



Fakultas **PSIKOLOGI**  
Universitas Diponegoro

# Coloring Mandala

*Diary Book untuk Menurunkan Stres dan Depresi*



Ayu Kurnia  
Annastasia Ediaty



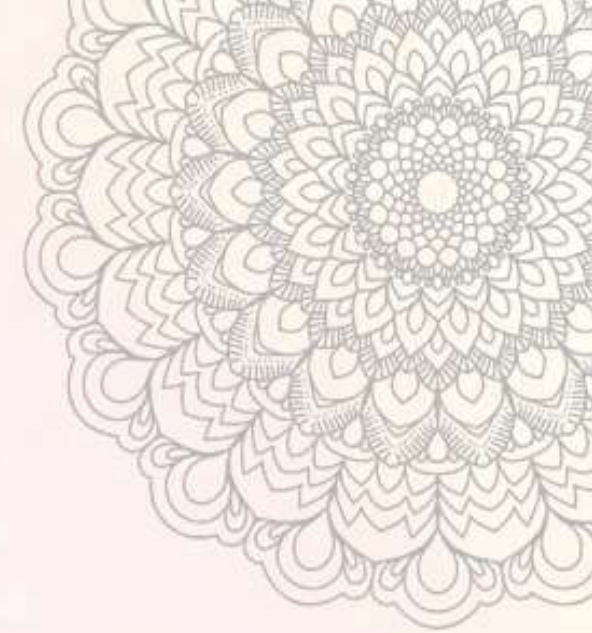
# Coloring Mandala

*Diary Book untuk Menurunkan Stres dan Depresi*

**Ayu Kurnia**

**Annastasia Ediaty**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2019**



Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang  
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275  
Telp/Fax: 024-7460051  
Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>  
Email : [psikologi@undip.ac.id](mailto:psikologi@undip.ac.id)

Penyusun :

Ayu Kurnia S, S.Psi

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D, Psikolog

Desainer cover : Patricius Wisnu Widyantono

Desainer isi & layout : Patricius Wisnu Widyantono

Sumber gambar : Lisa Callinan ([www.healingfromburnout.com](http://www.healingfromburnout.com))  
Freepik

**Hak cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun buku

Dicetak oleh Dewa Printing  
Jalan Ngesrep Timur V No. 30  
Sumurboto, Tembalang,  
Semarang, Jawa Tengah

19 Februari 2019

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan rahmat dan kekuatan kepada penulis sehingga buku “**Coloring Mandala: Diary Book untuk Menurunkan Stres & Depresi**” dapat terselesaikan dengan baik.

Perasaan negatif berupa depresi, kecemasan, dan stres hadir pada setiap individu, hanya saja memiliki level yang berbeda-beda. Terdapat individu yang dapat dengan mudah menanganinya secara mandiri dan ada pula individu yang membutuhkan dukungan pihak luar. Salah satu kelompok individu yang rentan terhadap depresi, kecemasan, dan stres adalah individu usia remaja dan dewasa. Buku ini hadir sebagai salah satu alternatif solusi agar individu dapat melakukan intervensi dini secara mandiri (*self intervention*) untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres.

**Coloring Mandala: Diary Book untuk Menurunkan Stres & Depresi** dikembangkan berdasarkan kajian literatur dan wawancara pada remaja dan individu dewasa. Beberapa pola mandala dalam buku ini diambil atas seijin Lisa Callinan dalam bukunya *Adult Coloring Book for Mindfulness and Relaxation*. Buku ini merupakan luaran riset dan telah di uji coba serta divalidasi menggunakan metode eksperimen pada kelompok partisipan mahasiswa berusia 18-23 tahun.

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Undip atas kesempatan dan dukungan yang telah diberikan. Besar harapan, karya ini dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu terutama kajian mengenai intervensi di bidang Psikologi Klinis. Tiada gading yang tak retak, modul ini diharapkan dapat terus berkembang menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancah.

Semarang, 19 Februari 2019

Penyusun

Ayu Kurnia S, S.Psi

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D, Psikolog

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PETUNJUK PENGISIAN .....	iii
POLA MANDALA 1.....	1
POLA MANDALA 2.....	3
POLA MANDALA 3.....	5
POLA MANDALA 4.....	7
POLA MANDALA 5.....	9
POLA MANDALA 6.....	11
POLA MANDALA 7.....	13
POLA MANDALA 8.....	15
POLA MANDALA 9.....	17
POLA MANDALA 10.....	19
POLA MANDALA 11.....	21
POLA MANDALA 12.....	23
POLA MANDALA 13.....	25
POLA MANDALA 14.....	27
POLA MANDALA 15.....	29

## PETUNJUK PENGISIAN

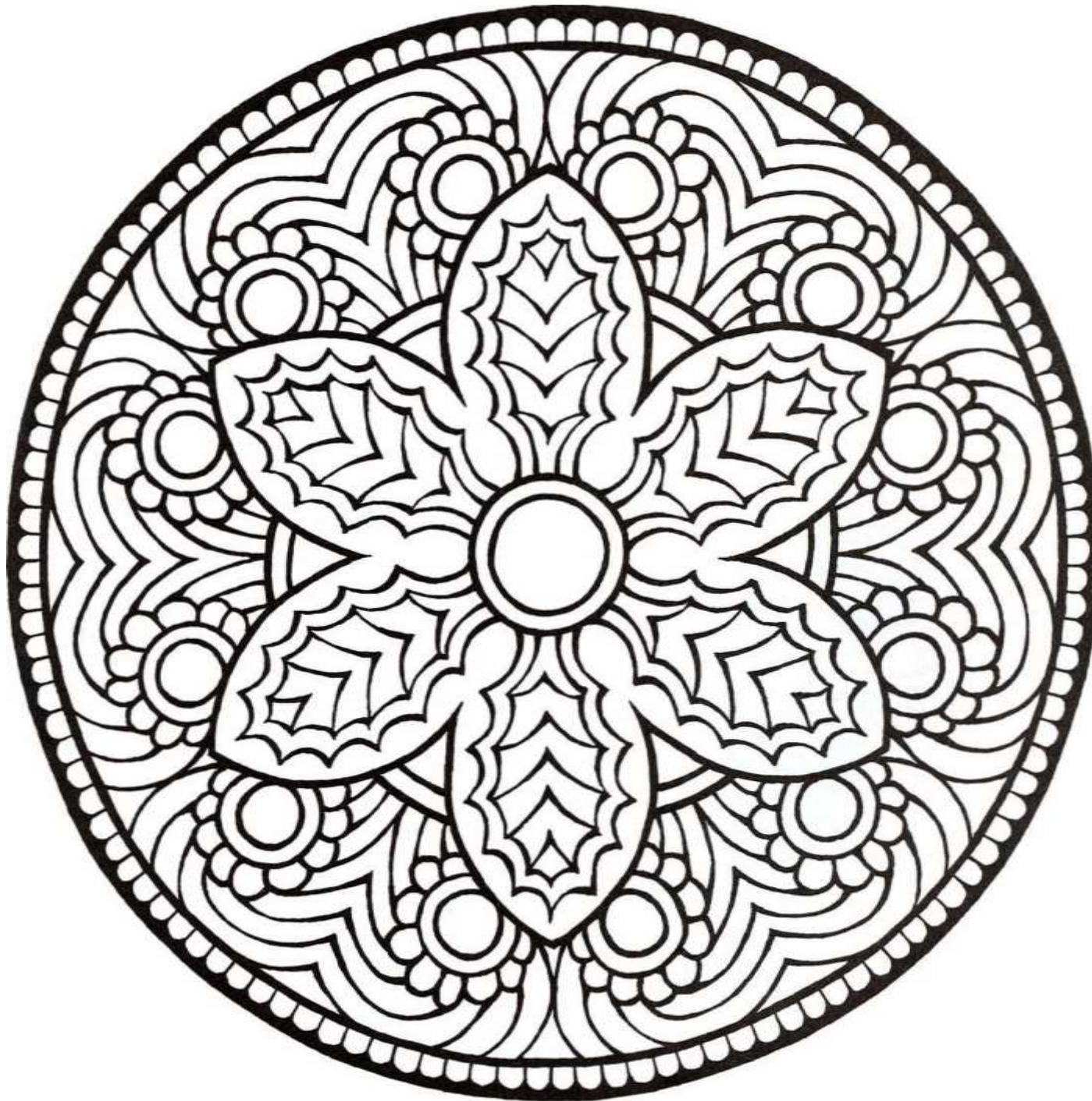
1. Isilah identitas dengan lengkap pada bagian yang telah disediakan.
2. Mulailah mewarnai dengan keadaan nyaman mungkin. Pilihlah pensil warna sesuai yang diinginkan. Isilah hari/tanggal, waktu mulai mewarnai dan waktu selesai mewarnai pada bagian yang telah disediakan.
3. Pada tiap lembar coloring mandala dilengkapi pertanyaan tingkat kepuasan, dimana **1 = tidak puas, 2 = kurang puas, 3 = agak puas, 4 = puas, 5 = sangat puas**. Berilah warna sesuai dengan tingkat kepuasan setelah selesai mewarnai.
4. Tulislah pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan pada lembar yang telah disediakan setelah proses mewarnai.

