

**PENGARUH COLORING MANDALA TERHADAP NEGATIVE
EMOTIONAL STATE PADA MAHASISWA
(Studi Eksperimen dengan *Mixed Method*)**

Ayu Kurnia S, Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Sudarto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

ayukurnias@gmail.com

Abstract

Negative emotional state was negative feeling including depression, anxiety, and stress, which could involve physiology, conscious experience, and expression. The prevalence of negative emotional state in Indonesian undergraduate students was 52,7 %. The study aim to observe was there of negative emotional state decrease and to explain subjects experience after coloring mandala intervention for 7 days continually. The study design was experimental using randomized pretest-posttest control group with mixed method. The total number of subjects was 89 students (academic year 2015-2017 of Faculty of Psychology Diponegoro University) that was showed from screening result namely extremely severe in DASS 21 score. Experimental group was 32 subject and control was 49 subject chosen random. Data was obtained from DASS 21 Indonesian version, whereas qualitative data used focus group discussion and interview. Paired sample T-test result showed that there was significantly decrease on depression, anxiety and stress cores after the subjects got coloring mandala for 7 days sequently. Depression score showed the decrease from 6,13 ($M_{pre} = 16,81$ and $M_{post} = 10,68$), and anxiety score was 8,43 ($M_{pre} = 24,43$ and $M_{post} = 16,00$), beside stress score decreased from 7,9 ($M_{pre} = 26,12$ and $M_{post} = 17,12$) ($P < 0,05$) as well as in depression and anxiety. The qualitative analysis showed that individual experience performing coloring mandala such as calm during the coloring process, coloring mandala as medium to excite emotions, and satisfied with result quality..

Keywords: *coloring mandalabook, negative emotional state, undergraduate students, depression, anxiety, stress.*

Abstrak

Negative emotional state adalah perasaan negatif berupa depresi, kecemasan, dan stres yang dapat melibatkan rangsangan fisiologis, pengalaman sadar, dan ekspresi. Prevalensi *negative emosional state* pada mahasiswa di Indonesia mencapai 52.7%. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya penurunan tingkat *negative emotional state* serta menjelaskan pengalaman subjek setelah memperoleh intervensi *coloring mandala* selama 7 hari berturut-turut. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *randomized pretest-posttest control group design* dengan *mixed method*. Subjek penelitian berjumlah 89 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2015-2017 yang dari hasil *skrining* menunjukkan tingkat *extremely severe* pada salah satu skor *DASS 21*. Kelompok eksperimen terdiri dari 32 individu dan 49 individu kelas kontrol yang dipilih secara random. Pengumpulan data hasil eksperimen dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale 21 (DASS 21)* versi Indonesia, sedangkan data kualitatif menggunakan FGD dan wawancara. Hasil analisis *Paired Sample T-test* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skor depresi, kecemasan, dan stres setelah subjek mendapatkan *coloring mandala* selama tujuh hari berturut-turut, Skor depresi menunjukkan rata-rata penurunan 6,13 ($M_{pre} = 16,81$ dan $M_{post} = 10,68$), skor kecemasan menunjukkan rata-rata penurunan 8,43 ($M_{pre} = 24,43$ dan $M_{post} = 16,00$), dan skor stres menunjukkan rata-rata penurunan 7,9 ($M_{pre} = 26,12$ dan $M_{post} = 17,12$) ($P < 0,05$). Hasil analisa kualitatif menunjukkan bahwa pengalaman yang dirasakan individu saat melakukan *coloring mandala* antara lain individu merasakan tenang saat proses mewarnai, individu menjadikan *coloring mandala* sebagai media untuk meluapkan emosi saat terjadi masalah dan senang saat melihat hasil mewarnai seolah telah membuat sebuah karya.

Kata kunci: *coloring mandala* book, *negative emotional state*, mahasiswa, depresi, kecemasan, stres

PENDAHULUAN

Negative emotional adalah perasaan atau afeksi negatif yang dapat melibatkan rangsangan fisiologis seperti denyut jantung yang cepat, pengalaman sadar seperti memikirkan kebencian terhadap seseorang, dan ekspresi perilaku seperti raut muka cemberut (King, 2010). Lovibond & Lovibond (1995) menyatakan bahwa *negative emotional state* merupakan perasaan emosi negatif yang diklasifikasikan kedalam 3 emosi dasar yaitu depresi yang ditandai dengan hilangnya harga diri dan rendahnya kepercayaan diri yang dirasakan untuk mencapai tujuan hidup, kecemasan menekankan pada hubungan antara keadaan kecemasan yang relatif bertahan lama dan respon akut dari rasa takut, dan stres menekankan pada keadaan gairah yang terus-menerus. *Negative emotional state* pada individu memiliki level yang bervariasi, mulai dari level ringan sampai sangat berat. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan stimulus dan kemampuan *coping* individu (Lovibond & Lovibond, 1995).

