

**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 fisiologis, conscious experience, dan expression. The prevalence of negative emotional state in Indonesian undergraduate students was 52,7 %. The study aim to observe 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 mandala book, 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 emotional 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

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Negative emotion* 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). Pengalaman emosional menurut teori emosi James-Lange (dalam Feldman, 2012) adalah reaksi terhadap kejadian tubuh yang terjadi sebagai hasil dari situasi eksternal tertentu, dalam hal ini salah satunya yang bersifat negatif. Lovibond dan Lovibond (1995) menyatakan bahwa *negative emotional state* merupakan perasaan emosi negatif yang diklasifikasikan ke dalam 3 emosi dasar yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan, sedangkan stres merupakan respon individu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang mengancam fungsi kehidupan sehari-hari (*American Psychiatric Association* dalam Barlow & Durand, 2012).

Kondisi *negative emotional state* terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Stres sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan (Sarafino & Smith, 2012). *Negative emotional state* pada individu memiliki tingkatan yang bervariasi, mulai dari 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 Malaysia tahun 2014 sejumlah 41.9%, India tahun 2015 sejumlah 53%, dan Arab Saudi tahun 2016 sejumlah 64.7% (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). 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). Penelitian lanjutan pada tahun yang sama yang melibatkan 552 remaja Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 52.7% (26.6% wanita, 26.1% laki-laki) mengalami depresi (Mukhrifah, Somporn, dan Kaen, 2016). Adapun tahun 2017 prevalensi gangguan depresi di mencapai 3.7% dari total populasi Indonesia (Viora dalam Suryani, 2017).

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). Tindakan bunuh diri jarang terjadi di masa kanak-kanak, meningkat ketika remaja dan semakin tinggi ketika menjelang dewasa (Park, dalam Santrock, 2012). Remaja yang akan masuk kuliah dan menjadi mahasiswa baru di laporkan adanya

peningkatan stres, hal tersebut dikaitkan dengan tantangan yang di hadapi oleh remaja tersebut (Ahrberg, Dresler, Niedermaier, Steiger, & Genzel, 2012).

Masa transisi siswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi (PT) merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi sekolah sebelumnya karena masa transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan terjadinya stres (Santrock, 2012). Perubahan yang dialami membawa seseorang pada dua transisi yang harus dijalani dalam satu waktu yaitu dari remaja menuju dewasa dan dari seorang senior di SMA menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi. Perubahan tersebut membutuhkan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Clinciu, 2013; Monteiro, Balogun, & Oratile, 2014).

Faktor atau stimulus sangat bervariasi yang menjadi pemicu tingginya kondisi *negative emotional state* pada mahasiswa, antara lain perasaan tertekan karena tekanan dari orangtua 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). Disamping tuntutan-tuntutan yang bersifat akademis, mahasiswa juga dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain dari berbagai status dan latar belakang (Clinciu, 2013). Menurut Monteiro, Balogun, dan Oratile (2014) hal tersebut dapat menjadi sumber yang berpotensi menimbulkan tingginya tingkat *negative emotional state* dalam diri mahasiswa.

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; Peterson, 2016; Dawood, Ghadeer, Mits, &

Almutary, & Alenezi, 2016). Secara psikologis individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki kesulitan untuk mengelola stres (Essel & Owusu, 2017). Individu yang mengalami depresi memiliki *mood* dan konsentrasi yang buruk sehingga mengakibatkan munculnya masalah pada hubungan sosialnya diantaranya dapat mengakibatkan terhambatnya manajemen rumah, aktivitas sosial, aktivitas pribadi, dan hubungan dekat (Fried & Nesse, 2014). Secara biologis individu yang tidak memiliki mekanisme coping yang baik akan menimbulkan dampak pada kesehatannya (Gianotti, 2015). Stres dapat menyebabkan imunitas menurun sehingga beresiko mudah terinfeksi mikroorganisme, melepaskan *histamine* yang mempengaruhi system pernafasan, konsentrasi asam di perut berubah, resiko penyakit kardiovaskuler dan kanker (Morey, Boggero, Scott, & Segerstrom, 2015; Steptoe & Kivimäki, 2012; Conti, Maccauro, & Fulcheri, 2015). Selain itu individu yang memiliki tingkat stres, kecemasan dan depresi yang tinggi dapat mengakibatkan *heart disease* dan gangguan tidur (Moharrari, Saberi, Asadpour, & Rezaeetalab, 2014; Chauvet-Gelinier & Bonin, 2017; Patel, 2013).

Stres dapat terjadi secara langsung (*direct effect*) seperti dampak dari sistem endokrin dan psikoneuroimunologis, serta dapat terjadi secara tidak langsung seperti perilaku kesehatan. Dampak yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami kondisi *negative emotional state* yang buruk dapat membuat *burnout* serta mempengaruhi nilai dan aktifitas akademis (Bachrach & Read, 2012; Schraml, Perski, Grossi, Makower, 2012).

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 bagi 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).

Intervensi dengan pendekatan kognitif salah satunya adalah intervensi *biofeedback* yang mampu menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres. *Biofeedback* adalah proses pengaturan pikiran dan tubuh untuk meningkatkan kinerja dan kesehatan (Ratanasiripong, Kaewboonchoo, Ratanasiripong, Hanklang, & Chumchai, 2015). Melalui peralatan *biofeedback*, individu dapat menyadari fungsi fisiologisnya sehingga ia dapat belajar memodifikasi pikiran, perasaan, atau perilaku untuk membuat perubahan positif pada fungsi fisiologis tersebut (Ratanasiripong, Kaewboonchoo, Ratanasiripong, Hanklang, & Chumchai, 2015). Sebuah intervensi dengan menggunakan pendekatan *behavior therapy* juga sudah dilakukan diantaranya *tele behavior health intervention* untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Program ini dikembangkan dengan menggunakan alat perubahan perilaku, terapi perilaku, terapi penerimaan dan komitmen, perhatian, wawancara motivasi, dan pedoman klinis untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan stres (Mochari-Greenberger, Vue, Luka, Peters, & Pande, 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* mampu mengurangi stres individu sebesar 20% (Puzakulics, 2016). *Coloring mandala* 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).

*Coloring mandala* pertama kali dikenalkan oleh Jung dengan menciptakan sebuah gambar berjudul "*Mandala of Modern Man*". Jung (1973) menyatakan bahwa *mandala* adalah bagian dari ketidaksadaran kolektif, dengan demikian gambar melingkar ini sebagai alat untuk mengekspresikan diri dan eksplorasi diri. *Coloring mandala* dinilai memiliki efek *mindfulness* dan relaksasi sehingga mampu menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Carsley, Heath, & Fajnerova, 2015; Vennet & Serice, 2012; Peterson, 2016; Broke, 2015; Oliviero, 2015).

Selain dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres, *coloring mandala* 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 *coloring mandala* untuk menurunkan depresi, kecemasan dan stres karena hal tersebut dinilai efektif (Carsley, Heath, & Fajnerova, 2015; Vennet & Serice, 2012; Campbell, 2012). Pola pewarnaan pada aktivitas *coloring mandala* juga berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres (Drake, Coleman, & Winner, 2011).

Pada penelitian ini diharapkan pemberian *coloring mandala* 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 *coloring mandala* dalam upaya penurunan *negative emotional state* pada mahasiswa di Indonesia, adapun peneliti menemukan penerapan *coloring mandala* namun hanya pada satu buah dimensi *DASS21* (Kristina, 2017). Berdasarkan penjabaran di atas peneliti tertarik untuk melihat dan mengkaji pengaruh *coloring*



*mandala* terhadap penurunan *negative emotional state* pada mahasiswa serta menggali pengalaman individu dalam pelaksanaan *coloring mandala*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya, yaitu:

1. Apakah terdapat penurunan tingkat *negative emotional state* setelah subjek memperoleh intervensi *coloring mandala* selama tujuh hari berturut-turut?
2. Bagaimana pengalaman subjek menjelaskan hasil dari perhitungan statistik mengenai kondisi *negative emotional state* setelah diberikannya perlakuan berupa *coloring mandala* selama tujuh hari berturut-turut ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya penurunan tingkat *negative emotional state* serta menjelaskan pengalaman subjek dari hasil penelitian yang didapatkan sebelumnya setelah memperoleh intervensi *coloring mandala* selama tujuh hari berturut-turut.

## **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap penelitian ini dapat memiliki manfaat yang tinggi dan memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu psikologi. Manfaat yang dapat diperoleh antara lain sebagai berikut:

### **1. Manfaat teoritis**

Sebagai pengembangan ilmu dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan mengenai pengaruh *coloring mandala* terhadap penurunan tingkat *negative emotional state*.

## **2. Manfaat praktis**

- a. Sebagai informasi dan metode tentang manfaat *coloring mandala* pada penurunan tingkat *negative emotional state* pada mahasiswa.
- b. Sebagai pendekatan yang mampu untuk menurunkan *negative emotional state*.