### IDENTITAS PEMILIK BUKU

**NAMA** :

**NO HP** :

**ALAMAT** :



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah

dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

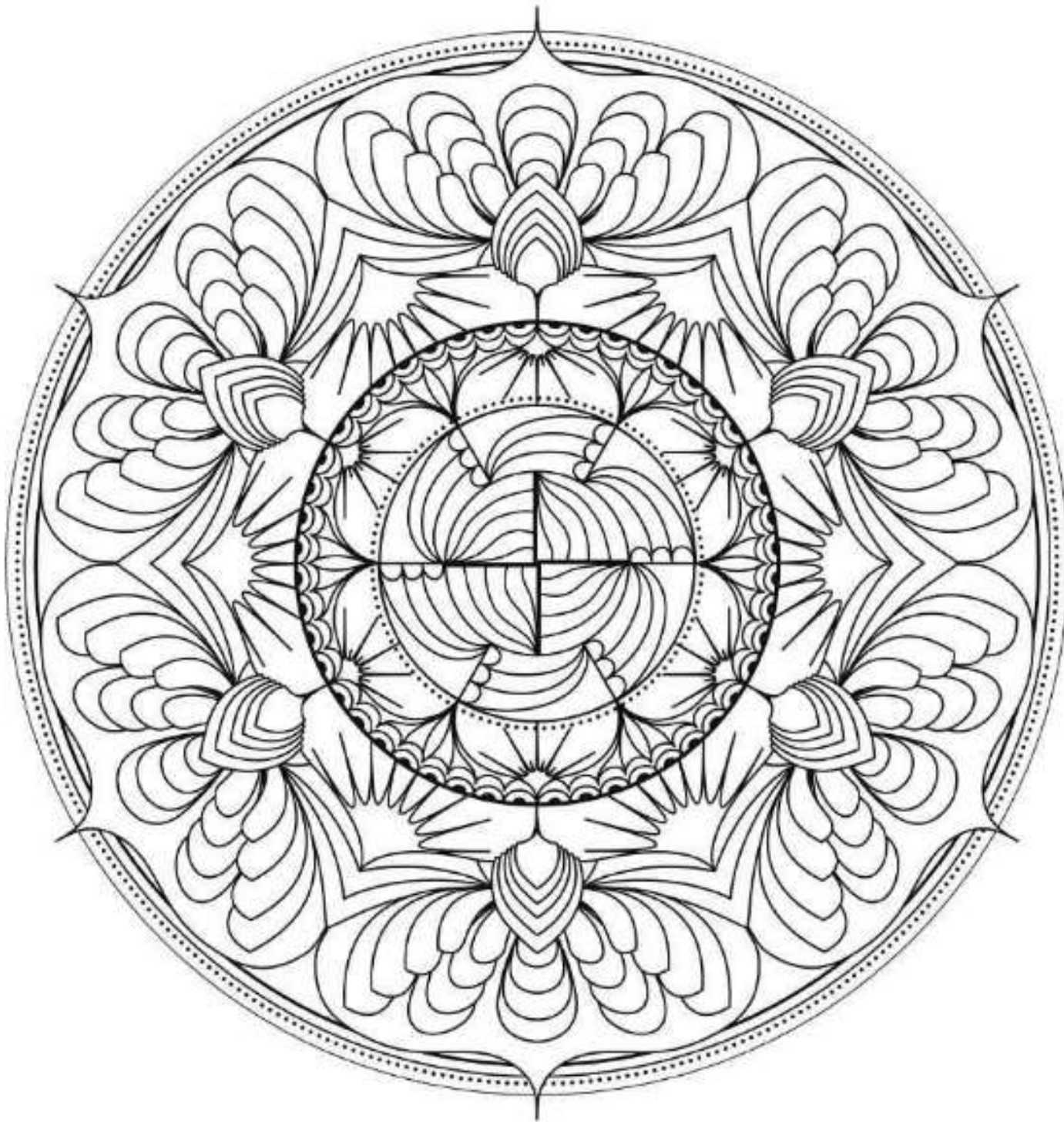
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 1