Individu yang berpotensi mengalami masalah pada *negative emotional state* salah satunya adalah mahasiswa. Keberadaan mahasiswa sangat rentan dan beresiko untuk stres dimana gambaran secara global pada beberapa negara seperti India tahun 2015 sejumlah 53 %, Arab Saudi tahun 2016 sejumlah 64,7% laporan terbaru di Arab Saudi tahun 2017 sejumlah 54,7%, dan Malaysia tahun 2014 sejumlah 41,9% (Iqbal, Gupta, & Venkatarao, 2015; Siddiqui, Al-Amri, Al-Katheri, & Al-Hassani, 2017; Basudan, Binanzan, & Alhassan, 2017). Mahasiswa juga sangat rentan terhadap depresi dan kecemasan, prevalensi penduduk Amerika yang mengalami depresi sejumlah 6,7 % dari total penduduk di tahun 2015 (SAMHSA, 2015). Mukhrimah, Somporn, & Kaen (2016) dalam penelitiannya yang melibatkan 552 remaja Indonesia dihasilkan bahwa sebanyak 52,7% (26,6% wanita, 26,1% laki-laki) mengalami depresi. Pada tahun 2016 prevalensi jumlah penduduk yang mengalami depresi di negara Indonesia termasuk kedalam peringkat ketiga terbanyak di dunia dan penduduk yang mengalami kecemasan termasuk kedalam peringkat keempat terbanyak di dunia (McPhillips, 2016).

Mahasiswa adalah seseorang yang berada pada usia perkembangan dari masa remaja akhir sampai dewasa madya dimulai dari usia 18 sampai 26 tahun (Bastari, 2016 & Santrock, 2012). Masa ini merupakan masa pencarian, kemantapan, dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 2012). Faktor atau stimulus sangat bervariasi yang menjadi pemicu tingginya kondisi *negative emotional state* pada mahasiswa, antara lain perasaan tertekan karena tekanan dari orang tua yang mengharuskan individu tersebut melakukan hal terbaik di pendidikannya, perpindahan dan perubahan lingkungan hidupnya dan memiliki gaya atau jadwal akademis yang padat, kurangnya tidur, dan kurikulum pendidikan yang menuntut. (Talib & Zia-ur-rehman, 2012 & Ahrberg dkk., 2012). Dampak *negative emotional state* yang tinggi sangat mengganggu fungsi kehidupan dalam diri seseorang dalam berbagai aspek misalnya pada fisik, psikologis, dan kognitif berupa perhatian dan

konsentrasi (Shankar & Park, 2016; Tca, News, & Aug, 2016; Dawood, Ghadeer, Mitsu, Almutary, & Alenezi, 2016).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penting adanya penanganan khusus untuk menurunkan tingkat *negative emotional state* sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap munculnya *negative emotional state*. Hasil sebuah penelitian meta analisis menunjukkan telah terdapat berbagai intervensi yang diperuntukkan untuk mahasiswa guna menurunkan tingkat *negative emotional state* (depresi, kecemasan dan stres) diantaranya intervensi dengan pendekatan kognitif, behavioral, terapi obat dan mindfulness (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013; Yusoff, 2014; Dorsel, 2014; Shiyko, 2016).

Pada penelitian ini, peneliti mencoba melakukan intervensi dengan menggunakan intervensi *coloring mandala*. *Coloring* memungkinkan peserta berhenti berfokus terhadap stresor yang dialami dan hanya fokus pada tugas mewarnai sehingga memunculkan efek relaksasi pada diri individu, selama lima belas menit *coloring* akan mengurangi stres individu sebesar dua puluh persen (Puzakulics, 2016). *Mandalacoloring* berbeda dengan mewarnai pada umumnya yaitu memiliki pola yang khas berupa bentuk garis lengkung atau lingkaran – lingkaran dan berpola geometris yang dinilai tidak hanya memiliki nilai estetika yang baik namun mampu untuk memulihkan keadaan psikologis (Holbrook & Comer, 2017 & Harms, 2011).

