

Mandala Art Therapy for Adults with Generalized Anxiety Disorder

Mandala Art Therapy pada Individu Dewasa dengan Generalized Anxiety Disorder

Galuh Nurpratiwi

Department of psychology, Faculty of psychology, University of Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: galuhnurp@gmail.com

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-09-31 Revisi 2023-10-22 Diterima 2023-12-04</p>	<p>Anxiety is a psychological problem that is often experienced by individuals, especially when facing stressful situations. One of the anxiety disorders is generalized anxiety disorder (GAD). This disorder can be characterized by excessive worry about something. Mandala art therapy is an art therapy by coloring a circle shape that contains various geometric symbols. The circular shape of the mandala can help reduce anxiety. Several studies have shown that mandala art therapy is widely used to treat generalized anxiety disorder, especially in the adult age group. It's necessary to have systematic literature to find how the therapy plays a role. However, there has been no literature review regarding the effectiveness of mandala art therapy on generalized anxiety disorder in the adult age group. The purpose of this study is to determine the effectiveness of mandala art therapy in reducing anxiety in adult individuals with generalized anxiety disorder. This study is a systematic literature review using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) protocol. The review was conducted using 12 journals determined through inclusion and exclusion criteria. The results obtained from the review show that mandala art therapy is effective in reducing anxiety in adult age groups. This is mainly because mandala art therapy combines art and therapy and has a therapeutic impact on generalized anxiety disorder in adults.</p>
<p>Keyword</p> <p>Adults; Anxiety; Generalized Anxiety Disorder; Mandala Art Therapy</p>	

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Kecemasan merupakan masalah psikologi yang sering dialami oleh individu terutama dalam menghadapi situasi menekan. Salah satu gangguan kecemasan adalah generalized anxiety disorder (GAD). Gangguan ini dapat ditandai dengan kekhawatiran berlebih terhadap suatu hal. Mandala art therapy merupakan terapi seni dengan mewarnai sebuah bentuk lingkaran yang terdapat berbagai simbol geometris didalamnya. Bentuk lingkaran pada mandala dapat membantu menurunkan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mandala art therapy banyak digunakan untuk mengatasi generalized anxiety disorder terutama pada kelompok usia dewasa. Untuk mengetahui bagaimana terapi tersebut berperan, maka diperlukan telah literatur sistematis. Namun, belum terdapat telaah literatur tentang efektivitas mandala art therapy secara khusus terhadap generalized anxiety disorder pada kelompok usia dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas mandala art therapy untuk menurunkan kecemasan pada individu dewasa dengan generalized anxiety disorder. Penelitian ini merupakan telaah literatur sistematis dengan menggunakan protokol Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Review dilakukan dengan menggunakan 12 jurnal yang telah ditetapkan melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil yang didapat dari review menunjukkan bahwa mandala art therapy efektif dalam menurunkan kecemasan pada kelompok individu usia dewasa. Hal ini terutama karena mandala art therapy mengkombinasikan seni dan terapi yang memiliki dampak teraupetik generalized anxiety disorder pada individu dewasa.</p>	<p>Dewasa; Generalized anxiety disorder; Kecemasan; Mandala art therapy</p>

Copyright (c) 2023 Galuh Nurpratiwi

Korespondensi:

Galuh Nurpratiwi

Department of psychology, Faculty of psychology, University of Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: galuhnurp@gmail.com



LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan suatu masalah psikologi yang cukup sering dialami oleh individu. Kecemasan juga dapat dianggap sebagai fenomena yang mendasari munculnya masalah neurotis pada seseorang dan sebagai fenomena psikologi yang dapat dialami dalam jangka waktu lama (Spielberger, 1971). Berdasarkan hasil data WHO (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 284 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi 2.5% sampai 7% di setiap negara. Indonesia, gangguan kecemasan merupakan masalah psikologi yang cukup sering dialami oleh penduduknya.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa gangguan depresi dan kecemasan merupakan gangguan yang sering dialami oleh semua kelompok usia. Gangguan kecemasan selalu menempati urutan kedua, setelah depresi, selama tiga dekade berturut-turut. Hasil riset tersebut juga menunjukkan bahwa gangguan depresi dan kecemasan mulai terjadi sejak masa remaja dan masa dewasa awal (15-24 tahun), yaitu dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi dan kecemasan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada usia > 75 tahun, dengan prevalensi 8.9%.