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah

dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 2

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

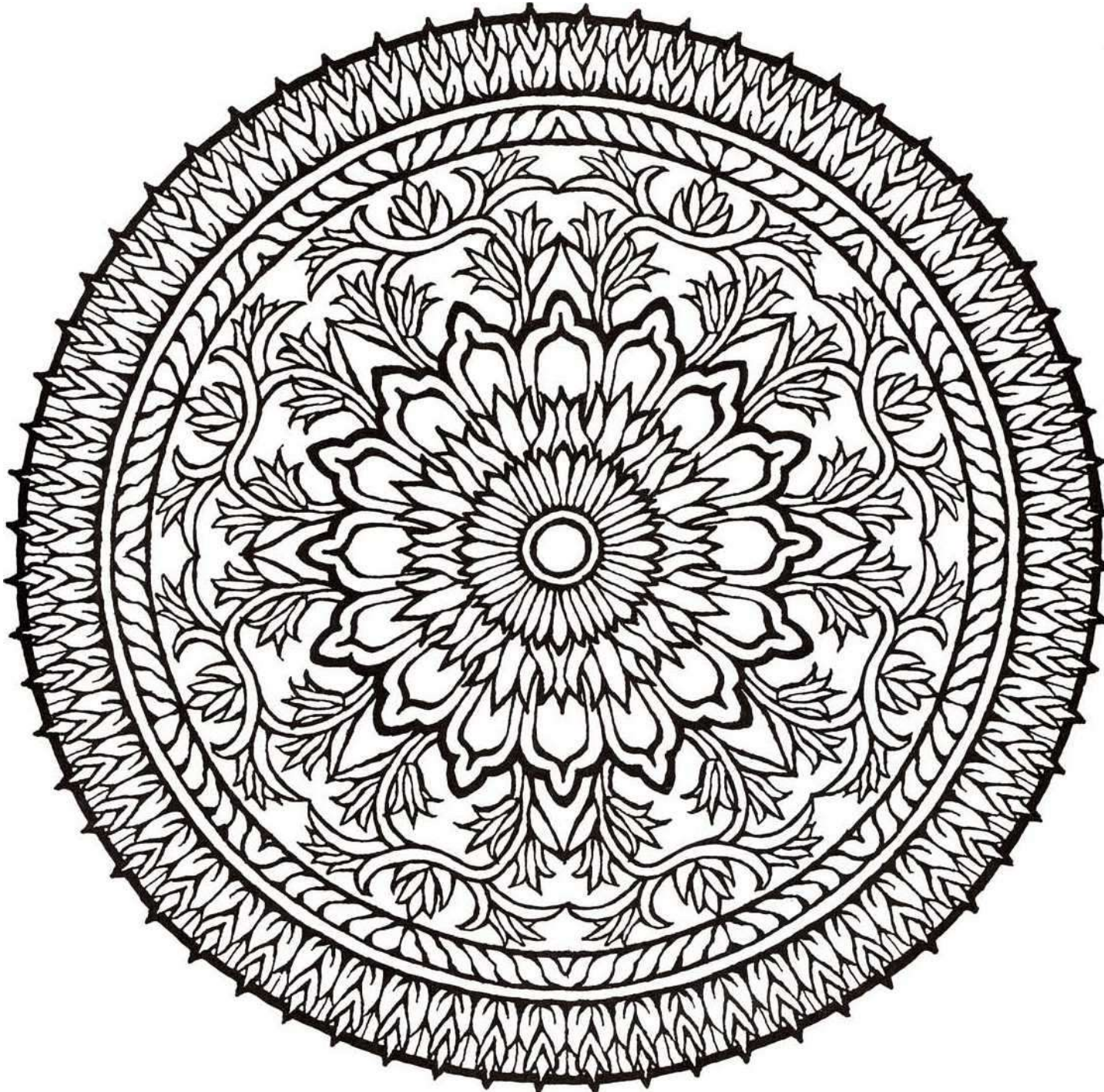
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 3

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan :



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

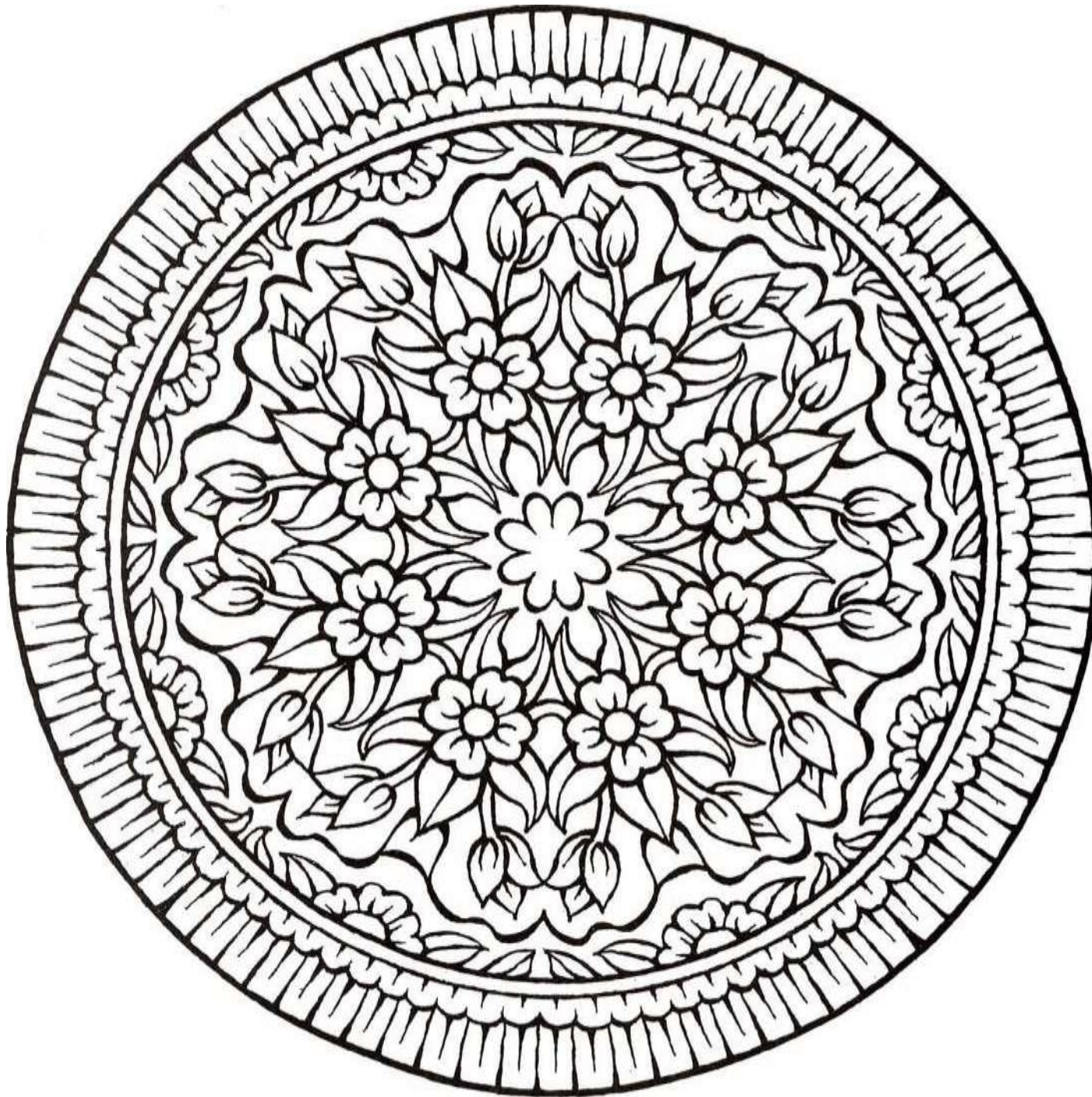
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 4