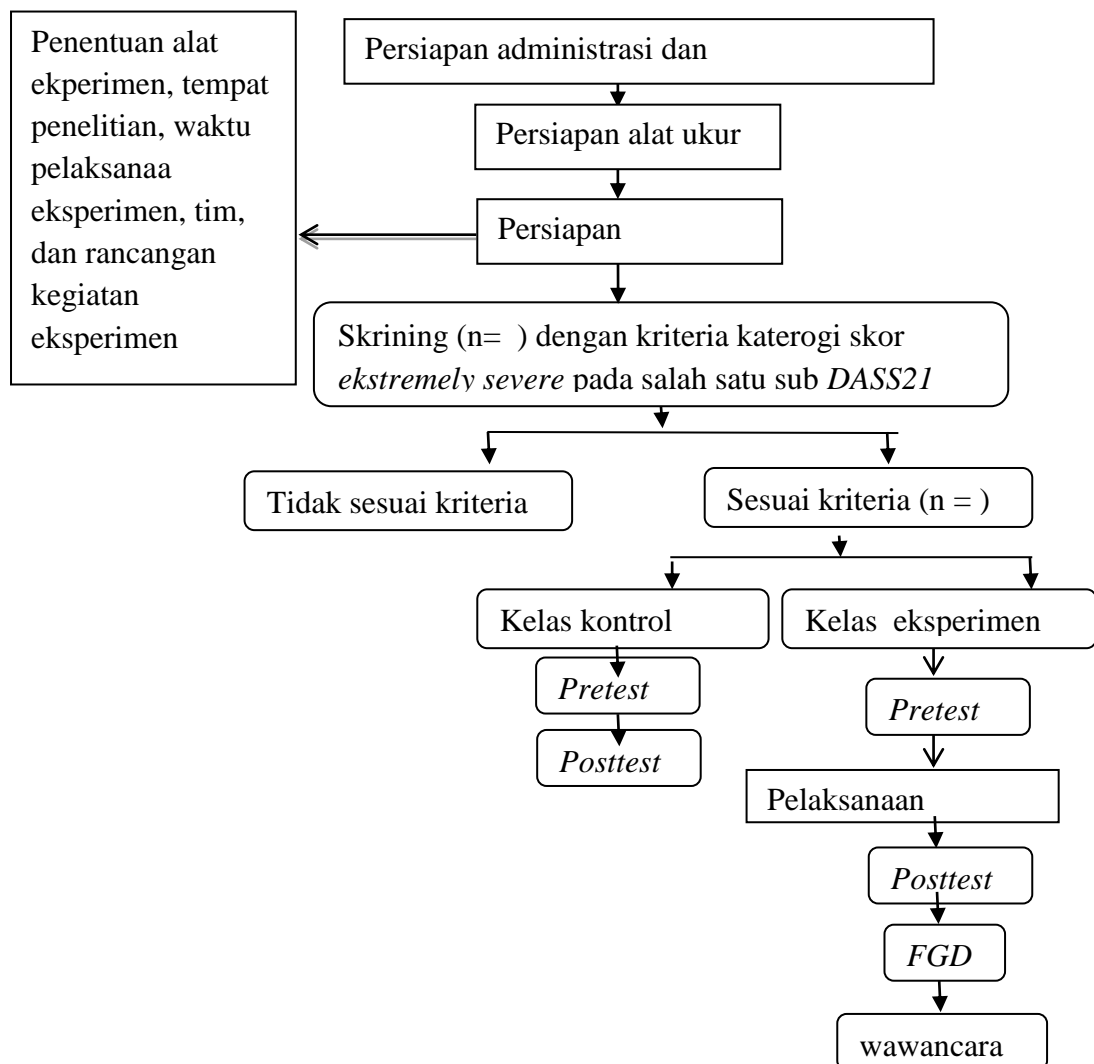
Selain dapat menurunkan tingkat stres, depresi, dan anxiety, *mandalacoloring* juga dinilai dapat meningkatkan kreativitas dan mendorong sosialisasi individu (Michel, 2016; Holbrook & Comer, 2017; Georgie, 2016). Negara – negara seperti Inggris, Amerika, Eropa, dan Australia menggunakan metode *mandalacoloring* untuk menurunkan depresi, kecemasan dan stres karena hal tersebut dinilai efektif (Carsley, Heath, & Fajnerova, 2015; Vennet & Serice, 2012; Campbell, 2012). Pola pewarnaan pada aktivitas *mandalacoloring* juga berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres (Drake, Coleman, & Winner, 2011). Pada penelitian ini diharapkan pemberian *mandalacoloring* sebagai intervensi memiliki nilai sensitif atau keberhasilan dalam penurunan tingkat *negative emotional state*. Sejauh ini melalui media online (*ebSCOhost*, *science direct*, *spinger link*, *Pub Med*, dan media lokal) peneliti belum menemukan penerapan intervensi *mandalacoloring* pada mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan penjabaran di atas peneliti tertarik untuk melihat dan mengkaji pengaruh *coloring* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa serta menggali pengalaman yang dirasakan individu selama menjalani proses mewarnai.

