkapkan keseluruhan ekspresi jiwa termasuk hubungan antar manusia dan seluruh alam (Jaffe dalam David, 2005). Jung dalam David (2005) memproyeksikan Mandala sebagai pusat kepribadian yang ada di dalam jiwa manusia sehingga menjadikannya sebagai sumber energi. Mandala dapat dijumpai di berbagai belahan dunia dan digunakan untuk berbagai macam keperluan. Agama Budha dan Hindu menggunakan Mandala sebagai proses meditasi (Clarke, 2001).

Pada tahun antara 1918-1919, Carl Jung menggambarkan Mandala untuk pertama kalinya dalam bukunya berjudul *Memories, Dreams, Reflection* (Jung, 1989). Semenjak saat itu, Jung menggambar Mandala dalam skala kecil di setiap paginya untuk mengetahui keadaan dalam diri (*inner situation*) serta perkembangan psikologisnya (Jung, 1989). Menurut Jung, aktivitas menggambar Mandala memiliki efek untuk menenangkan diri dan klien serta menyebabkan peningkatan rasa integrasi psikologis (Clarke, 2001). Contohnya adalah ketika Jung memberikan perawatan melukis Mandala menggunakan cat air pada seorang kliennya (Hall & Nordby dalam Miller, 2005). Selama masa perawatannya, terjadi peningkatan proses individual dan menghasilkan terapi yang positif (Hall & Nordby dalam Miller, 2005).

Koo, Chen, dan Yeh (2020) telah melakukan penelitian terdahulu mengenai aktivitas mewarnai untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati dengan partisipan lansia dan rentang usia 55-75 tahun di Taiwan. Penelitian tersebut menggunakan uji coba terkontrol secara acak. Partisipan ditugaskan untuk terlibat salah satu dari empat kegiatan selama 20 menit, yaitu *Mandala Coloring*, mewarnai pola kotak-kotak, menggambar bentuk bebas, dan membaca (grup kontrol). Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas *Mandala Coloring* selama 20 menit dapat mengurangi kecemasan pada partisipan secara signifikan. Penelitian tersebut pun dinyatakan efektif sebab terdapat kenaikan sejumlah emosi positif, seperti antara lain merasa tenang, aman, puas ketika partisipan melakukan aktivitas *Mandala Coloring*.

Lalu Veralestari (2018) melakukan penelitian yang serupa dengan mengambil data partisipan selama tiga hari. Hasil dari penelitian tersebut adalah

mewarnai Mandala dinyatakan efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa program sarjana yang sedang mengerjakan tugas akhir. Yosephin (2018) melakukan penelitian pengaruh mewarnai Mandala terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa skripsi dengan prosedur pengambilan data selama tiga hari. Yosephin (2018) meminta partisipan untuk mengisi *pre-test* terlebih dahulu kemudian memberikan perlakuan untuk mewarnai pada kelompok eksperimen selama tiga hari dan diakhiri dengan pengisian *post-test* skala kecemasan. Sementara kelompok kontrol mengisi *pre-test* pada hari pertama dan *post-test* di hari terakhir penelitian tanpa mendapatkan perlakuan apapun. Emanuela, Satiadarma, dan Roswiyani (2021) melakukan penelitian dengan metode mewarnai untuk mengurangi kecemasan. Kegiatan mewarnai pada penelitian tersebut dilakukan selama tiga hari dan setiap kelompok eksperimen akan mendapatkan pola Mandala yang berbeda-beda serta kelompok kontrol akan mewarnai bebas.

Penelitian dalam skripsi ini mencoba melanjutkan studi terdahulu yang pernah dilakukan oleh Koo, Chen, & Yeh (2020) dan Curry & Kasser (2005). Studi yang dilakukan oleh Koo, Chen, dan Yeh (2020) memilih partisipan lansia dengan rentang usia 55-75 tahun di Taiwan dan Curry & Kasser (2005) memilih partisipan mahasiswa sarjana berumur 18-22 tahun. Kedua penelitian diatas terbukti dapat menurunkan kecemasan namun penelitian pada partisipan siswa Sekolah Menengah Atas yang akan mengikuti ujian belum ditemukan. Penelitian dalam skripsi ini menargetkan siswa Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 16-18 tahun di Indonesia sehingga diharapkan dapat mengisi kesenjangan demografis dan rentang usia yang belum tercakup dalam studi terdahulu agar menjadi

justifikasi. Oleh karena itu, penelitian untuk melihat pengaruh Mandala pada penurunan kecemasan siswa SMA tentunya diperlukan.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Mandala Coloring* terhadap kecemasan siswa kelas XI pada masa ujian.

Manfaat Penelitian

1.1.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu psikologi terutama Psikologi Klinis. Menjadi bahan kajian terkait *Mandala Coloring* dan kecemasan pada penelitian selanjutnya.

1.1.2. Manfaat Praktis

1. Sumbangsih ilmu pengetahuan psikologi untuk menangani kecemasan dalam menghadapi ujian melalui *Mandala Coloring*.
2. Memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya pelajar mengenai kecemasan, dan pengaruh *Mandala Coloring* sebagai salah satu solusi praktis untuk menghadapinya.
3. Memperkenalkan *Mandala Coloring* sebagai media untuk mengetahui keadaan dalam diri, perkembangan psikologis,

menenangkan diri serta meningkatkan rasa integrasi psikologis.