Berdasarkan hasil *survey-mater* (2020) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia mengalami peningkatan. Sebanyak 3.533 responden yang mengikuti survei, sebesar 55% mengalami masalah kecemasan. Kelompok usia dewasa paling banyak mengalami gangguan tersebut, yaitu usia 20-30 tahun sebesar 56% dan 31-40 tahun sebesar 58%. Selain itu, data PDSKJI (2020) juga menunjukkan bahwa dari 4010 individu yang melakukan swaperiksa, sebanyak 64.8% mengalami masalah psikologi, dengan presentase paling banyak dialami oleh individu dengan kelompok usia 17-29 tahun, yaitu sebesar 66.3%, dan masalah psikologi yang paling banyak dialami adalah kecemasan, yaitu sebesar 65%.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai reaksi emosional yang kompleks atau keadaan emosi seseorang yang mengalami fluktuasi dari waktu ke waktu, yang disebabkan oleh situasi yang menekan (Rahmah, 2016; Spielberger, 1971). Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat ditandai dengan perasaan tegang, adanya ketakutan, dan meningkatnya sistem saraf otonom (Spielberger, 1971). Clark (1999) mendefinisikan kecemasan berdasarkan perspektif kognitif, yaitu adanya keyakinan yang menyimpang (*distortion cognitive*) terhadap situasi atau pun kejadian yang dianggap bahaya oleh individu.

American Psychological Association (2013; Bradford, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang dirasakan oleh individu karena adanya kekhawatiran terhadap sesuatu hal hingga menimbulkan ketegangan dalam diri. Gangguan kecemasan dapat ditandai dengan tiga gejala utama, yaitu (1) adanya ketakutan dan kekhawatiran terkait hal-hal di masa depan, yang dapat menimbulkan perasaan gelisah; (2) adanya ketegangan motorik (otot), seperti sakit kepala, tegang, gelisah, dan kesulitan untuk merasa rileks/nyaman; (3) adanya aktivitas otonom yang berlebihan, seperti mudah berkeringat (ICD-10; WHO, 2018).

Berdasarkan DSM-V (2013), gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa macam, seperti *generalized anxiety disorder*, *social anxiety*, *separation anxiety disorder*, *panic disorder* dan *phobia*.

Pada penelitian ini akan berfokus pada gangguan kecemasan umum atau dapat disebut sebagai *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Gangguan kecemasan umum dapat dihubungkan dengan kekhawatiran individu terhadap berbagai hal dalam kehidupannya (Bradford, 2020). Campbell dan Brown (2020) mendefinisikan gangguan kecemasan umum sebagai kekhawatiran yang berlebihan terhadap sejumlah masalah kehidupan yang dinilai berlebihan dan menjadi tidak terkendali. Gangguan kecemasan umum ini juga merupakan kondisi psikologis yang serius, yang mempengaruhi 6% populasi selama masa hidup, serta menjadi masalah psikologi kronis jika tidak segera ditangani dengan tepat (Maron & Nutt, 2017).

American Psychological Association (2013) mendefinisikan gangguan kecemasan umum (GAD) sebagai masalah psikologi yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan, sulit dikendalikan, dan disertai dengan gejala fisik, seperti gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan sebagainya. Berdasarkan data *National Center for Health Statistics* (2020), terdapat 84.4% individu dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun menunjukkan gangguan kecemasan umum selama dua minggu berturut-turut. Data tersebut juga menunjukkan bahwa 9.5% mengalami GAD ringan, 3.4% mengalami GAD sedang, dan 2.7% mengalami GAD berat pada individu usia dewasa. Hal tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan umum merupakan gangguan kecemasan yang cukup sering dialami oleh individu, terutama individu dalam kelompok usia dewasa.

Berdasarkan DSM-V (2013), terdapat enam kriteria yang dapat menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami gangguan kecemasan umum. Kriteria tersebut yaitu, (1) merasa cemas dan khawatir secara berlebihan terhadap sesuatu hal, baik terkait situasi maupun aktivitas yang akan dilakukan, serta terjadi hampir setiap hari selama enam bulan; (2) individu mengalami kesulitan dalam mengontrol kekhawatiran yang muncul pada dirinya; (3) kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh individu berhubungan dengan tiga atau lebih dari enam gejala lainnya seperti mudah merasa lelah, gelisah, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, ketegangan otot, dan adanya gangguan tidur; (4) kecemasan, kekhawatiran dan gejala fisik lainnya dapat menimbulkan masalah pada bidang sosial, pekerjaan, dan bidang penting lainnya; (5) gangguan kecemasan tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat, seperti penyalahgunaan obat, atau kondisi medis lainnya; (6) gangguan kecemasan ini tidak dapat dijelaskan oleh kondisi gangguan mental lainnya.

Selain berfokus pada gangguan kecemasan umum, penelitian ini juga berfokus pada individu dengan kelompok usia dewasa. Pada kelompok usia tersebut individu dapat mengalami gangguan kecemasan, terutama individu yang berada pada masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan individu yang berada pada masa dewasa awal rentan mengalami

masalah psikologi seperti cemas, stres, dan depresi (Rahmania & Tasaufi, 2020; Robinson, 2019; Rossi & Mebert, 2011; Simarmata et al., 2023). Pada masa tersebut, individu dapat mengalami *quarter life crisis*, yang dapat memunculkan perasaan gelisah, stres, dan memicu kecemasan yang dapat menyebabkan perasaan ragu – ragu, tidak berdaya, dan depresi (Rossi & Mebert, 2011).