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah

dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

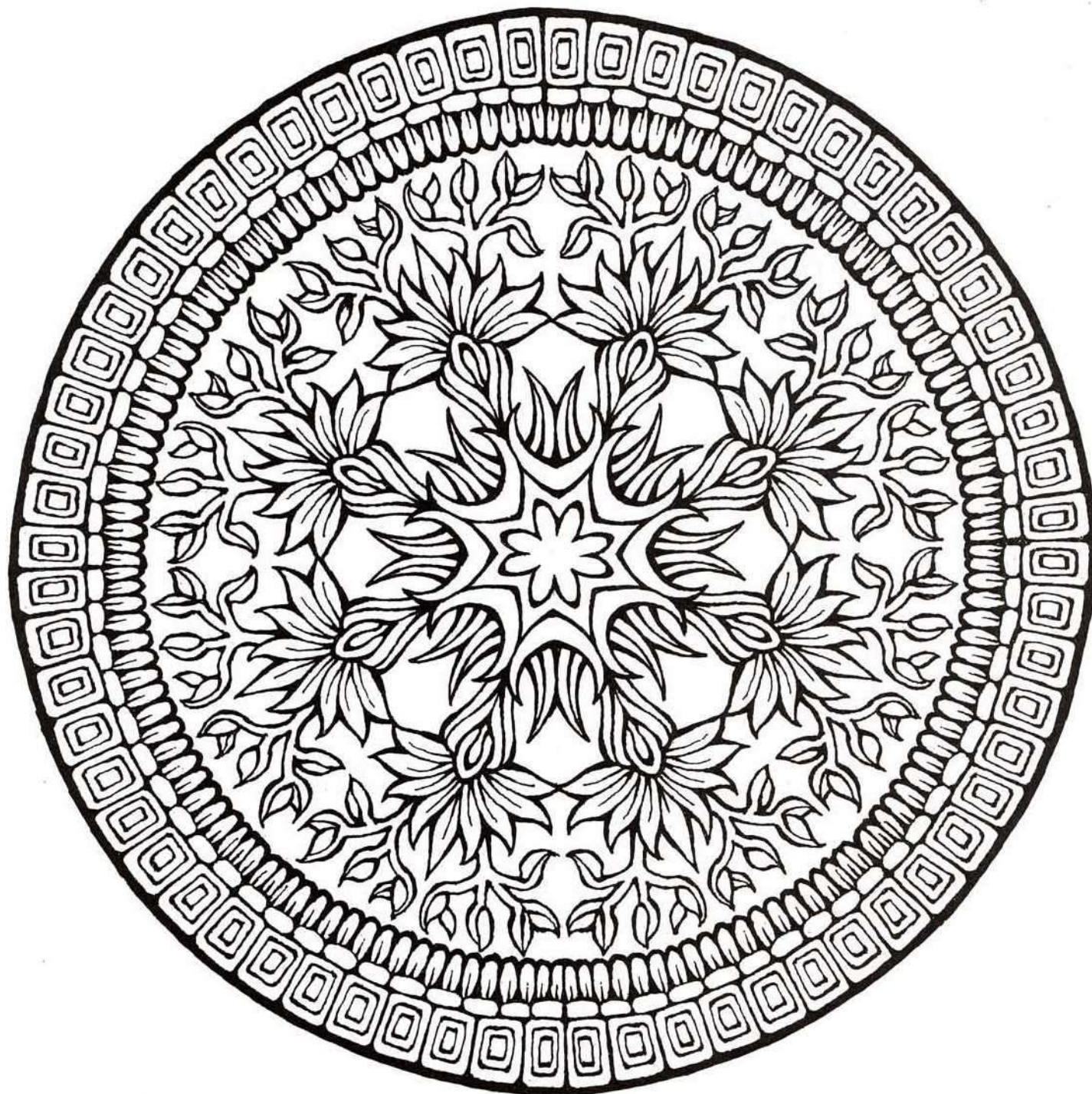
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 5

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puasakah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

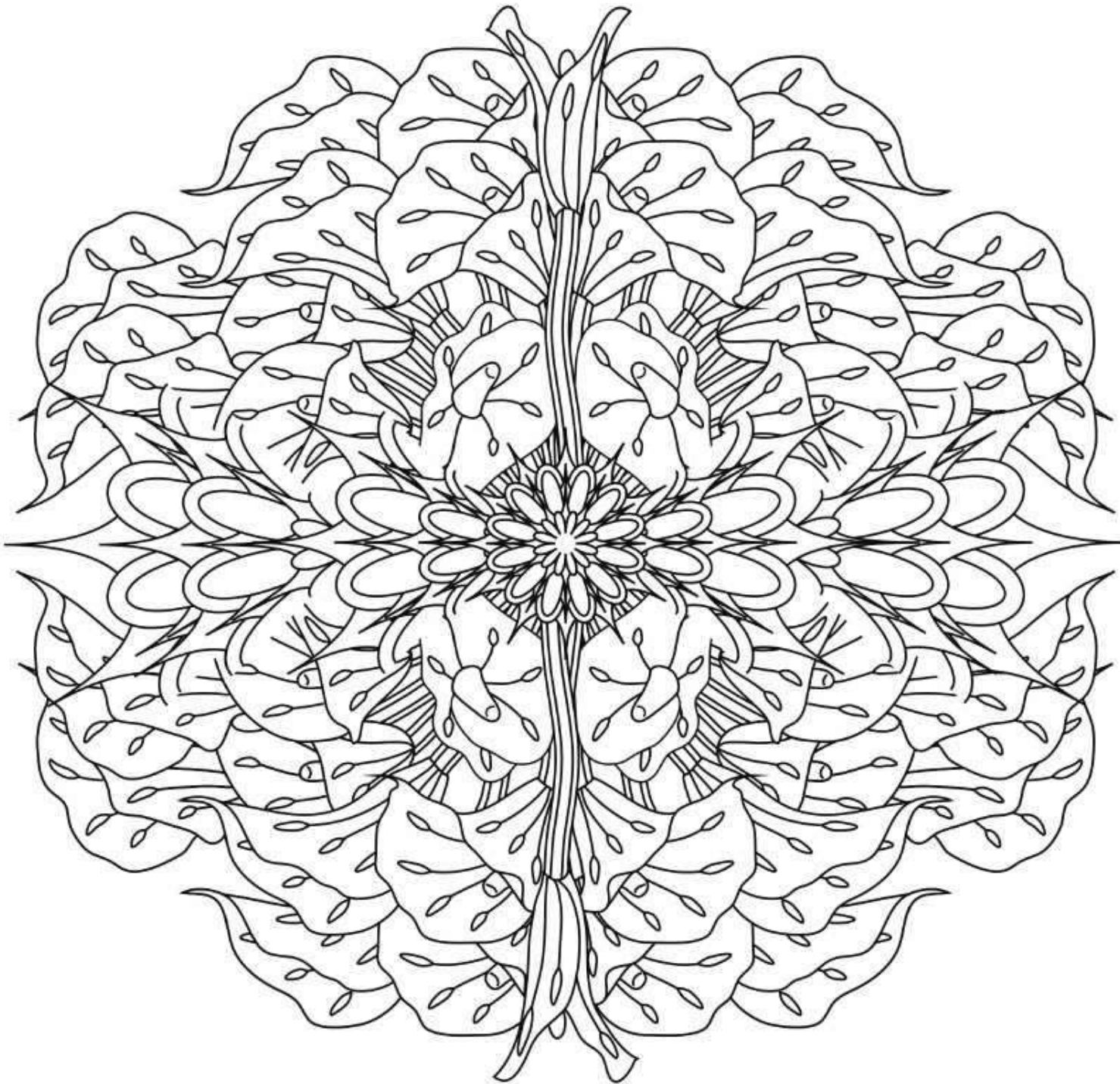
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 6