METODE

Penelitian ini menggunakan *mixed method design*. Sebuah desain penelitian yang diawali dengan mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dalam hal ini menggunakan desain eksperimen sebagai data prioritas untuk menjawab pertanyaan penelitian, kemudian dilengkapi dengan data kualitatif untuk menjelaskan lebih dalam mengenai hasil kuantitatif yang didapatkan di lapangan. Metode eksperimen dalam penelitian ini yang menggunakan *randomized pretest-posttest control group design*. Pada desain tersebut dilakukan randomisasi dalam pemilihan subjek untuk dimasukan

kedalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan melakukan randomisasi. Analisis kualitatif dalam penelitian ini menggunakan *thematic analysis*. Penentuan subjek dilakukan dengan cara skrining. Hasil skrining yang memenuhi standar inklusi kemudian akan dilakukan pemberian intervensi yang sudah ditentukan berupa *coloring* dimana dalam intervensi tersebut dibutuhkan alat untuk mewarnai (*coloring mandala diary book*, pensil, dan penghapus). Adapun tahapan dalam persiapan eksperimen adalah penentuan alat eksperimen berupa pensil warna (bukan *crayon*) yang terdiri dari 12 varian warna dasar, buku *coloring* yang berisi gambar pola *mandala* yang siap untuk diwarnai dilengkapi dengan isian waktu pelaksanaan *coloring* untuk mengontrol pelaksanaan intervensi harian subjek, penentuan tempat eksperimen dilakukan di aula Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, persiapan waktu pelaksanaan eksperimen yaitu 7 hari pelaksanaan, dan persiapan yang dibutuhkan untuk memperlancar jalannya penelitian.

Gambar 1. Skema alur penelitian



Penentuan subjek penelitian dalam dilakukan dengan skrining. *Skrining* dilaksanakan tanggal 28 Agustus 2017–1 September 2017 pada tiga angkatan aktif perkuliahan yaitu angkatan 2017, 2016, dan 2015. Peneliti melakukan penelitian pada individu yang memiliki kategori *ekstremely severe* pada salah satu sub skala *DASS 21* (depresi, kecemasan, dan stres). Dari hasil skrining diperoleh sampel sejumlah 115 individu. Setelah melakukan proses skrining peneliti menentukan sampel untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan cara *simple random sampling* dengan menggunakan cara *cointoss* atau mengundi untuk memberikan kesempatan yang samapada setiap individu. Diperoleh jumlah kelompok eksperimen sebanyak 57 individu dan kelompok kontrol sebanyak 58 individu.

Kemudian peneliti meminta kesediaan subjek dengan menghubungi melalui media komunikasi untuk dapat menghadiri sesi pertama guna mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Adapun subjek yang bersedia dan merespon untuk mengikuti proses penelitian yaitu 48 individu kelas eksperimen dan 49 individu kelas kontrol. Diakhir sesi terdapat 16 individu yang *exclude* dikarenakan tidak melaksanakan program intervensi secara rutin (mewarnai hanya 2–4 lembar), sehingga total individu pada kelas eksperimen 32 individu dan kelas kontrol 49 individu.

Pengumpulan data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala *Depression and Anxiety Stress Scale 21* yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Debora, 2014). *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) terdiri dari 21 pertanyaan. Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan depresi, anxiety, dan depresi. Selain itu, untuk menggali data kualitatif menggunakan *interview guideline*.

Analisis data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan *mixed method design*. Creswell & Plano (2007) menjabarkan adanya 7 tahap dalam menggabungkan analisis data pada penelitian *mixed method* yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu edukasi data, melakukan kesimpulan dari hasil analisis data kuantitatif dan menulis ringkasan dari hasil analisis kualitatif, mendisplay data, melakukan reduksi data ke dalam sebuah tabel, *charts* atau rubric, korelasi data. mengkorelasikan data kuantitatif dengan kualitatif, konsolidasi data, mengkombinasikan kedua tipe data untuk membuat sebuah data baru, membandingkan data dengan penelitian lain, dan integrasi semua data kedalam sebuah display yang koheren.

Analisis hasil kuantitatif yaitu menggunakan dua buah analisis statistic yaitu *Independent Sampel T-test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol apakah perubahan pada dua kelompok disebabkan karena perlakuan, dan analisis *Paired sample T-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor antara dua data yang berbeda pada suatu kelompok subjek. Sebelumnya peneliti melakukan uji asumsi sebagai syarat yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data *Independent Sampel T-test* yaitu dengan uji normalitas

menggunakan teknik *Kolmogorov –smirnov Goodness of fit Test*, dan uji homogenitas, dilakukan untuk mengetahui apakah varian antar kelompok dalam penelitian bersifat homogen. Uji homogenitas dianalisis dengan menggunakan teknik *levene test*.