Atwold dan Scholtz (2008; dalam Habibie et al, 2019) juga menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal, individu rentang merasa cemas, takut, dan khawatir karena mereka memiliki emosi yang kurang stabil sehingga akan mengalami krisis emosi ketika menghadapi suatu permasalahan. Selain itu, kekhawatiran dan kecemasan yang dialami oleh individu dewasa awal juga dapat berkaitan dengan perasaan tidak mampu dalam menghadapi permasalahan ataupun hambatan yang muncul (Simarmata et al., 2023). Perasaan tidak mampu tersebut dapat memunculkan kesulitan dan hambatan dalam diri individu. Kondisi ini juga dapat memunculkan perasaan tertekan (Dewantari & Soetjningsih, 2022; Sukman et al., 2022).

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi seni (*art therapy*). Terapi seni yang diberikan pada individu dengan gangguan kecemasan, merupakan proses kreatif yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan dan mengekspolrasi dirinya lebih dalam (Liebmann, 1990; dalam Chambala, 2008). Terapi seni juga dapat digunakan untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan dari individu berdasarkan dari gambar yang telah dibuatnya. Selain itu, Oster (2006; dalam Abbing et al., 2019) menjelaskan bahwa terapi seni juga dapat digunakan sebagai *coping* dan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan gangguan kecemasan. Pada beberapa penelitian, juga menjelaskan bahwa terapi seni dapat digunakan untuk memperbaiki regulasi emosi dan meningkatkan kemampuan *self-restructuring* pada individu, serta dapat meningkatkan *self-awareness* dan kemampuan refleksi diri (Abbing et al., 2019).

Chambala (2008) menjelaskan bahwa terdapat dua alasan terapi seni dapat diberikan pada individu yang memiliki gangguan kecemasan. Pertama, individu dapat mengekspresikan dirinya dengan membuat desain, serta menggunakan warna yang disukai, daripada hanya menggunakan kata-kata. Liebmann (dalam Chambala, 2008) menjelaskan bahwa gambar merupakan deskripsi perasaan yang lebih tepat daripada kata-kata. Kedua, terapi seni dapat merepresentasikan secara visual hal-hal yang dapat menyebabkan individu merasa cemas ataupun khawatir (Chambala, 2008).

Terapi seni ini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, seperti menggambar, mewarnai, mengumpulkan, dan membentuk sesuatu. Salah satu jenis terapi seni adalah mewarnai mandala. Mandala merupakan bentuk lingkaran yang didalamnya terdapat berbagai macam simbol geometris (Bradford, 2020). Jung (dalam Bradford, 2020) menemukan bahwa mandala dapat dianggap sebagai pola dasar keutuhan, harmoni, dan keseimbangan. Gambar mandala dapat digunakan sebagai meditasi untuk memulihkan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan individu (Brauen, 2009; dalam Bradford, 2020). Carl Jung

(dalam Duong et al., 2018) juga menjelaskan bahwa mewarnai mandala berkontribusi terhadap penyembuhan psikologis. Hal ini disebabkan karena mandala memiliki bentuk melingkar yang merepresentasikan keutuhan dan kesatuan pola dasar dalam diri. Adanya efek keterpusatan dari bentuk melingkar dapat menurunkan kecemasan pada individu (Vennet & Serice, 2012; Lee, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ashlock et al. (2019) juga menemukan bahwa mewarnai mandala dapat memberikan efek positif terhadap *psychological well-being*, dan menurunkan *mood* negatif pada individu. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa terapi mewarnai mandala dapat memberikan efek positif terhadap psikologi individu, serta dapat mengurangi gejala pada individu PTSD, depresi, dan kecemasan (Kim et al., 2018). Meskipun demikian, masih belum banyak *literature review* yang membahas mengenai *mandala art therapy* secara langsung. Sebagian besar *literature review* berkaitan dengan *art therapy* maupun *expressive art therapy*, *cognitive behaviour therapy*, *yoga*, *music therapy*, dan sebagainya.