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

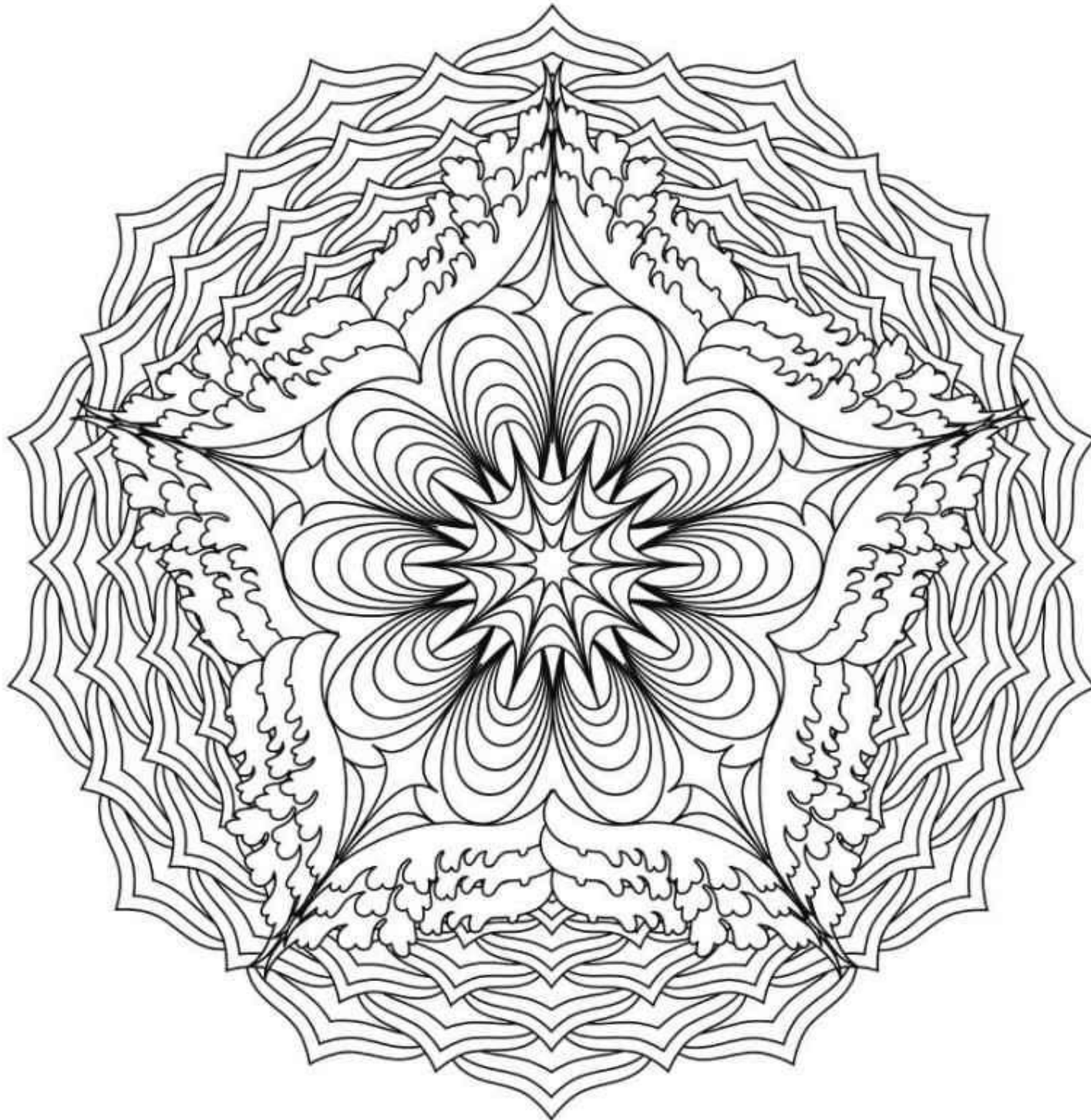
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 7

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

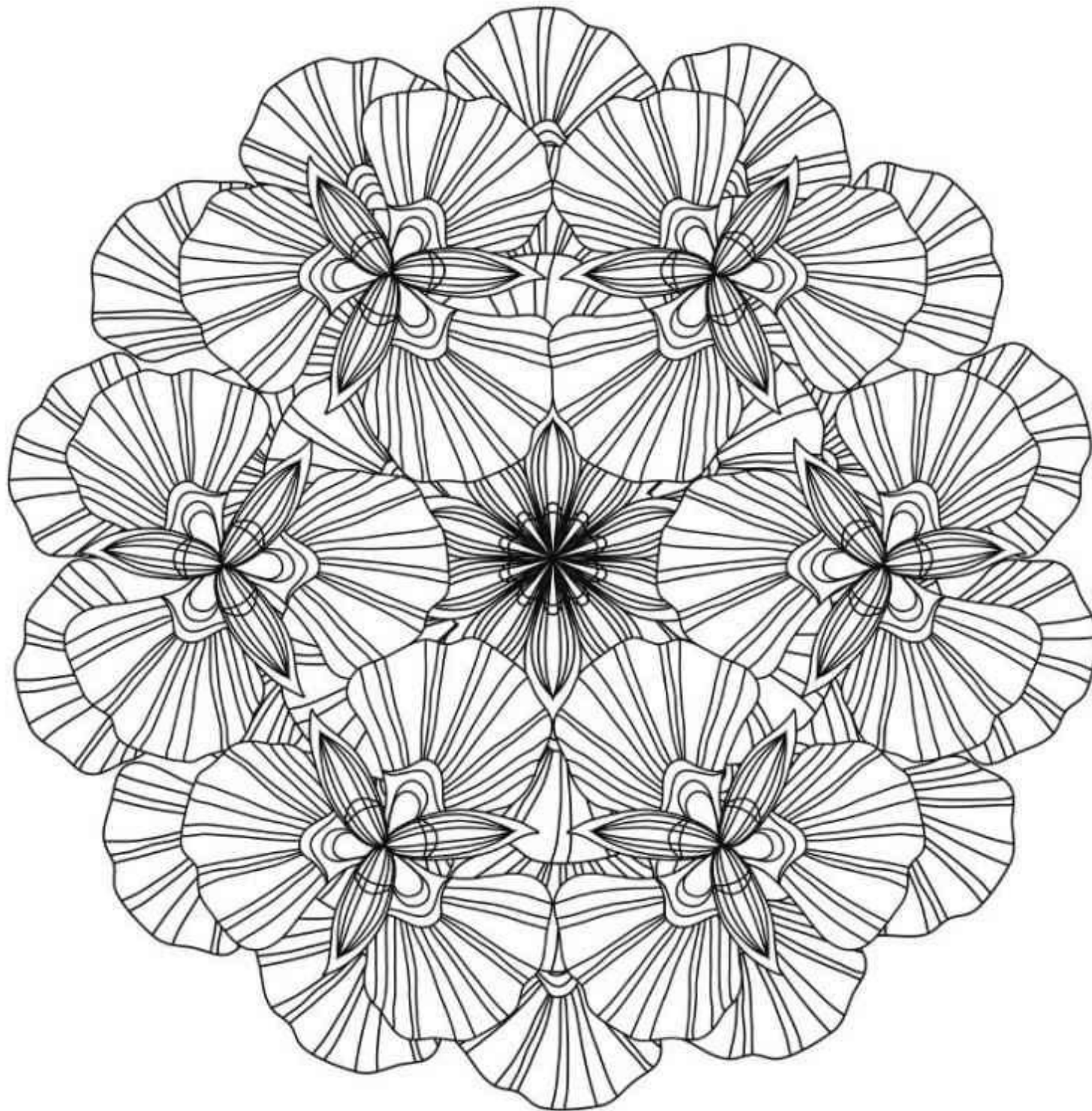
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 8