Analisis hasil kualitatif dengan menggunakan metode analisis tematik dari hasil FGD dan wawancara yang didapatkan, berikut langkah-langkahnya antara lain mencatat semua data yang diperoleh secara sistematis, membuat outline dari data, membangun kategorisasi dan tema, melakukan evaluasi, dan menginterpretasikan hasil dan menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Hasil uji normalitas

Perlakuan	Dimensi <i>DASS21</i>	Eksperimen		Kontrol		Bentuk
		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	$p > 0,05$	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	$p > 0,05$	
<i>Pretest</i>	Depresi	0,712	0,690	1,097	0,180	Normal
	Kecemasan	0,722	0,675	1,114	0,167	Normal
	Stres	0,871	0,435	0,775	0,585	Normal
<i>Posttest</i>	Depresi	1,110	0,170	0,995	0,276	Normal
	Kecemasan	0,475	0,978	0,589	0,879	Normal
	Stres	0,577	0,894	0,662	0,774	Normal

Hasil uji normalitas kelas eksperimen dan kontrol pada saat sebelum perlakuan dan setelah perlakuan menunjukkan bahwa sebaran data memiliki distribusi yang normal dibuktikan dengan nilai $p > 0,05$.

Tabel 2.

Hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kontrol dimensi *DASS21*

Perlakuan	Dimensi <i>DASS21</i>	$p > 0,05$	Bentuk
<i>Pretest</i>	Depresi	0,830	Homogen
	Kecemasan	0,363	Homogen
	Stres	0,301	Homogen
<i>Posttest</i>	Depresi	0,060	Homogen
	Kecemasan	0,741	Homogen
	Stres	0,376	Homogen

Hasil uji homogenitas sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen bersifat homogen.

Tabel 3.

Hasil uji beda skor *DASS21* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kontrol

Perlakuan	Dimensi <i>DASS21</i>	Ekspерimen	Kontrol	t	p
		(n=32)	(n=49)		
<i>Pretest</i> M (SD)	Depresi	16,81(10,05)	15,22 (9,82)	-0,705	0,483
	Kecemasan	24,43 (6,50)	23,59 (5,80)	-0,611	0,543
	Stres	26,12 (8,11)	23,38 (9,23)	-1,366	0,176
<i>Posttest</i> M (SD)	Depresi	10,68 (7,86)	15,71 (9,62)	2,464	0,016
	Kecemasan	16,00 (7,62)	22,36 (6,85)	3,919	0,000
	Stres	17,12 (8,85)	22,97 (9,53)	2,801	0,007

Keterangan :

Uji *Independent Sample T-test*; df: 79

Hasil analisis *independent sample t-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor *DASS21*, sedangkan setelah perlakuan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.

Hasil analisis *paired sample t-test* *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kontrol dimensi *DASS21*

Perlakuan	Dimensi <i>DASS21</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	df	t	p<0,05
		M(SD)	M(SD)			
Eksperimen (n=40)	Depresi	16,81(10,05)	10,68 (7,86)	31	4,182	0,000
	Kecemasan	24,43 (6,50)	16,00 (7,62)	31	5,409	0,000
	Stres	26,12 (8,11)	17,12 (8,85)	31	4,678	0,000
Kontrol (n=49)	Depresi	15,22 (9,82)	15,71 (9,62)	48	-0,747	0,459
	Kecemasan	23,59 (5,80)	22,36 (6,85)	48	2,112	0,040
	Stres	23,38 (9,23)	22,97 (9,53)	48	0,814	0,420

Hasil dari *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan saat sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada semua dimensi *DASS21* (depresi, kecemasan, dan stres), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang beragam. Kondisi depresi dan stres pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perbedaan pada *pretest* dan *posttest*, sedangkan pada kecemasan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Tabel 5.
Hasil analisis kualitatif

Tema	Individu yang mengalami penurunan skor <i>DASS21</i>	Individu yang cenderung stagnan pada skor <i>DASS21</i> atau penurunan tidak signifikan	Individu yang tidak mengikuti sesuai instruksi atau eksclude dalam penelitian	FGD
1 (pengalaman dan kendala mewarnai)	Mengutarakan hambatan-hambatan yang dirasakan dengan rinci.	Mengungkapkan dua kondisi yang berbeda.	Kedua subjek tidak menyukai kegiatan mewarnai. Subjek ASM merasa mual saat mewarnai.	Penentuan waktu mewarnai, rasa malas untuk meraut, mood untuk memuli mengerjakan, ada beberapa tempat yang sulit untuk mewarnai.
2 (efek yang dirasakan)	Merasa lebih tenang dan puas setelah mewarnai	Mengungkapkan dua kondisi yang berbeda	Tidak merasakan adanya perubahan	Senang, jenuh, ngantuk, tenang, bingung dengan pemilihan warna, pelarian dari tugas.
3 (kualitas tidur yang dirasakan)	merasakan adanya perbaikan	Merasakan kualitas tidur yang memburuk	Merasakan kualitas tidur yang memburuk	bermacam-macam, sebagian besar

selama satu minggu mewarnai)				merasakan adanya perubahan pada kualitas tidur.
4 (aktifitas yang dilakukan)	Organisasi, kuliah, mengerjakan tugas kuliah, aktifitas di rumah dan aktifitas bersama teman.			