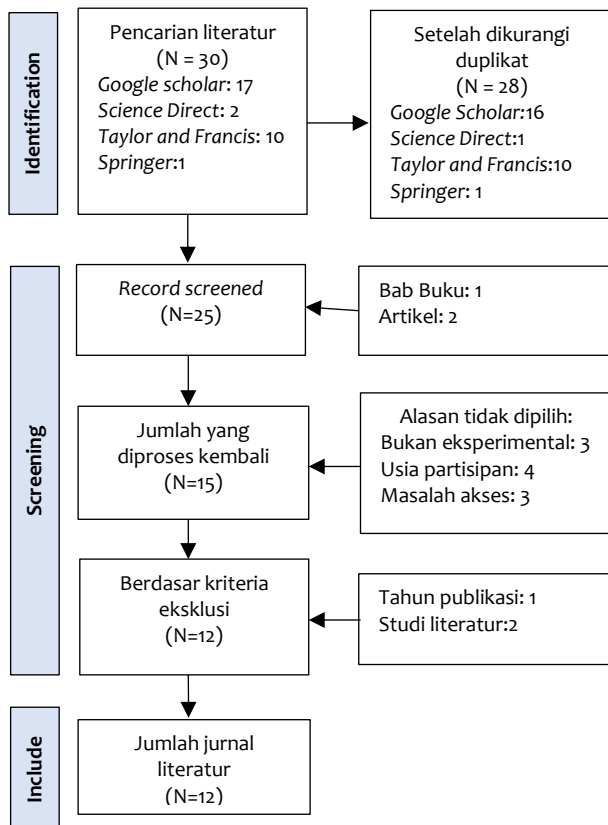
Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan *literatur review* untuk mengetahui efektivitas terapi mewarnai mandala terhadap penurunan tingkat kecemasan pada individu dewasa dengan gangguan kecemasan umum (GAD). Adapun tujuan secara spesifik pada penelitian ini adalah 1) menentukan karakteristik partisipan pada penelitian; 2) mengetahui berbagai jenis alat ukur yang digunakan pada penelitian terkait terapi mewarnai mandala; 3) mengetahui desain penelitian yang biasanya digunakan pada terapi mewarnai mandala; 4) mengetahui tahapan penelitian yang berkaitan dengan terapi mewarnai mandala; dan 5) mengetahui hasil dari terapi mewarnai mandala untuk mengetahui efektivitas terapi tersebut

METODE PENELITIAN

Literature review ini menggunakan protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Sumber data didapatkan dari berbagai sumber database, yaitu *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Taylor and Francis*. Kata kunci yang digunakan adalah “*mandala art therapy*” “*mandala art therapy for anxiety*” dan “*mandala art therapy on anxiety in early adults*”. Peneliti menyeleksi jurnal tersebut dengan melihat judul, abstrak, metode, dan partisipan yang digunakan untuk mengecek kesesuaian jurnal dengan syarat yang telah dibuat. Proses pencarian jurnal dilakukan terhadap artikel yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2013-2023), dan mulai dilakukan 21 April 2023 sampai dengan 27 April 2023.

Kriteri inklusi pada penelitian ini, yaitu (1) Penelitian eksperimen yang memiliki kelompok eksperimen dan kontrol; (2) Partisipan pada kelompok usia dewasa; (3) Terapi mandala sebagai *intervention variable* dan kecemasan sebagai *dependent variable*. Adapun kriteri eksklusi pada penelitian ini adalah jurnal dipublikasikan mulai tahun 2012 (10 tahun terakhir) dan menghindari studi literatur.

Proses pemilihan jurnal dapat dilihat pada Bagan 1



Gambar 1. Proses pemilihan jurnal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

HASIL PENELITIAN

Literature review dilakukan dengan menggunakan 12 jurnal yang terpublikasi antara tahun 2015 sampai 2021. Tahap awal pemilihan jurnal didapatkan 60 jurnal berdasarkan pada kata kunci tersebut. Setelah membaca judul dan abstrak dan dicocokkan dengan kriteria inklusi didapatkan 15 jurnal. Setelah membaca penelitian secara lengkap dan berdasarkan kriteria eksklusi didapatkan 12 jurnal.

Berdasarkan Bagan 1 di atas keefektifitasan terapi mewarnai mandala dapat dijelaskan melalui kategori partisipan, desain penelitian, intervensi, kelompok kontrol, alat ukur, dan hasil penelitian.

Partisipan

Sebagian besar partisipan berada pada kelompok usia dewasa, yaitu dengan rentang usia 18 sampai dengan 50 tahun. Kelompok individu dengan usia dewasa awal, yaitu rentang 18 – 25 tahun ($n = 4$); dewasa awal-dewasa madya 18 – 50 tahun ($n = 7$); dewasa akhir, yaitu lebih dari 50 tahun ($n = 1$).

Pada tabel di atas juga diketahui bahwa sebagian besar partisipan yang mengikuti penelitian berstatus sebagai mahasiswa ($n = 8$).

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian terapi mewarnai mandala adalah *randomized controlled trial* ($n = 11$). Namun, terdapat satu penelitian yang tidak menggunakan desain tersebut, tetapi menggunakan desain *randomized pretest-posttest control group*.

Jenis Intervensi

Terdapat beberapa jenis intervensi yang digunakan, yaitu *mandala art therapy* ($n = 7$); *art therapy* ($n = 2$); *expressive art therapy* ($n = 2$); dan *mindfulness based-coloring* ($n = 1$). Pada intervensi tersebut, terapi mewarnai mandala dapat diberikan secara langsung, tidak bersamaan dengan terapi seni lainnya. Namun, ada juga yang diberikan bersamaan dengan terapi seni lainnya.

