

LAPORAN THESIS

**INTERVENSI KELOMPOK *COLORING MANDALA* UNTUK
GANGGUAN KECEMASAN MENYELURUH**



ANGELICA PRADITA ADELIDE LAKASERU

21.E3.0039

**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

LAPORAN THESIS

INTERVENSI KELOMPOK *COLORING MANDALA* UNTUK GANGGUAN KECEMASAN MENYELURUH

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Magister Psikologi**



ANGELICA PRADITA ADELIDE LAKASERU

21.E3.0039

**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI
PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi yang membuat individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Kecemasan dapat berdampak dan mengganggu pada beberapa aspek kehidupan ketika tidak ditangani dengan baik. *Coloring Mandala* merupakan salah satu terapi seni yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. 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. 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 ini menunjukkan bahwa intervensi *coloring mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa.

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

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of fear of something that is unclear and not supported by any situation that makes somebody feel uncomfortable or afraid or having a premonition that disaster will befall them even though they do not understand why this threatening emotion occurs. Anxiety can impact and disrupt several aspects of life when not handled properly. Coloring mandala is an art therapy that can reduce a person's anxiety level. This intervention aims to reduce anxiety levels through coloring mandala group therapy. This intervention was carried out in a group consisting of 5 people who experienced anxiety symptoms (1 man and 4 women) for at least a month. The assessment of anxiety levels differences before and after intervention, the researcher used T-test paired sample using JASP software. Based on the statistical test, the result showed that anxiety level after the group intervention ($M=11.6$; $SD=5.771$) was significantly lower than before the group intervention ($M=26.6$; $SD=7.707$) $t(4)=7.798$, $p=0.001$. This intervention shows that coloring mandala group therapy can decrease the anxiety level of adults.

Keywords: general anxiety disorder, anxiety, *coloring mandala*

INTERVENSI KELOMPOK *COLORING MANDALA* UNTUK GANGGUAN KECEMASAN MENYELURUHAngelica Pradita Adelide Lakaseru^{1*}, Christin Wibhowo², Esthi Rahayu³^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

*21e30039@student.unika.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi yang membuat individu merasa tidak nyaman. Kecemasan dapat berdampak dan mengganggu pada beberapa aspek kehidupan ketika tidak ditangani dengan baik. *Coloring Mandala* merupakan salah satu terapi seni yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. 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. 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 ini menunjukkan bahwa intervensi *coloring mandala* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa.

Kata Kunci: *Coloring mandala, gangguan kecemasan menyeluruh, kecemasan.*

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of fear of something that is unclear and not supported by any situation that makes somebody feel uncomfortable. Anxiety can impact and disrupt several aspect of life when not handled properly. *Coloring mandala* is an art therapy that can reduce a person's anxiety level. This intervention aims to reduce anxiety levels through coloring mandala group therapy. This intervention was carried out in a group consisting of 5 people who experienced anxiety symptoms (1 man and 4 women) for at least a month. The assessment of anxiety levels differences before and after intervention, the researcher use T-test paired sample using JASP software. Based on the statistical test, the result showed that anxiety level after the group intervention ($M=11.6$; $SD=5.771$) was significantly lower than before the group intervention ($M=26.6$; $SD=7.707$) $t(4)=7.798$, $p=0.001$. This intervention shows that coloring mandala group therapy can decreasing the anxiety level of adults.

Keywords: *Anxiety, general anxiety disorder, coloring mandala*