Pada hasil analisa individual menunjukkan bahwa skor *posttest negative emotional state* pada individu mengalami penurunan setelah menjalankan proses mewarnai. Hasil tersebut didukung dari hasil analisis kualitatif yang menyatakan beberapa efek yang dirasakan individu setelah menjalani proses mewarnai diantaranya menjadi tenang, menjadi tidak mudah panik, mampu lebih mengontrol emosi, selain itu individu merasakan adanya perubahan pada kualitas tidur. Pada individu FN menyatakan *coloring mandala* menjadi salah satu alternatif bagi FN ketika merasa penat dan pusing dengan masalah yang dialaminya, dari hal tersebut *coloring mandala* mampu menjadi salah satu media individu untuk mengatasi masalah yang dialaminya secara mandiri atau *self help intervention*.

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *self help intervention* menjadi sebuah intervensi yang mampu secara efektif menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress (Matcham, Rayner, Hutton, Monk, Steel, Hotopf, 2014 & Lewis, 2015). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, *coloring mandala* mampu menurunkan tingkat *negative emotional state*. Beberapa penelitian menunjukkan sebuah fakta bahwa *coloring mandala* dapat membantu seseorang untuk menurunkan tingkat stres dan menambah kefokusannya, disamping itu mewarnai juga membantu individu untuk meningkatkan kreatifitas dan menurunkan kecemasan di beberapa situasi (Newswire, 2016). Ilardo (2012), menemukan bahwa *coloring mandala* memiliki efek terapi terhadap penurunan tingkat depresi. Hal tersebut dikarenakan kegiatan mewarnai memberikan efek yang menyenangkan seperti berekreasi dan dapat dilakukan dimana saja (Michel, 2016).

Dari hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa, subjek yang mengalami penurunan pada skor *DASS21* cenderung lebih meluangkan waktu terhadap proses mewarnai dan mampu untuk fokus bahkan sejenak melupakan masalah-masalah yang dialami selama proses mewarnai. Individu MI menyatakan pada saat sebelum mewarnai dirinya tidak merasa yakin untuk menyelesaikan mewarnai dengan tuntas dikarenakan melihat pola yang disajikan terlihat rumit, namun saat melaksanakan proses mewarnai individu MI merasa terbawa suasana dan sejenak melupakan masalah-masalah yang dialaminya dengan berfokus pada kegiatan mewarnai yang dilakukannya hingga tidak terasa bahwa

individu MI mampu menuntaskan proses mewarnai . Dalam hal ini, pelaksanaan *coloring mandala* berusaha membuat individu untuk menghindari dari sesuatu yang tidak menyenangkan melalui aktifitas-aktifitas mewarnai, meraut, dan berfikir pola-pola warna yang akan digoreskan ke dalam media mewarnai. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, *coloring mandala* merupakan salah satu teknik dalam *emotional focus coping*. Ben-Zur (2017) menjelaskan bahwa *emotion focus coping* adalah usaha penyelesaian masalah yang dilakukan oleh individu dengan melakukan pengaturan respon *emotional* terhadap stres.

Selain itu, terdapat beberapa individu yang menggunakan *coloring mandala* sebagai media untuk katarsis, individu FN menyatakan bahwa dengan meggoreskan pensil warna pada buku mewarnai membuat individu merasa puas dan membayangkan masalah yang dialaminya seolah-olah sedang dicoret-coret, dengan melakukan penekanan pada pensil warna saat proses mewarnai mampu menjadi salah satu media subjek untuk meluapkan emosi. Proses mewarnai berupa mencoret-coret media mewarnai dapat menjadi tempat untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif yang muncul pada diri individu, katarsis adalah pelepasan rasa marah atau energi secara langsung atau terlibat dalam kemarahan atau agresi sendiri (King, 2010). Selain itu untuk meluapkan emosi, *coloring mandala* mampu membantu individu untuk meluapkan emosi secara *nonverbal*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *coloring mandala* memberikan kesempatan pada individu untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri (*self control*), menjaga hubungan interpersonal, dan memenuhi keinginan mereka melalui warna-warna yang dipilih sehingga dinilai secara efektif mampu meningkatkan *subjective wellbeing*, *resilience*, dan harapan pada individu (Kim, dkk, 2017). *Coloring mandala* termasuk kedalam *art therapy* dimana melalui media kesenian dapat digunakan sebagai cara untuk mengomunikasikan dan mengartikulasikan berbagai perasaan dan emosi secara nonverbal menyalurkan pengalaman sulit dan keterikatan emosional dengan cara yang tidak mengancam daripada komunikasi verbal (Kim dkk., 2017).