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

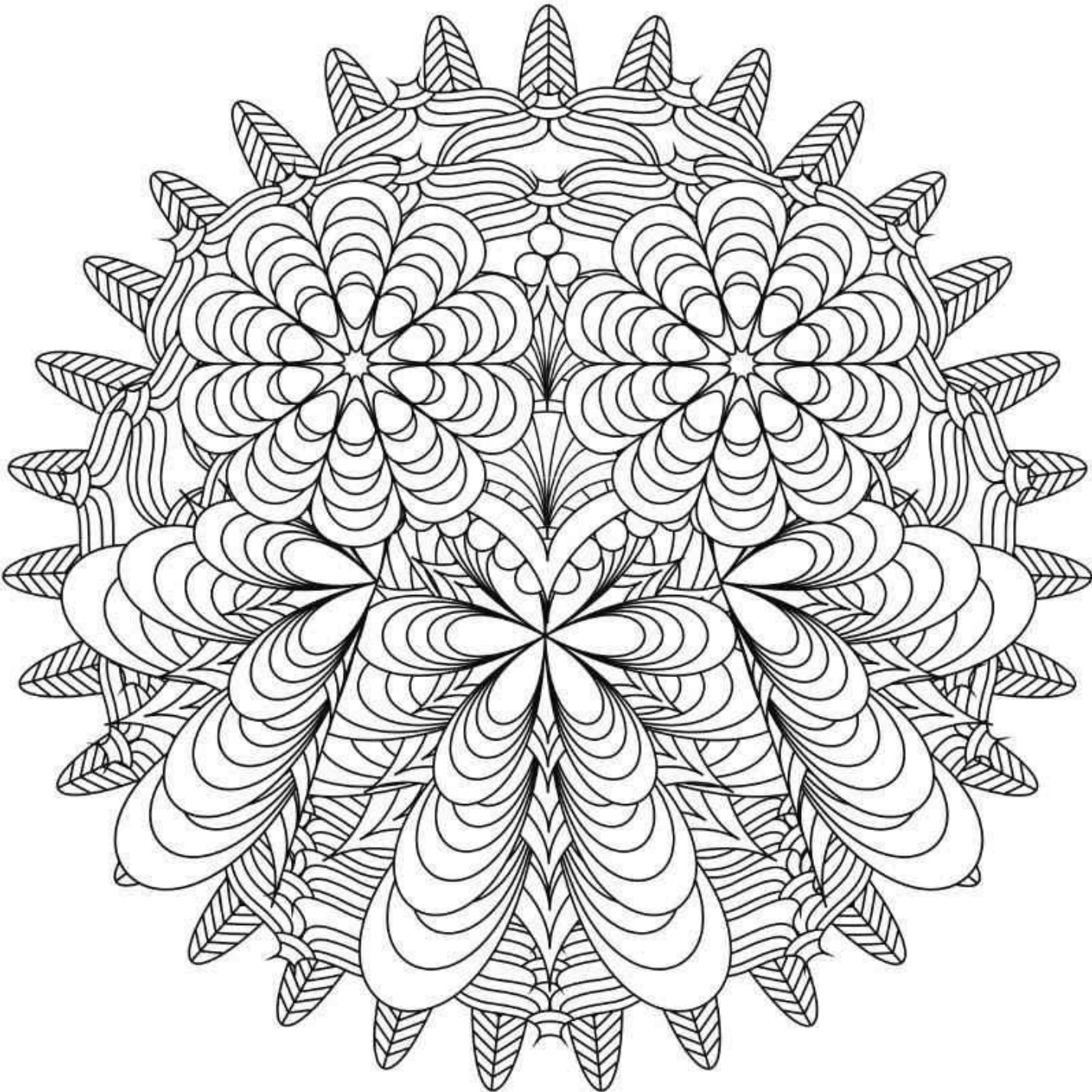
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 9

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

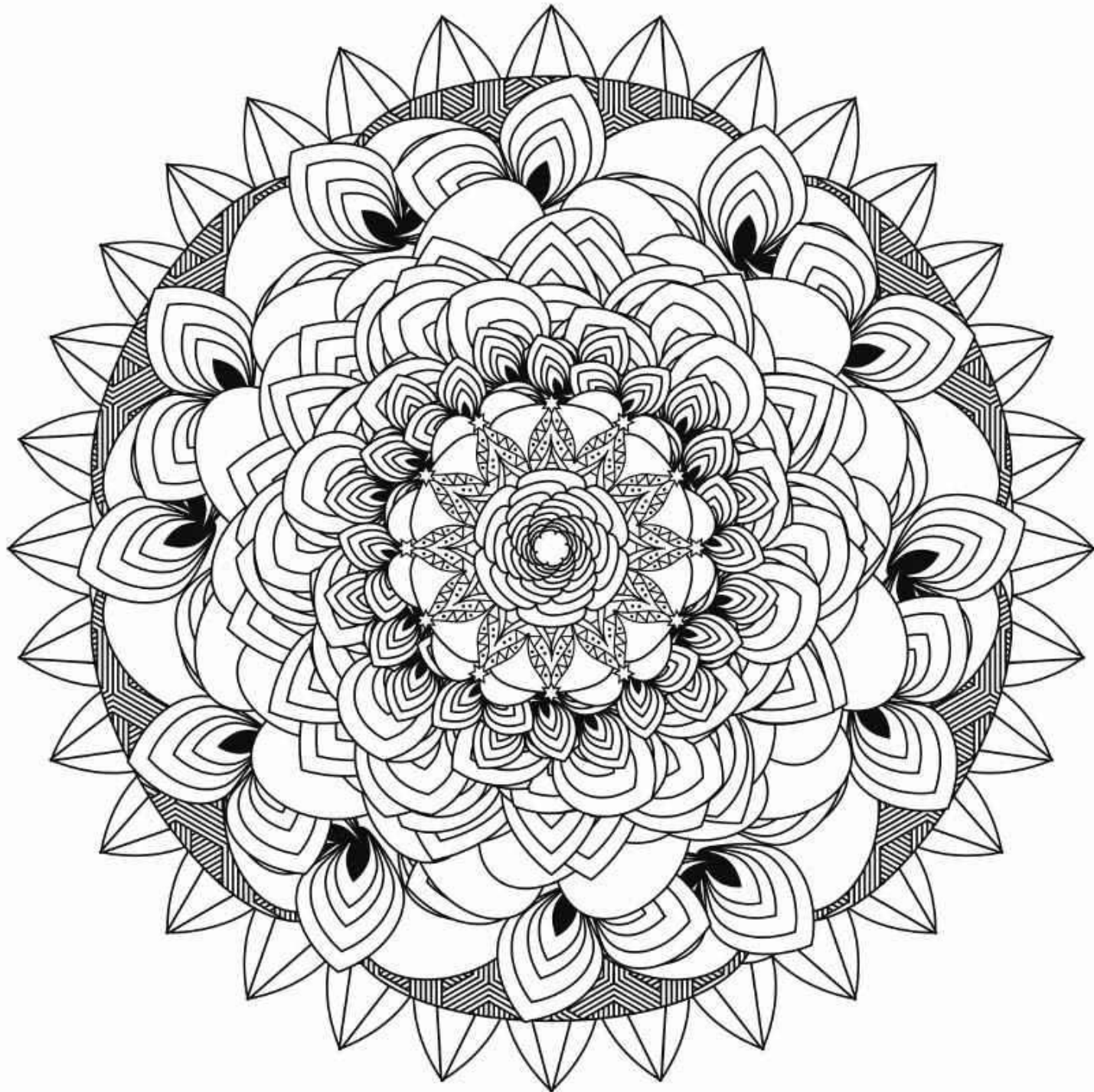
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 10

