

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 partisipan mengatakan tubuh terasa lebih santai dan 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. Kondisi tubuh yang terasa lebih santai ini juga sesuai dengan hasil temuan DeLue (dalam Mantzios & Giannou, 2018) tentang *coloring mandala*. Pada penelitian DeLue ditemukan bahwa *coloring mandala* dapat meningkatkannya perasaan tenang dan menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan overaktifitas otonomik berupa penurunan detak jantung, tubuh yang terasa lebih santai, dan memberikan beberapa hasil awal tentang efek pewarnaan mandala dan kesehatan fisiologis. 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 merupakan salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan yang dimiliki klien Panti Rehabilitasi "B". Hasil intervensi yang didapatkan dapat digunakan sebagai cara-cara untuk menghadapi kecemasan yang dialami selama berada di panti.

SARAN

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 Sonnevile, 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>
- Aiyuda, N. (2019). Art Therapy. *Nathiqiyah-Jurnal Psikologi Islam*, 2(1).
<https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/56>
- 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>
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68.
- Djamaluddin, N. M., Ahri, R. A., & Sani, A. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN TIPE KEPERIBADIAN DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PEGAWAI PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Window of Public Health*, 4(6), 871–877.
<https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/download/443/543/10181>
- 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>
- 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>
- Kementrian 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.
- 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>
- Putra, I. L., & Septa, T. (2018). Efek Pemberian Teh Chamomile (*Matricaria recutita*) Terhadap Pasien GAD (Generalized Anxiety Disorders). *Jurnal Majority*, 7(3), 296–300.
- 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), 22–34.

https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/22050

Ulinuha, 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>

Zainuddin, M. (2014). *Metodologi Penelitian Kefarmasian dan Kesehatan* (2nd ed.). Airlangga University Press. <https://shorturl.at/w0NYe>