Adapun kendala yang dirasakan oleh individu saat mewarnai adalah susahnya mencari waktu dikarenakan kesibukan berupa tugas kuliah dan organisasi, munculnya rasa malas dikarenakan harus meraut, dan bingung dalam memikirkan konsep mewarnai. Sejauh ini, telah muncul *software* aplikasi *coloring mandala* yang dapat digunakan dengan menggunakan *handphone* ataupun laptop (Kim, dkk, 2014). *Software coloring mandala* dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi kendala-kendala yang dirasakan, namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji validitas dari *software coloring mandala* di Indonesia.

Terdapat beberapa individu yang tidak mengalami penurunan pada skor *negative emotional state* setelah dilakukannya intervensi. Hasil penelitian kualitatif menunjukkan

individu cenderung tidak mudah puas terhadap hasil mewarnai, dan adanya pengalaman kurang menyenangkan yang dirasakan individu. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tingkat *negative emotional state* (King, 2010), antara lain faktor kognitif, dalam hal ini dapat berupa rangsangan yang salah diinterpretasikan, faktor perilaku dapat berbentuk verbal ataupun nonverbal. Gelder dan Pele (dalam King, 2010), menyatakan bahwa psikolog-psikolog saat ini masih percaya bahwa emosi terutama ekspresi wajah dari emosi memiliki komponen biologis yang kuat.

Adapun individu yang *exclude* dalam penelitian menunjukkan bahwa individu tidak menyukai kegiatan mewarnai, selain itu adanya pengalaman negatif dengan pola-pola geometris membuat individu mual saat melaksanakan *coloring mandala*. Individu yang tidak cocok dengan *coloring mandala*, dapat mencoba melakukan intervensi lainnya, adapun beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pada *negative emotional state* pada mahasiswa antara lain terapi perilaku kognitif, behavioral, terapi obat dan *mindfulness* (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013; Yusoff, 2014; Dorsel, 2014; Shiyko, 2016).

Pada penelitian ini pelaksanaan *mandala coloring* dilakukan tanpa menggabungkan dengan intervensi lainnya, sehingga dapat menjadi rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan berupa menggabungkan intervensi *coloring mandala* dengan intervensi lainnya.

Keberadaan mahasiswa sangat rentan dan beresiko untuk mengalami masalah pada *negative emotional state*, selain itu pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai *mean* pada dimensi depresi dan stres kelas kontrol, hal ini menunjukkan perlu adanya penanganan dini dan kepedulian lebih tentang kondisi emosi mahasiswa. Pihak-pihak terkait yaitu individu secara pribadi, pemegang kebijakan termasuk diantaranya adalah pimpinan kampus dan pemerintah Indonesia. Sejauh ini belum menemukan penerapan *intervensi coloring mandala* pada mahasiswa di Indonesia, untuk itu pemerintah dapat menjadikan *coloring mandala* menjadi salah satu alternatif metode untuk menurunkan tingkat *negative emotional state* pada mahasiswa. Selain itu pemerintah dapat lebih peduli terhadap kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia.

KETERBATASAN PENELITIAN

Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu memerlukan tenaga, waktu, pendanaan, dan tim yang lebih besar dikarenakan proses penelitian yang cukup kompleks berawal dengan *tryout*, *skrining*, *pretest*, pelaksanaan intervensi, *posttest* dilengkapi dengan FGD dan sesi wawancara, selain itu kontrol terhadap individu perlu

diperhitungkan, karena proses pelaksanaan intervensi dilaksanakan tanpa pengawasan langsung oleh peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, dapat disimpulkan bahwa *coloring mandala* terbukti dapat menurunkan *negative emotional state* dengan beberapa keadaan antara lain individu memiliki kemauan untuk meluangkan waktu dan fokus terhadap proses mewarnai, tidak adanya pengalaman negative terhadap pola-pola geometris atau pola-pola berbentuk bulat, dan memiliki ketertarikan dan atau kemauan terhadap kegiatan mewarnai.

REFERENSI

- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of Psychiatric Research*, 46(12), 1618–1622. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.008>
- Bastari. (2016). *Indonesia educational statistics in brief 2015/2016*. Jakarta. Diunduh dari <http://bit.ly/2zifJVF>
- Ben-Zur, H. (2017). *Emotion focused coping: Encyclopedia of personality and individual differences*. (V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford, Eds.). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_512-1
- Campbell, A. C. (2012). *Reduction of test anxiety by using mandalas : a pilot study*. The Florida State University. Diunduh dari <http://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu%3A182796>
- Carsley, D., Heath, N. L., & Fajnerova, S. (2015). Effectiveness of a classroom mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *Journal of Applied School Psychology*, 31(3), 239–255. <https://doi.org/10.1080/15377903.2015.1056925>
- Creswell, J. W., & Plano, C. V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research* (Thousand O). Calif: SAGE Publications.
- Dawood, E., Ghadeer, H. Al, Mitsu, R., Almutary, N., & Alenezi, B. (2016). Relationship between test anxiety and academic achievement among undergraduate nursing students. *Journal of Education and Practice*, 7(2), 57–65. Diunduh dari <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1089777.pdf>
- Dorsel, D. A. (2014). ThinkIR : the university of louisville ^{â€™}s institutional repository a mindfulness-based intervention to reduce stress in undergraduates . *College of Art & Sciences*. Diunduh dari <http://ir.library.louisville.edu/honors> Part

- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: effects of medium and strategy. *Journal of the American Art Therapy Association, 28*(1), 26–30. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.557032>
- Georgie, S. (2016). Adult coloring-book trend provides an outline for creativity at any age. *The Business Journal, 30*(9), 8–10. Diunduh dari <https://search.proquest.com/docview/1785948668?accountid=4906>
- Harms, D. (2011). Geometry of the mandala. *Jung Journal, 5*(2), 84–101. <https://doi.org/10.1525/jung.2011.5.2.84>
- Holbrook, R. L., & Comer, D. R. (2017). Mandalas: A Simple Project to Explore Creativity. *Management Teaching Review, 2*(3), 202–210. <https://doi.org/10.1177/2379298117709782>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Iqbal, S., Gupta, S., & Venkatarao, E. (2015). Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res, 141*(3), 345–357. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25963497>
- Ilardo, J.M., Wallach, J., & Faccini, L.A. (2012). “I’m falling”: A statement during mandala watercoloring that may be an indicator for developing depression. *International Journal of Psychology Research, 7*, 3-4
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2017). Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing, (July)*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Kim, S. in, Ghil, J. H., Choi, E. Y., Kwon, O. S., & Kong, M. (2014). A computer system using a structured mandala to differentiate and identify psychological disorders. *Arts in Psychotherapy, 41*(2), 181–186. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.02.003>
- King, A. L. (2010). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Matcham, F., Rayner, L., Hutton, J., Monk, A., Steel, C., & Hotopf, M. (2014). Self-help interventions for symptoms of depression, anxiety and psychological distress in patients with physical illnesses: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 34*(2), 141–57. doi: 10.1016/j.cpr.2014.01.005

- McPhillips, D. (2016, September 14). US the most depressed countries in the world. *USNews*. Diunduh dari <http://bit.ly/2hGZ5Y9>
- Michel, E. (2016). *Adult coloring sessions alleviate stress , promote socialization*. United States. Diunduh dari [https://search.proquest.com/docview/1752984276?accountid=49069%0A_\(c\)2016](https://search.proquest.com/docview/1752984276?accountid=49069%0A_(c)2016)
- Mukhrimah, D., Somporn, R., & Kaen, K. (2016). Prevalence of depression among Indonesia high school adolescents. *Int J Ment Health Psychiatry*, 2(5), 2471–4372. Diunduh dari <http://mentalhealth.nursingconference.com/abstract/2016/prevalence-of-depression-among-indonesia-high-school-adolescents>
- Newswire. (2016, 9 Agustus). Author troy davinci launches 'mystic mandala coloring book for stress relief'. *Report*. Diunduh dari <https://search.proquest.com/docview/1810013889?accountid=49069>
- Puzakulics, C. (2016). *Coloring Reduces Stress*. *Journal of Psychology*, 5(1), 56–58. Retrieved from <http://bit.ly/2hvmKqR>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and metaanalysis. *European Psychiatry*, 28, 39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- SAMHSA. (2015). *12-Month Prevalence of Major Depressive Episode among U.S. Adolescents (2014)*. United State. Retrieved from http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major_depressive_adolescent_2014_logo_148167.pdf
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development : perkembangan masa hidup* (ketigabelah). Jakarta: Erlangga.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students ' physical and mental health and academic success Effects of stress on students ' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology* ISSN:, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Shiyko, M. (2016). Pilot mindfulness intervention to reduce stress & anxiety in college students. Boston: Northeastern University. Diunduh dari <http://bit.ly/2j23YYr>
- Siddiqui, A. F., Al-Amri, S. A., Al-Katheri, A. A., & Al-Hassani, K. H. M. (2017). Perceived stress in Saudi undergraduate medical students. *Journal of Medicine and Allied Science*, 7(1), 41–47.
- Tca, K., News, R., & Aug, C. C. (2016). *Adult coloring books are seriously therapeutic*. United States. Diunduh dari

[https://search.proquest.com/docview/1809117827?accountid=49069%0A_\(c\)2016](https://search.proquest.com/docview/1809117827?accountid=49069%0A_(c)2016)

Vennet, R. van der, & Serice, S. (2012). Can *coloring* mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art Therapy*, 29(2), 87–92.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680047>

Yusoff, M. S. B. (2014). Interventions on medical students' psychological health: A meta-analysis. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 9(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2013.09.010>