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

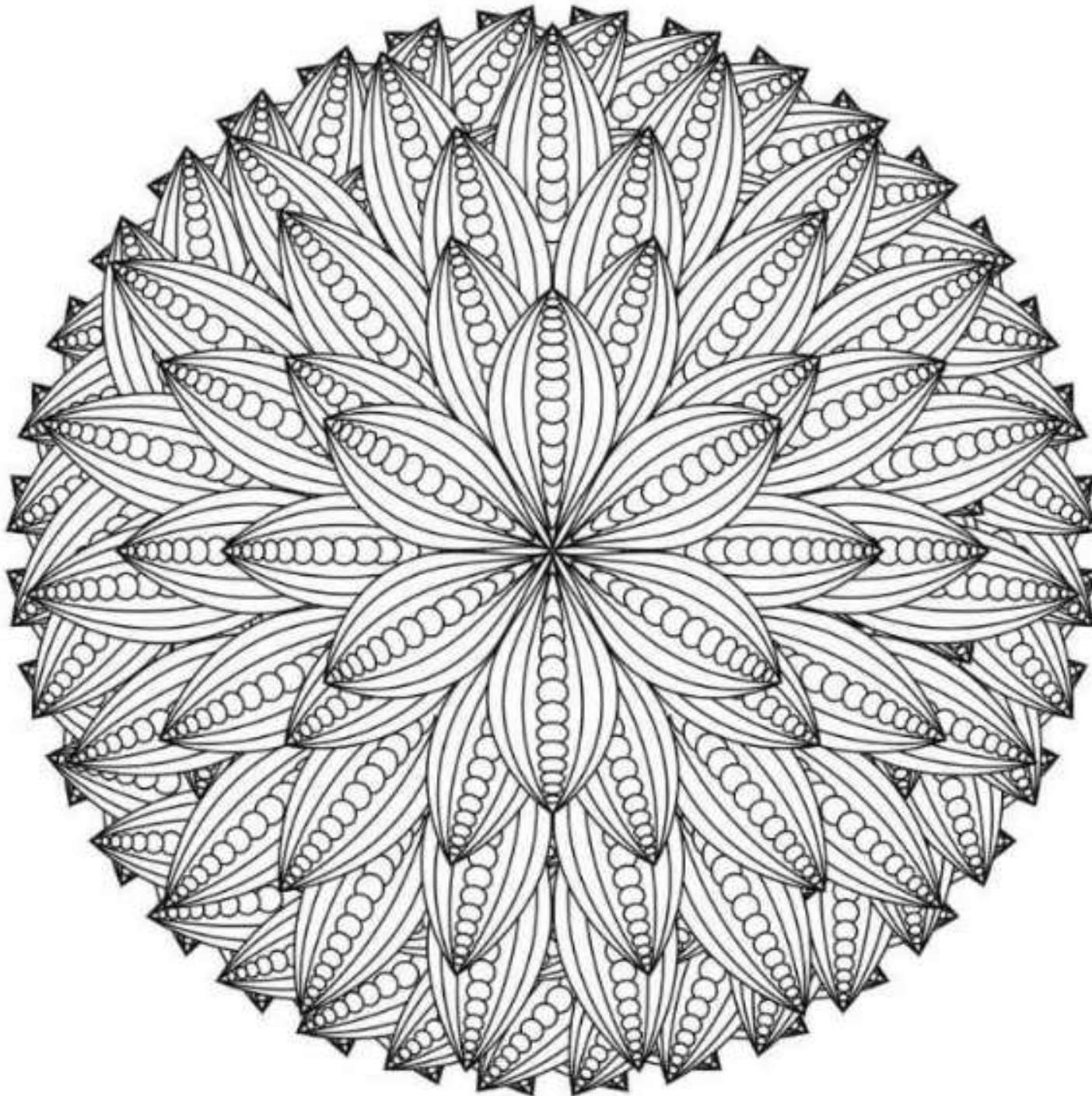
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 11

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

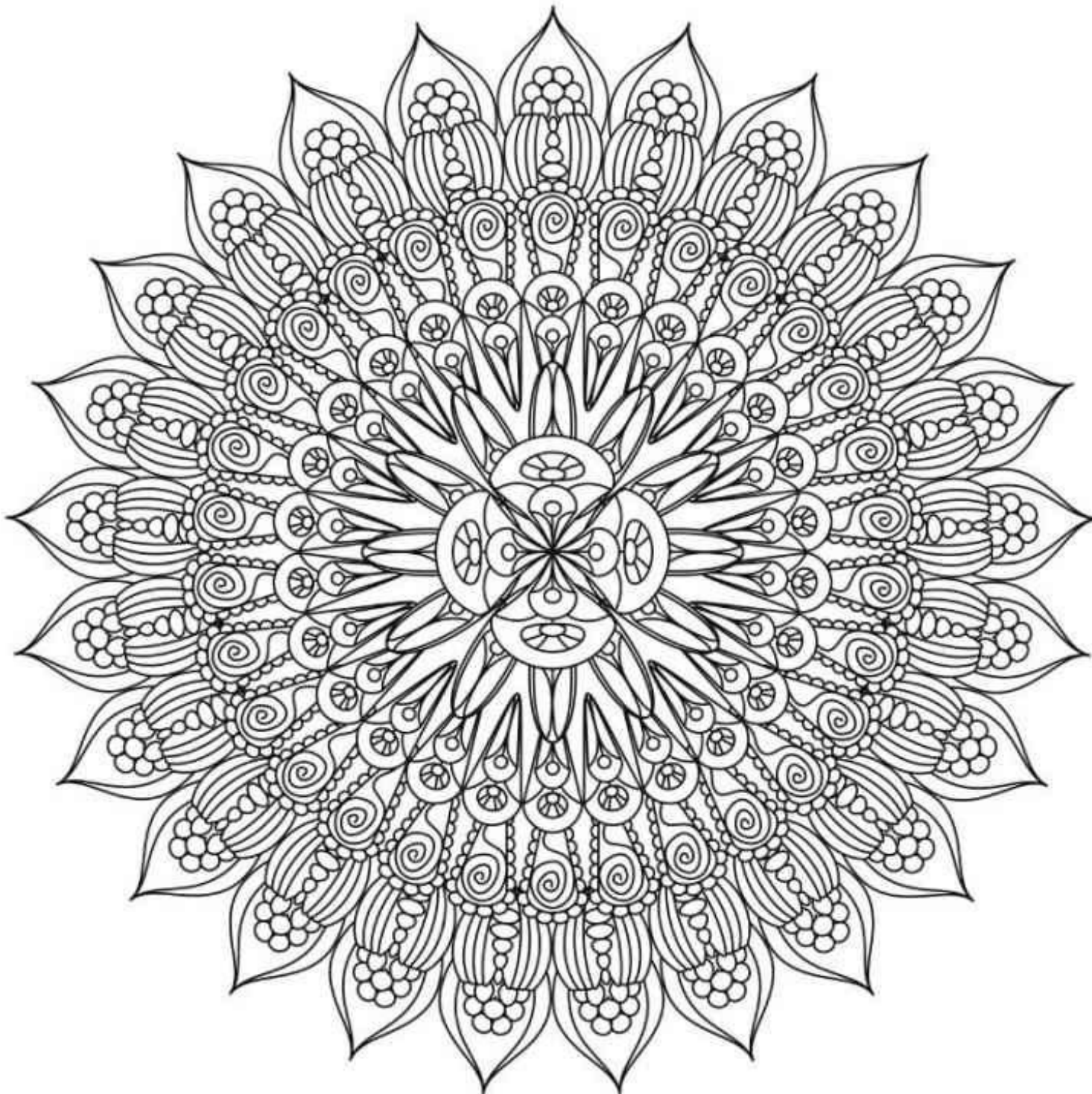
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 12

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

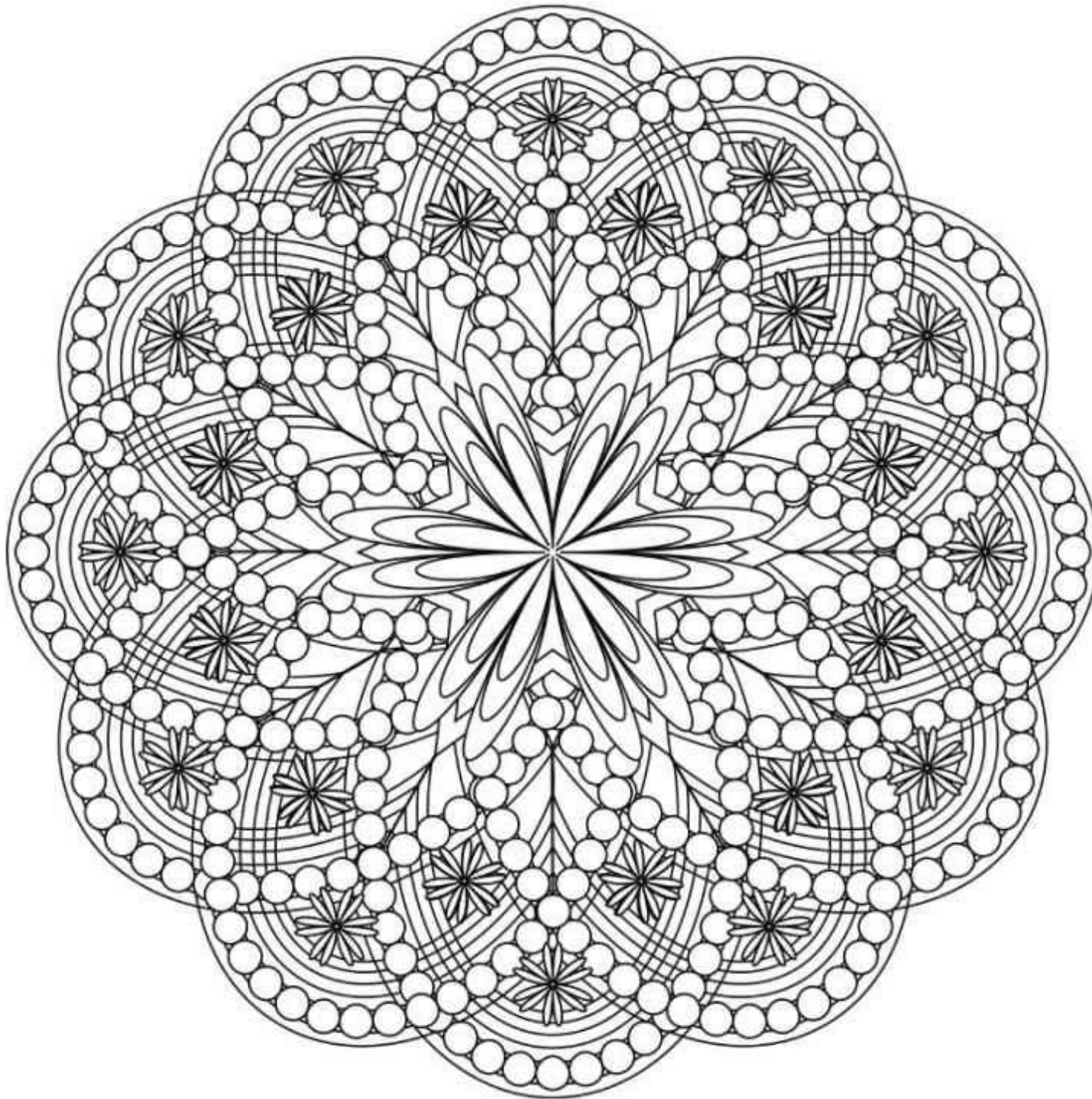
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 13

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puasakah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

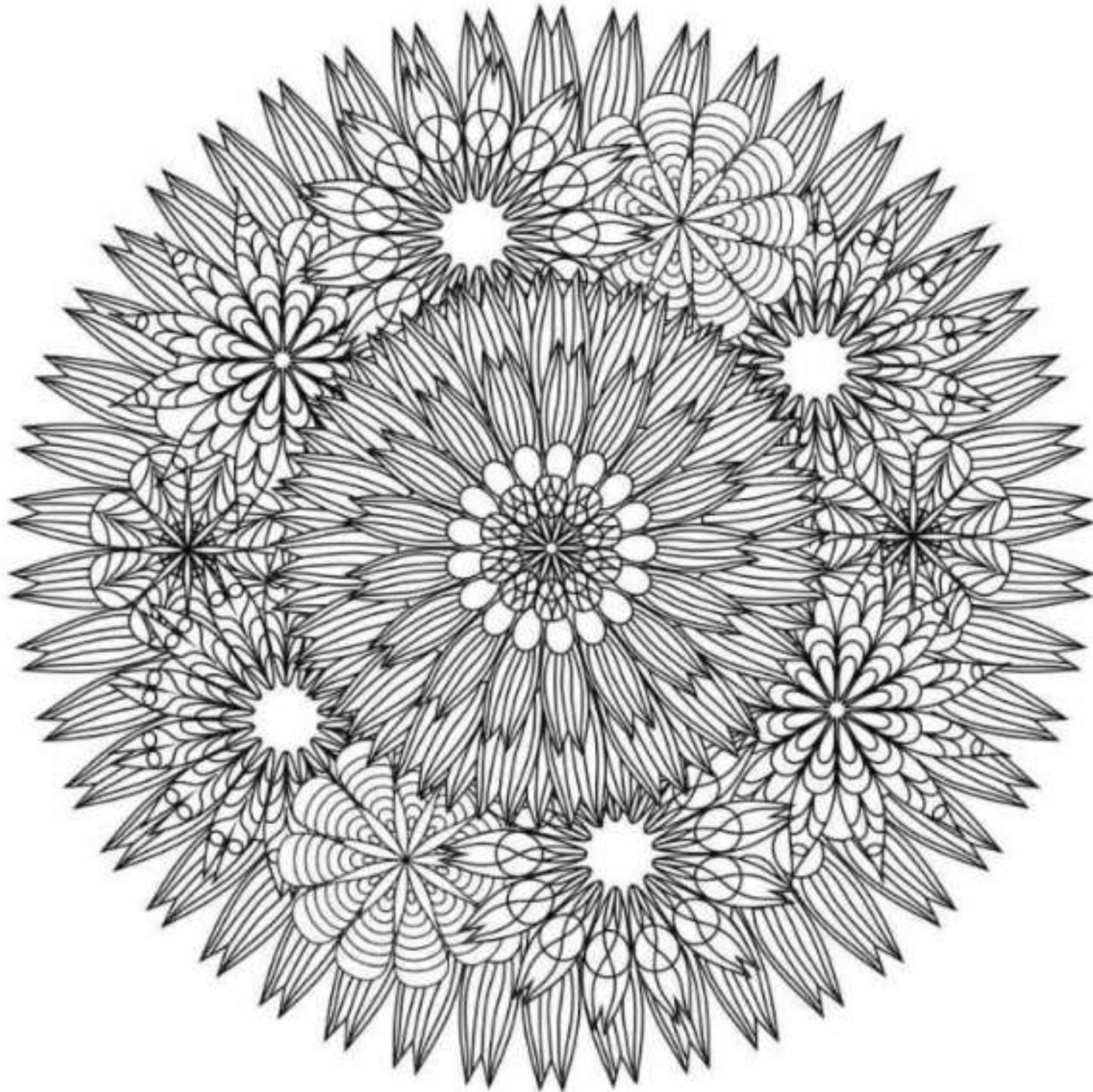
Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 14

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan:



Hari/tanggal :

Mulai mengerjakan : WIB

Selesai mengerjakan : WIB

Seberapa puaskah  
dengan hasil mewarnai anda?

Sangat Puas (5)

Puas (4)

Agak Puas (3)

Kurang Puas (2)

Tidak Puas (1)

POLA MANDALA 15

## **Pengalamanku hari ini**

Pengalaman menyenangkan :

Pengalaman tidak menyenangkan: