



Mandala Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja SMPN X Kabupaten Bantul

Fadhillah Zahra Widafina* dan Innes Yonanda

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55292, Indonesia

*E-mail: fadhillah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami remaja pada masa transisi perkembangan, hal ini dapat mengganggu fungsi akademik maupun sosial apabila tidak ditangani secara adaptif. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas intervensi kelompok berbasis *mandala art therapy* dalam menurunkan kecemasan pada remaja SMP, dengan membandingkan skor kecemasan subjek penelitian sebelum dan sesudah rangkaian intervensi. Subjek dalam penelitian ini adalah enam siswa kelas VII SMP X di Kabupaten Bantul yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan skor kecemasan kategori tinggi hasil skrining *Beck Anxiety Inventory* (BAI) terhadap 159 siswa. Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental one group pre-test-post-test*. Data dikumpulkan melalui BAI (*pre-test* dan *post-test*), wawancara, observasi, dan *focus group discussion* (FGD) sebagai bagian dari asesmen yang kemudian dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Intervensi dilaksanakan dalam dua sesi kelompok yang mencakup psikoedukasi kecemasan dan aktivitas *mandala art therapy* yang disertai refleksi. Hasil menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi ($p < .05$), disertai perubahan kualitatif, berupa subjek penelitian yang melaporkan kondisi lebih tenang dan lebih mampu mengelola kecemasan secara adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mandala art therapy* secara berkelompok berpotensi menjadi intervensi psikologis yang sederhana dan aplikatif untuk kecemasan remaja pada setting sekolah, khususnya bagi remaja awal yang kemampuan verbalisasi emosinya masih berkembang.

Kata kunci: kecemasan, *mandala art therapy*, remaja, terapi kelompok

Group Mandala Art Therapy to Reduce Anxiety Among Junior High School Adolescents

Abstract

Anxiety is a psychological issue commonly experienced by adolescents during the developmental transition period and, when left unaddressed, may disrupt academic and social functioning. This study aimed to examine the effectiveness of a group-based mandala art therapy intervention in reducing anxiety among junior high school adolescents by comparing anxiety scores before and after the intervention. The participants were six seventh-grade students from a junior high school in Bantul Regency, selected through purposive sampling based on high anxiety scores identified through Beck Anxiety Inventory (BAI) screening of 159 students. The study employed a quasi-experimental one-group pre-test - post-test design. Data were collected through the BAI (pre-test and post-test), interviews, observation, and a focus group discussion (FGD) as part of the assessment stage, then analyzed using a paired-samples t-test. The intervention consisted of two group sessions covering psychoeducation on anxiety and mandala art therapy activities with reflection. Results indicated a significant reduction in anxiety scores following the intervention ($p < .05$), accompanied by qualitative changes in which participants reported feeling calmer and better able to manage anxiety adaptively. These findings suggest that group-based mandala art therapy may serve as a simple and applicable psychological intervention for adolescent anxiety in school settings, particularly for early adolescents whose verbal emotional expression is still developing.

Keywords: adolescents, anxiety, group therapy, mandala art therapy

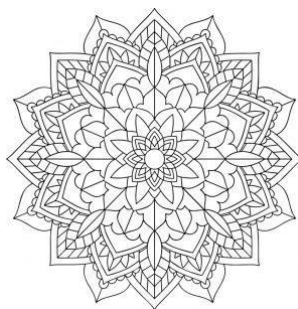
Pendahuluan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang kerap ditemui pada berbagai kelompok usia, salah satunya pada kelompok usia remaja. Program Kementerian Kesehatan Indonesia Cek Kesehatan Gratis menemukan bahwa 338,000 anak menunjukkan gejala cemas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2026). Kecemasan merujuk pada kondisi antisipatif yang muncul akibat adanya kemungkinan ancaman ketika individu mengalami stres (American Psychiatric Association, 2013; Halgin, 2010). Kondisi ini ditandai oleh gejala fisik akibat aktivasi sistem saraf otonom, seperti jantung berdebar, napas terengah-engah, mulut kering, telapak tangan berkeringat, dan peningkatan tekanan darah, serta gejala psikologis seperti pikiran negatif berulang, kekhawatiran yang sulit dikendalikan, gelisah, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, mudah lupa, dan emosi yang tidak stabil (Epstein et al., 2020; Fitria & Ifdil, 2020). Apabila berlangsung secara intens dan berkepanjangan, kecemasan dapat mengganggu keseimbangan emosional serta fungsi adaptif individu, serta menghambat produktivitas dalam aktivitas hariannya, terutama pada masa remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai pada rentang usia 10–13 tahun (Harahap & Pranungsari, 2020; Santrock, 2023). Pada peralihan fase tersebut, seseorang mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya seperti perubahan fisik, emosi, tuntutan akademik, cita-cita, dan lain sebagainya. Jika tidak ditangani secara adaptif, perubahan ini dapat memicu beberapa kondisi yang dapat merugikan remaja, salah satunya adalah kecemasan (Annisa, 2018). Beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan pada remaja adalah lingkungan, emosi yang ditahan, angan-angan masa depan, dan gejala fisik lainnya (Harahap & Pranungsari, 2020; Ramaiah, 2025). Melihat hal ini, perlu adanya tindakan untuk penanganan lebih lanjut dari kecemasan seperti psikoterapi.

Cognitive behavioral therapy (CBT), teknik relaksasi, dan intervensi berbasis *mindfulness* merupakan pendekatan psikoterapi yang banyak terbukti efektif menurunkan kecemasan remaja di lingkungan sekolah (Kato et al., 2022). CBT umumnya berfokus pada restrukturisasi pikiran maladaptif dan pengembangan strategi koping yang lebih adaptif melalui proses diskusi dan latihan kognitif yang terstruktur. Meskipun begitu, pendekatan tersebut umumnya menuntut kemampuan verbal dan kognitif-reflektif yang lebih matang sehingga penerapannya kurang efektif pada usia remaja awal yang berada dalam tahap perkembangan verbalisasi emosi. Selain itu, terdapat kelompok remaja yang menutup diri dan memiliki kesulitan dalam menjelaskan sumber kecemasannya secara lisan.

Art therapy merupakan teknik psikoterapi yang menggunakan media dan proses berkarya seni dan proses kreatif untuk menyampaikan informasi yang berharga (American Art Therapy Association, 2023; British Association of Art Therapists, 2026). Teknik ini masih jarang diteliti efektivitasnya untuk kecemasan pada remaja SMP di Indonesia dibandingkan pendekatan verbal di atas. Tinjauan sistematis terhadap intervensi *art therapy* pada anak dan remaja menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif menurunkan masalah psikososial, termasuk kecemasan. Justru karena sifatnya yang tidak sepenuhnya bergantung pada verbalisasi dan mudah diakses oleh anak-remaja yang kesulitan mengartikulasikan pengalaman emosionalnya secara lisan, teknik ini cukup efektif, baik dalam format individual maupun kelompok (Bosgraaf et al., 2020). Salah satu bentuk *art therapy* adalah *mandala art therapy*. Teknik ini menggunakan pola geometris berbentuk lingkaran sebagai media mewarnai (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Pola mandala

Mandala, sebagai pola universal, membantu individu mengekspresikan pikiran bawah sadar secara alami serta menjadi sumber relaksasi (Goodwin, 1993). Pola lingkaran terstruktur mendorong individu memusatkan atensi secara penuh pada aktivitas mewarnai sehingga mengalihkan perhatian dari pikiran cemas (Curry & Kasser, 2005), sekaligus sebagai media menyalurkan emosi ketika individu berada dalam kondisi tidak menyenangkan (Fincher, 2009; Gençdoğan et al., 2018; Lee, 2018). Fincher (2009) menjelaskan bahwa simbol mandala membantu individu mengekspresikan perasaannya secara simbolik, sedangkan Bonny dan Kellogg (1977) menemukan bahwa terapi seni mandala efektif menurunkan kecemasan, perasaan bersalah, serta perubahan perasaan negatif lainnya. Dengan demikian, aktivitas mewarnai mandala tidak hanya membantu individu menyalurkan emosi, tetapi juga mendukung regulasi emosi secara lebih adaptif. Berbagai penelitian menunjukkan *mandala art therapy* efektif menurunkan kecemasan pada remaja, termasuk kecemasan sekolah maupun situasional, dan lebih efektif dibandingkan aktivitas mewarnai bebas (Curry & Kasser, 2005; Kostyunina & Drozdikova-Zaripova, 2016; Støre & Jakobsson, 2022; van der Venet & Serice, 2012).

Karakteristik remaja awal yang kemampuan verbalisasi emosinya masih berkembang menjadikan pendekatan kelompok berbasis mandala relevan digunakan. Hal ini terjadi karena format kelompok memungkinkan subjek penelitian mengekspresikan emosi secara individual melalui media mandala tanpa tuntutan verbalisasi tinggi, sekaligus memperoleh dukungan sosial melalui faktor terapeutik seperti universalitas, kohesivitas kelompok, dan katarsis (Corey, 2015; Yalom & Leszcz, 2005). Dalam konteks kelompok, aktivitas berbasis seni juga terbukti lebih memperkuat rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan emosi positif dibandingkan pengerjaan secara individual (Liu et al., 2020) sehingga sesuai dengan kebutuhan remaja awal yang tengah mengembangkan relasi sebaya sebagai sumber dukungan psikologis.

Penelitian mengenai efektivitas *mandala art therapy* selama ini banyak dilakukan pada populasi dewasa atau mahasiswa (Curry & Kasser, 2005; van der Venet & Serice, 2012; Shabirah, 2023), sedangkan penerapannya pada remaja SMP dalam format intervensi kelompok di lingkungan sekolah masih jarang dikaji, khususnya dalam konteks Indonesia. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian mengenai efektivitas *mandala art therapy* berbasis kelompok sebagai intervensi kecemasan pada populasi remaja SMP. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP X Kabupaten Bantul serta hasil skrining awal yang menunjukkan adanya siswa dengan kecemasan kategori tinggi, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut dan memperkaya bukti empiris mengenai intervensi kecemasan yang aplikatif pada remaja usia sekolah menengah pertama.

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji efektivitas intervensi kelompok yang menggunakan *mandala art therapy* untuk menurunkan kecemasan pada remaja SMP. Efektivitas ini dilihat dengan membandingkan skor kecemasan subjek penelitian sebelum dan sesudah rangkaian intervensi dilaksanakan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya bukti empiris mengenai penerapan *mandala art therapy* kelompok pada remaja awal di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru BK maupun psikolog sekolah dalam merancang intervensi kecemasan yang sederhana, minim biaya, dan sesuai karakteristik perkembangan remaja awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental one group pre-test-post-test* untuk mengkaji efektivitas intervensi kelompok *mandala art therapy* dalam menurunkan kecemasan pada remaja SMP. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan, yang diukur menggunakan skor *Beck Anxiety Inventory* (BAI) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi; variabel bebasnya adalah intervensi *mandala art therapy* berbasis kelompok.

Populasi penelitian adalah 159 siswa kelas VII SMP X di Kabupaten Bantul. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi skor kecemasan kategori tinggi (>36) pada hasil skrining BAI, mempertimbangkan pula ketersediaan izin orang tua/wali, keterbatasan ruang pelaksanaan, serta

Tabel 1. Distribusi Kategori Kecemasan Hasil Skrining BAI pada Populasi Siswa ($N = 159$)

Kategori	Rentang skor	<i>n</i>	%
Rendah	0–21	103	64.8
Sedang	22–35	43	27
Tinggi	>36	13	8.2

dampak permasalahan terhadap performa akademik siswa berdasarkan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Skrining awal terhadap seluruh siswa kelas VII menghasilkan distribusi kategori kecemasan sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1, 13 siswa berada pada kategori kecemasan tinggi. Bersama guru BK, peneliti mempertimbangkan kriteria tambahan di atas sehingga 6 siswa ditetapkan sebagai subjek penelitian. Perlu ditegaskan bahwa skor BAI pada tahap skrining ini berfungsi ganda, yaitu sebagai instrumen penapisan (*screening*) untuk menentukan kelayakan subjek mengikuti intervensi, sekaligus sebagai skor *pre-test* bagi keenam subjek terpilih karena diperoleh sebelum intervensi diberikan.

Instrumen atau skala BAI memuat 21 pernyataan dengan empat pilihan jawaban (tidak pernah = 0, hampir tidak pernah = 1, kadang-kadang = 2, sering = 3) dan reliabilitas *Cronbach's α* = .92 (Beck et al., 1988). Skor total dikategorikan menjadi tiga tingkat kecemasan, yaitu rendah (0–21), sedang (22–35), dan tinggi (>36). Selain BAI, pengumpulan data juga menggunakan tiga instrumen kualitatif, yaitu pedoman wawancara semiterstruktur untuk guru BK, pedoman FGD semiterstruktur, dan lembar observasi perilaku subjek penelitian selama proses asesmen dan intervensi. Pedoman wawancara guru BK memuat pertanyaan mengenai gambaran umum permasalahan psikologis siswa kelas VII serta konteks siswa dengan skor kecemasan tinggi hasil skrining. Pedoman FGD memuat pertanyaan eksplorasi seperti "Apa yang dimaksud dengan cemas menurut kalian?", "Situasi apa yang membuat kalian merasa cemas?", "Bagaimana biasanya kalian bersikap ketika merasa cemas?", dan "Harapan apa yang kalian miliki terhadap kegiatan ini?". Triangulasi data kualitatif dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara guru BK, hasil FGD, dan hasil observasi langsung selama proses asesmen dan intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP X Kabupaten Bantul, sebuah sekolah menengah pertama yang memiliki layanan Bimbingan dan Konseling (BK), tetapi belum pernah melakukan asesmen psikologis menyeluruh terhadap siswa kelas VII sebelum penelitian ini dilaksanakan. Kondisi tersebut menjadi salah satu pertimbangan pihak sekolah untuk menginisiasi skrining kecemasan secara menyeluruh pada siswa kelas VII dengan bekerja sama bersama peneliti. Intervensi dilaksanakan oleh peneliti yang berperan sebagai fasilitator, dengan supervisi lapangan dari guru BK setempat dan supervisi akademik dari dosen pembimbing selama seluruh tahapan asesmen maupun intervensi berlangsung. Seluruh subjek penelitian mengikuti prosedur *informed consent*, yaitu persetujuan tertulis dari orang tua/wali setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian, serta persetujuan (*assent*) dari subjek penelitian itu sendiri sebelum keikutsertaan dalam FGD maupun intervensi.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu tahap asesmen dan tahap intervensi. Pada tahap asesmen, peneliti terlebih dahulu memperoleh izin pelaksanaan penelitian dari pihak sekolah, dilanjutkan koordinasi dengan guru BK. Wawancara dengan guru BK dilakukan untuk memperoleh gambaran umum permasalahan psikologis siswa kelas VII serta mendiskusikan skor hasil skrining BAI guna menentukan calon subjek penelitian. Setelah subjek penelitian ditetapkan berdasarkan kriteria pada bagian sebelumnya, peneliti memperoleh *informed consent* dari orang tua/wali dan *assent* dari subjek penelitian. Subjek penelitian kemudian mengikuti FGD sebagai asesmen lanjutan yang dipandu pedoman semiterstruktur untuk menggali pengalaman kecemasan, sumber kecemasan, respons terhadap situasi yang memicu kecemasan, strategi koping yang telah dilakukan, serta harapan subjek penelitian terhadap intervensi. FGD ini merupakan bagian dari prosedur asesmen, bukan bagian dari intervensi

mandala art therapy itu sendiri; hasilnya digunakan sebagai dasar penyusunan materi psikoedukasi dan aktivitas mandala pada tahap intervensi.

Berdasarkan hasil FGD, tiap subjek penelitian melaporkan pernah mengalami perasaan gelisah, khawatir, panik, dan cemas, dengan sumber kecemasan yang didominasi oleh tuntutan nilai akademik dari orang tua, kekhawatiran terhadap masa depan, dan permasalahan relasi keluarga (termasuk kondisi *broken home*). Sebagian subjek penelitian melaporkan belum memiliki strategi penanganan kecemasan yang adaptif, seperti membiarkan begitu saja perasaan cemas yang muncul. Temuan FGD ini menjadi dasar penyusunan materi psikoedukasi pada sesi pertama serta penekanan pada aktivitas mandala sebagai media regulasi emosi dan ekspresi nonverbal pada sesi kedua, mengingat sebagian subjek penelitian menunjukkan kesulitan mengungkapkan permasalahan pribadinya secara verbal selama FGD.

Tahap intervensi dilaksanakan secara berkelompok dalam dua sesi pertemuan dengan jeda satu minggu, difasilitasi oleh peneliti didampingi supervisor lapangan dan supervisor akademik. Sesi pertama terdiri atas pembangunan *rapport*, *informed consent* ulang secara lisan, penyusunan aturan kelompok, penjelasan tujuan intervensi, serta psikoedukasi mengenai kecemasan (definisi, gejala, dan dampaknya) untuk meningkatkan pemahaman dan *insight* subjek penelitian. Sesi kedua terdiri atas pelaksanaan aktivitas *mandala art therapy*, yaitu subjek penelitian mewarnai pola mandala dengan instruksi yang bersifat fleksibel (subjek penelitian diperbolehkan memulai pewarnaan dari bagian tengah, tepi, maupun bagian lain sesuai preferensi), dilanjutkan sesi refleksi (*debriefing*) sebagai media ekspresi dan regulasi emosi, serta pemberian *post-test* BAI di akhir sesi. Rancangan pelaksanaan intervensi disajikan pada Tabel 2.

Data kuantitatif berupa skor BAI dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk memastikan kelayakan uji parametrik, dilanjutkan uji beda *paired sample t-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*, dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 2023. Data kualitatif dari observasi, wawancara, dan FGD dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan jawaban subjek penelitian ke dalam tema-tema utama yang berkaitan dengan kecemasan, mengikuti prosedur analisis tematik deskriptif.

Tabel 2. Rancangan Intervensi *Mandala Art Therapy* Kelompok

Sesi	Tahap	Waktu	Kegiatan dan tujuan
Pertemuan 1			
1	Pembukaan	27'	<i>Building rapport</i> , <i>ice breaking</i> , dan <i>informed consent</i> lisan agar tercipta hubungan terapeutik dan rasa aman; penyusunan aturan kelompok untuk menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama.
2	Inti	40'	Penjelasan tujuan dan proses intervensi agar subjek penelitian memahami rangkaian kegiatan; psikoedukasi kecemasan (definisi, gejala, dampak) sehingga subjek penelitian memahami kondisi yang dialami.
3	Penutup	20'	<i>Warming up</i> (peregangan tubuh, pengenalan alat mandala) dan penutupan sesi disertai informasi mengenai sesi kedua pada pekan berikutnya.
Pertemuan 2			
1	Pembukaan	20'	<i>Check-in</i> kabar dan tugas rumah; <i>warming up</i> untuk membantu subjek penelitian lebih rileks sebelum aktivitas inti.
2	Inti	45'	Aktivitas <i>mandala art therapy</i> : subjek penelitian mewarnai pola mandala dengan instruksi fleksibel sambil mendalami pikiran dan perasaan terkait kecemasan yang dialami, didampingi fasilitator.
3	Penutup	70'	Aktivitas <i>mandala art therapy</i> : subjek penelitian mewarnai pola mandala dengan instruksi fleksibel sambil mendalami pikiran dan perasaan terkait kecemasan yang dialami, didampingi fasilitator.

Hasil

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan (BAI)

Pengukuran	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
<i>Pre-test</i>	6	45,50	3,62	42	51
<i>Post-test</i>	6	36,17	8,42	24	46

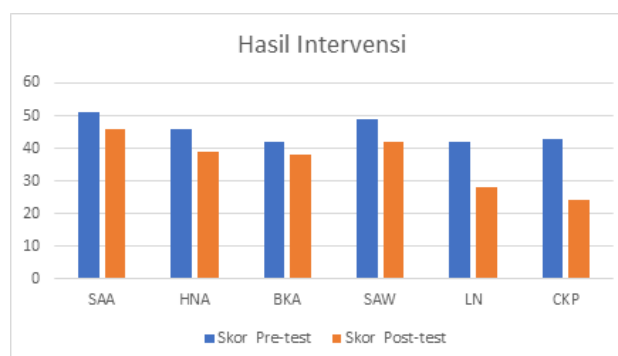
Subjek penelitian berjumlah enam siswa perempuan kelas VII SMP X di Kabupaten Bantul berusia 12–13 tahun, seluruhnya berada pada kategori kecemasan tinggi berdasarkan skor BAI *pre-test* (rentang 42–51). Statistik deskriptif skor kecemasan subjek penelitian sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 3. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah $M = 45.50$ ($SD = 3.62$), menurun menjadi $M = 36.17$ ($SD = 8.42$) setelah intervensi. Secara kategori, seluruh subjek penelitian (100%) berada pada kategori tinggi sebelum intervensi, sedangkan setelah intervensi dua subjek penelitian (33.3%) berpindah ke kategori sedang dan empat subjek penelitian (66.7%) tetap berada pada kategori tinggi meskipun dengan skor yang lebih rendah. Perubahan skor tiap subjek penelitian ditampilkan pada Gambar 2.

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan skor *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal ($p > .05$) sehingga uji beda dilakukan menggunakan statistik parametrik *paired sample t-test*. Hasil uji beda menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, $t(5) = 3.88$, $p = .012$, dengan selisih rata-rata sebesar 9.33 (95% CI [3.15, 15.51]), sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Hasil Kualitatif Proses Intervensi

Berdasarkan observasi selama dua sesi intervensi, dinamika kelompok mulai terbentuk pada tahap asesmen (FGD), ditandai perilaku saling menyemangati antar subjek penelitian yang kemudian berlanjut dan menguat selama sesi intervensi *mandala art therapy*. Indikator penguatan hubungan terapeutik ini tampak dari antusiasme subjek penelitian menantikan sesi berikutnya serta peningkatan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dari sesi ke sesi. Sebagian subjek penelitian melaporkan berkurangnya perasaan terisolasi dalam menghadapi kecemasan, seiring kesadaran bahwa permasalahan serupa turut dialami subjek penelitian lain dalam kelompok.

Selama sesi *mandala art therapy*, subjek penelitian secara umum aktif dan kooperatif, ditunjukkan dengan kontak mata terhadap fasilitator serta perhatian antar subjek penelitian ketika salah satu subjek penelitian menceritakan pengalamannya. Munculnya dukungan emosional spontan juga teramati ketika salah satu subjek penelitian menangis menceritakan permasalahannya dan langsung didatangi subjek penelitian lain untuk diberi ketenangan. Secara individual, beberapa subjek penelitian menunjukkan tanda kecemasan berupa menangis dan



Gambar 2. Grafik perubahan skor kecemasan tiap subjek penelitian

Tabel 5. Hasil Uji Beda (*Paired Sample t-test*) Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Perbandingan	Mean diff.	SD	95% CI	t	df	p
Pre-test-post-test	9.33	5.89	[3,15, 15,51]	3.88	5	.012

suara kecil saat membahas sumber kecemasannya, sementara subjek penelitian lain menampilkan perilaku nonverbal seperti menunduk dan memainkan pulpen atau jari, yang mengindikasikan ketegangan selama sesi berlangsung.

Pada sesi refleksi dan *debriefing* di akhir sesi kedua, subjek penelitian melaporkan perasaan lebih tenang, lebih fokus, dan lebih memahami cara menangani kecemasan yang dialami dibandingkan sebelum mengikuti intervensi. Beberapa subjek penelitian menyampaikan bahwa proses mewarnai pola mandala membantu mereka merasa lebih rileks dan dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengkhawatirkan selama proses berlangsung. Subjek penelitian juga melaporkan memperoleh gambaran mengenai opsi-opsi yang dapat dilakukan ketika sedang merasa cemas di kemudian hari, seperti kembali mewarnai pola mandala atau menerapkan strategi relaksasi sederhana yang telah dipelajari selama psikoedukasi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mandala art therapy* yang dilakukan secara berkelompok dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja kelas VII SMP X Kabupaten Bantul. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor BAI pada seluruh subjek penelitian setelah mengikuti dua sesi intervensi kelompok. Temuan ini menjawab tujuan penelitian sekaligus mengisi celah penelitian, yaitu keterbatasan bukti empiris mengenai efektivitas *mandala art therapy* berbasis kelompok pada remaja SMP di Indonesia.

Berdasarkan hasil asesmen, kecemasan subjek penelitian didominasi oleh permasalahan keluarga (termasuk kondisi *broken home*), kekhawatiran terhadap masa depan, serta tekanan lingkungan sekolah. Beberapa subjek penelitian bahkan menunjukkan perilaku melukai diri sebagai bentuk pelampiasan emosi yang disertai dengan perasaan rendah diri, tidak berharga, dan pesimisme terhadap masa depan. Kondisi ini diperberat oleh ketakutan menjadi beban orang tua serta relasi yang kurang suportif dengan keluarga dan lingkungan. Kondisi ini relevan dengan karakteristik perkembangan remaja usia 12 – 13 tahun yang berada pada fase transisi penuh konflik dan pencarian identitas, sejalan dengan perubahan psikoseksual, relasi dengan orang tua, dan pembentukan cita-cita (Diananda, 2019; