

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Tidak ada penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan kegiatan pelatihan *Mandala Coloring* namun kelompok kontrol yang melakukan kegiatan pelatihan menggambar atau mewarnai bebas mengalami kenaikan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok eksperimen yang melakukan pelatihan kegiatan *Mandala Coloring*.

Eksperimen ini menunjukkan bahwa pelatihan *Mandala Coloring* menjadi *buffering effect*, yaitu dapat membantu melindungi individu dalam kelompok eksperimen dari kecemasan yang semakin meningkat, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang melakukan kegiatan menggambar atau mewarnai bebas.

6.2 Saran

1. Bagi Siswa SMA

Peneliti menyarankan siswa SMA untuk melakukan kegiatan *Mandala Coloring* ketika akan menghadapi ujian. Dengan melakukan aktivitas tersebut, maka diharapkan kegiatan *Mandala Coloring* dapat melindungi siswa dari aspek-aspek kecemasan seperti ketakutan, kegugupan, ketegangan, dan kekhawatiran ketika akan menghadapi ujian. Kegiatan *Mandala Coloring* tidak membutuhkan peralatan yang mahal sehingga dapat menjadi alternatif kegiatan untuk menurunkan kecemasan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode lain sebagai pembanding dari perlakuan mewarnai Mandala, seperti mewarnai gambar dengan pola lain atau aktivitas seni lainnya serta dapat menambahkan variabel lain. Penelitian ini hanya mengukur tingkat kecemasan sehingga peneliti menyarankan untuk mengukur tingkat psikologi lainnya, seperti kesedihan, kemarahan, atau emosi negatif lainnya mampu diturunkan dengan kegiatan menggambar atau mewarnai bebas.

Rangkaian penelitian dapat dilaksanakan secara berturut-turut tanpa adanya jeda hari sehingga diharapkan penelitian selanjutnya mendapatkan hasil data sesuai dengan yang diinginkan. Peneliti dapat menambahkan beberapa opsi warna yang lain untuk mewarnai. Sebaiknya peneliti menggunakan fasilitator dari tenaga profesional untuk membawakan sesi *Guided Imagery* serta menyiapkan suasana yang sama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya. Peneliti dapat menyampaikan terlebih dahulu bahwa selama sesi penelitian berlangsung bahwa partisipan tidak diperbolehkan untuk menggunakan ponselnya karena hal tersebut dapat menjadi distraksi atau partisipan menjadi tidak fokus dengan sesi rangkaian penelitian yang berlangsung.