Kelompok Kontrol

Sebagian besar penelitian menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding ($n = 9$). Kelompok kontrol pada penelitian tersebut ada yang diberikan aktivitas, seperti membaca ($n = 1$), menyelesaikan teka-teki ($n = 1$), mewarnai bebas ($n = 4$), menggambar ($n = 2$), dan tidak diberikan aktivitas apapun ($n = 1$).

Alat Ukur

Pada penelitian tersebut digunakan beberapa alat ukur. Alat ukur tersebut adalah *Beck Anxiety Inventory* ($n = 1$); *Depression Anxiety Stress Scale* ($n = 1$); *Hospital Anxiety and Depression Scale* ($n = 2$); *Profile of Mood States* ($n = 1$); *State Trait Anxiety Inventory* ($n = 6$); *Symptom questionnaire (4DKL Dutch version)* ($n = 1$).

Intervensi

Berdasarkan 12 penelitian yang digunakan, ditemukan bahwa terapi seni, terutama yang menggunakan terapi mewarnai mandala sebagai terapi utama, efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu dewasa yang mengalami kecemasan. Selain efektif dalam menurunkan kecemasan, terapi mewarnai mandala juga efektif untuk meningkatkan *quality of life* dan *emotional well-being* pada individu. Meskipun demikian, terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi mewarnai, baik yang menggunakan mandala maupun bebas, secara efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu.

Tabel 1. Hasil Review Jurnal terkait Mandala Art Therapy pada Individu dengan GAD

Peneliti	Partisipan		Desain Penelitian	Intervensi		Kelompok Kontrol	Alat Ukur	Hasil
	Tempat	Usia		Terapi	Tahapan			
Abbing et al, 2019	Belanda	Wanita dewasa (18-30 tahun)	Randomized Control Trial	Expressive Art Therapy	Sesi 1-3: free art work Sesi 4-10: bermain malam (clay), menggambar, mewarnai	Tidak ada	Symptom quitionaire (4DKL) Dutch version	Art therapy dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan quality of life pada wanita dewasa dengan GAD, SAD, ADs, selama tiga bulan.
Kurnia & Ediati, 2018	Semarang	Mahasiswa (18-24 tahun)	Randomized Pretest-Posttets Control Group	Mandala Art Therapy	Kelompok eksperimen: ewarnai mandala Kelompok kontrol: mewarnai bebas	Ada	Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)	Mewarnai mandala efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa.
Campenni & Hartman, 2019	USA	Mahasiswa (18 tahun ke atas)	Randomized Control Trial	Mandala Art Therapy	Terdapat empat kondisi: Mewarnai madala terstruktur dengan bebas; Mewarnai mandala tidak terstruktur dengan bebas; Mewarna mandala terstruktur dengan instruksi; dan Mewarnai mandala tidak terstruktur dengan instruksi	Tidak ada	State Trait Anxiety Inventory (STAI)	Semua kondisi mewarnai mandal, dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa.
Sau-Lai, 2018	Hong Kong	Mahasiswa (usia 18-26 tahun)	Randomized Control Trial	Mandala Art Therapy	Terdapat empat kondisi: mewarnai dengan bebas; mewarnai mandala sama dengan contoh; menggambar mandala secara bebas; dan menggambar kotak persegi panjang Pada kelompok kontrol: menggambar kotak persegi panjang	Ada	State Trait Anxiety Inventory (STAI)	Menggambar mandala sangat efektif dalam menurunkan kecemasan daripada menggambar bebas.
Ashlock et al, 2019	California	Mahasiswa (usia 18-25 tahun).	Randomized Control Trial	Mandala Art Therapy	Terapi mewarnai mandala: Mewarnai bebas Mewarnai mandala Membuat mandala Mewarnai buku bergambar	Tidak ada	State Trait Anxiety Inventory (STAI)	Mandala dan aktivitas mewarnai dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa

Peneliti	Partisipan		Desain Penelitian	Intervensi		Kelompok Kontrol	Alat Ukur	Hasil
	Tempat	Usia		Terapi	Tahapan			
Rajendran et al, 2020	Australia	Pasien dalam ruangan emergensi (20-40 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Art Therapy</i>	Pada Kelompok eksperimen: individu diminta untuk mewarnai sebuah gambar Pada kelompok kontrol: individu hanya diberikan kertas dan alat tulis serta bebas melakukan yang diinginkan.	Ada	<i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i>	Mewarnai mandala lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada individu yang sedang berada di ruangan emergensi.
Koo et al, 2020	Taiwan	Dewasa akhir (lebih dari 55 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Mandala Art Therapy</i>	Pada kelompok kontrol terdapat tiga perlakuan: mewarnai mandala; mewarnai bentuk kotak-kotak; dan menggambar bentuk bebas Pada kelompok kontrol: individu diminta untuk membaca buku.	Ada	<i>State Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>	Aktivitas mewarnai mandala yang diberikan pada individu dewasa efektif dalam menurunkan kecemasan dalam diri mereka, serta dapat meningkatkan <i>emotional well-being</i> pada individu tersebut.
Sezen & Unsalver, 2018	Turki	Ibu hamil trisemester (20-35 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Expressive Art Therapy</i>	Pada kelompok eksperimen akan diberikan beberapa perlakuan, yaitu membuat topeng, mendengarkan musik dan bernyanyi, menggambar, mewarnai mandala, melukis, membuat boneka. Pada kelompok kontrol diberikan perlakuan, yaitu diberikan alat tulis dan sebuah buku, diminta untuk membaca buku terkait melahirkan.	Ada	<i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i>	<i>Art therapy</i> efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang akan melahirkan. Mewarnai mandala dapat membantu ibu hamil tersebut mengontrol ketakutan menghadapi waktu melahirkan.
Babouchkina & Robbins, 2015	Pennsylvania	Dewasa (18-42 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Mandala Art Therapy</i>	Pada kelompok eksperimen diminta untuk mewarnai mandala. Pada kelompok kontrol, diminta untuk mewarnai bentuk bebas (lingkaran, kotak).	Ada	<i>Profile of Mood States (POMS)</i>	Terapi mewarnai mandala secara signifikan dapat meningkatkan <i>mood</i> daripada mewarnai bentuk kotak/lingkaran.

Peneliti	Partisipan		Desain Penelitian	Intervensi		Kelompok Kontrol	Alat Ukur	Hasil
	Tempat	Usia		Terapi	Tahapan			
Duong et al, 2017	Pembroke	Mahasiswa Pascasarjana (22-56 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Mandala Art Therapy</i>	Pada kelompok eksperimen akan diberikan aktivitas mewarnai mandala, sedangkan kelompok kontrol akan diberikan aktivitas mewarnai bebas pada kertas kosong	Ada	<i>State Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>	Mewarnai mandala dan mewarnai kertas kosong sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa pascasarjana
Flett et al, 2017	Selandia Baru	Mahasiswa perempuan (20-30 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Art Therapy</i>	Pada kelompok eksperimen diberikan aktivitas mewarnai, berbagi bentuk, yaitu <i>zentagle stayle</i> , hewan, dan mandala, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan aktivitas menyelesaikan teka-teki.	Ada	<i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i>	Terapi mewarnai secara signifikan efektif menurunkan kecemasan dan depresi pada individu.
Carsley & Heath, 2019	Kanada	Mahasiswa (18-30 tahun)	<i>Randomized control Trial</i>	<i>Mindfulness based-coloring</i>	Pada kelompok eksperimen, terdapat dua perlakuan, yaitu mewarnai mandala dan menggambar dan mewarnai bebas. Pada kelompok kontrol tidak diberikan aktivitas mewarnai.	Ada	<i>State Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>	Aktivitas mewarnai pada kelompok eksperimen secara signifikan menurunkan kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol meningkatkan kecemasan.

PEMBAHASAN

Literature review dari beberapa penelitian menunjukkan hasil yang positif, yaitu *art therapy* merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan. Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Curry dan Kesser (2005) yang menemukan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan pada individu. Hal ini dikarenakan mandala memiliki pola-pola geometri yang cukup kompleks, yang dapat menimbulkan keadaan meditasi sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang, terutama pada individu yang mengalami gangguan kecemasan (Curry & Kesser, 2005). Selain itu, terapi mewarnai mandala juga merupakan sebuah terapi yang menggabungkan dua terapi sekaligus, yaitu terapi seni, yang berkaitan dengan aktivitas mewarnai bentuk geometris, dan meditasi, yang berkaitan dengan perhatian individu secara mendalam terhadap aktivitasnya (Curry & Kesser, 2005).

Carl Jung (Henderson et al., 2007) mempercayai bahwa dengan mewarnai mandala dapat memberikan efek menenangkan dan menyembuhkan pada individu yang melakukannya, serta secara bersamaan juga memfasilitasi untuk lebih memahami diri lebih dalam lagi, baik secara psikis maupun personal. Selain itu, mandala juga merupakan representasi sebuah simbol yang sarat akan emosi dan konflik individu yang membuatnya, sehingga individu dapat mengungkapkan perasaannya melalui gambar mandala tersebut. Bentuknya yang teratur juga memberikan efek ketenangan sehingga individu dapat mengekspresikan pengalaman emosionalnya yang kompleks (Henderson et al., 2007).

Slegelis (1987) menjelaskan bahwa *art therapy* menggunakan mandala merupakan sebuah alat yang digunakan untuk meningkatkan *self-awareness*, *self-expression*, penyelesaian konflik, dan penyembuhan diri. Pada beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa *mandala art therapy* efektif diberikan pada individu yang memiliki masalah psikologi, seperti skizofrenia dan *psychotic disorder*, *dissociative disorder*, ADHD, pasien demensia, anak-anak yang mengalami kekerasan dan pelecehan seksual, PTSD, depresi, dan gangguan kecemasan (Henderson et al., 2007). Grossman (dalam Curry & Kesser, 2005) menjelaskan bahwa *mandala art therapy* dapat membantu dan menenangkan "inner chaos" yang menimbulkan kecemasan dalam diri individu karena dapat memahami kesulitan dan kebingungan terkait kehidupan sehari-harinya serta dapat berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata. *Mandala Art Therapy* merupakan terapi yang efektif diberikan pada individu dengan gangguan kecemasan karena tidak membutuhkan banyak komunikasi melalui kata-kata dan dapat membantu meningkatkan *self-consciousness* pada individu (Christenfeld & Creager, dalam Curry & Kesser, 2005).

Pada penelitian tersebut juga diketahui bahwa *mandala art therapy* banyak diberikan pada individu dengan kelompok usia dewasa, terutama dewasa awal dan madya. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi seni membantu menurunkan kecemasan pada individu dewasa (Abbing et al., 2019; Sandmire et al., 2012; Toroghi, 2015). Hal

ini dikarenakan fase kecemasan sangat mudah dialami oleh setiap individu yang telah memasuki usia dewasa. Kecemasan tersebut semakin meningkat dengan adanya tugas-tugas perkembangan, seperti perubahan peran, tinggal terpisah dengan orangtua, kemandiria, dan karir, yang harus dilalui oleh setiap individu.

Tingkat kecemasan yang semakin tinggi dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi (Suveg & Zeman, 2004; dalam Abbing et al., 2019). Begitu juga dengan individu yang mengalami *generalized anxiety disorder* (GAD). Individu tersebut sering kali mengalami peningkatan intensitas emosi namun tidak didukung dengan pemahaman akan emosi serta regulasi emosi yang baik. Terapi seni dengan mewarnai mandala dapat memberikan pengaruh ketenangan dan menurunkan kecemasan karena dapat membantu individu mengendalikan perasaan mereka. Terapi ini juga membantu individu untuk mengenali perasaan dan mengekspresikannya tanpa harus mengungkapkannya dengan kata-kata. Kondisi ini akan membantu individu untuk meningkatkan regulasi emosi yang lebih positif, terutama saat mengalami kecemasan (Store & Jakobsson, 2021; Abbing et al., 2019). Selain itu, pola berulang dan bentuk simetris pada mandala dapat meningkatkan fokus dan perhatian individu serta mengalihkannya dari pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan. Efek ketenangan yang didapatkan dari mewarnai mandala dapat berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa (Liu et al., 2020; Store & Jakobsson, 2022).

KESIMPULAN

Mandala Art therapy merupakan salah satu *art therapy* yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada individu dewasa. Terapi ini juga efektif diberikan pada individu yang memiliki masalah psikologi, khususnya yang mengalami gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*). Hal ini disebabkan karena adanya pola melingkar pada mandala dapat menimbulkan keadaan meditasi sehingga menimbulkan perasaan tenang, terutama pada individu yang mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, terapi mewarnai mandala juga memanfaatkan kreativitas individu yang mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan perilakunya, yang berkontribusi pada penyembuhan psikologis.

Peneliti selanjutnya, perlu melakukan penelitian lebih lanjut melalui studi metaanalisis terkait efektivitas terapi mewarnai mandala untuk menurunkan kecemasan pada individu dewasa. Selain itu, juga dapat melakukan studi literatur terkait *expressive art therapy*. Praktisi/Psikolog, dapat menggunakan terapi mewarnai mandala sebagai intervensi yang diberikan pada individu dengan masalah psikologi, seperti gangguan kecemasan umum, depresi, PTSD, anak-anak yang mengalami kekerasan dan pelecehan seksual, dan gangguan psikologi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevill, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, 10*(MAY), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychological Association
- Ashlock, L. E., Miller-Perrin, C., & Krumrei-Mancuso, E. (2019). The Effectiveness of Structured Coloring Activities for Anxiety Reduction. *Art Therapy, 25*(4), 187–189. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1540823>
- Babouchkina, A., & Robbins, S. (2015) Reducing Negative Mood Through Mandala Creation: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy, 32*(1), 34–39, DOI: 10.1080/07421656.2015.994428
- Bradford, V. R. (2020). *Exploring the use of Mandala on Anxiety Reduction A Senior Honors Thesis presented in partial fulfillment of the requirements for graduation. April.*
- Campenni, E., & Hartman, A. (2019). The effects of completing mandalas on mood, anxiety, and states mindfulness. *Journal of the American Art Therapy Association, 1-9*. DOI:10.1080/07421656.2019.1669980
- Campbell-Sills, L., & Brown, T. A. (2020). *Generalized anxiety disorder*. In M. M. Antony & D. H. Barlow (Eds.), *Handbook of assessment and treatment planning for psychological disorders* (p. 213–252). New York: The Guilford Press.
- Chambala, A. (2008). Anxiety and Art Therapy: Treatment in the Public Eye. *Art Therapy, 25*(4), 187–189. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129540>
- Carsley, D., & Heath, N. (2019). Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students test anxiety. *Journal of American collegehealth, 1-10*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583239>.
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour Research and Therapy, 37*(SUPPL. 1), 5–27. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00048-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00048-0)
- Curry, N. A., & Kesser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy, 22*(2), 81–85.
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10*(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>
- 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>
- Flett, J., Lie, C., Riordan, B., Thompson, L., Conner, T., & Hayne, H. (2017) Sharpen Your Pencils: Preliminary Evidence that Adult Coloring Reduces Depressive Symptoms and Anxiety. *Creativity Research Journal, 29*(4), 409–416, DOI: 10.1080/10400419.2017.1376505
- Eaton, J., & Tieber, C. (2017). The effects of coloring mandala on anxiety, mood, and perseverance. *Journal of the American Art Therapy Association, 42-46*. DOI: 10.1080/07421656.2016.1277113
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology, 5*(2), 129–138.
- Henderson, P., Rosen, D., & Mascaró, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 1*(3), 148–154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>
- Kurnia, A., & Ediati, A. (2018). Pengaruh coloring madala terhadap negative emotional state pada mahasiswa. *Jurnal Empati, 160-166*. ISSN: 2337-375X
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing, 32*(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Koo, M., Chen, H., & Yeh, Y. (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, 1-6*. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/6964737>
- 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>
- Liu, C., Chen, H., Liu, C. Y., Lin, R. T., & Chiou, W. K. (2020). Cooperative and Individual Mandala Drawing Have Different Effects on Mindfulness, Spirituality, and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology, 11*(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564430>
- Maron, E., & Nutt, D. (2017). Biological markers of generalized anxiety disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 19*(2), 147–158. <https://doi.org/10.31887/dcons.2017.19.2/dnutt>
- National Center for Health Statistics. (2020). Symptoms of generalized anxiety disorder among adults: United states. Retrieved May, 29, 2021, from www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db378-H.pdf
- Rahmah, A. (2016). Kecemasan Pasien dan Dukungan Keluarga Pada Penderita Kanker Serviks. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(4), 535–541. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4240>
- Rahmania, F., & Tasaufi, M. (2020). Terapi Kelompok Supportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, 16*. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Rajendran, N., Mitra, T. P., Shahrestani, S., & Coggins, A. (2020). Randomized Controlled Trial of Adult Therapeutic Coloring for the Management of Significant Anxiety in the Emergency. *Academic Emergency Medicine, 1-8*. DOI: 10.1111/acem.13838
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood, 7*(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology, 174*(5), 557–581. <http://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=evgt20>
- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E., & Grimm, D. R. (2012). The influence of art making on anxiety: A pilot study. *Art Therapy, 29*(2), 68–73. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683748>
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11*(2), 195. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.11339>
- Sezen, C., & Ünsalver, B. Ö. (2019). Group art therapy for the management of fear of childbirth. *The Arts in Psychotherapy, 64*, 9–19. DOI: doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007
- Sau-Lai, L. (2018). Why color mandalas? A study of anxiety-reducing mechanisms. *Journal of the American Art Therapy Association, 35-41*. DOI:10.1080/07421656.2018.1459105.
- Slegelis, M. H. (1987). A study of Jung's Mandala and its relationship to art psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy, 14*(4), 301–311. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(87\)90018-9](https://doi.org/10.1016/0197-4556(87)90018-9)
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior, 3*(3), 265–279. <https://doi.org/10.1080/00222895.1971.10734907>
- Støre, S., & Jakobsson, N. (2022). The Effect of Mandala Coloring on State Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Art Therapy, 39*(4), 173–181. <https://doi.org/10.1080/07421656.2021.2003144>
- Sukman, R., Rifayanti, R., & Kristanto, A. A. (2022). Peran Kecerdasan Emosional Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19 Dapat Menghindari Pemicu Kecemasan Selama Kuliah Daring? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10*(4), 591. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8517>
- Toroghi, L. M. (2015). The Effectiveness of Art Therapy On Housewives General Health, Anxiety and Self-efficacy in Tehran. *European Psychiatry, 30*, 852. [doi.org/10.1016/s0924-9338\(15\)30665-9](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(15)30665-9)
- Vennet, R., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art therapy, 29*(2), 87–92. DOI: doi.org/10.1080/07421656.2012.680047.
- World Health Organization. (2018). Mental health. Retrieved, May, 29, 2021, from www.ourworldindata.org/mental-health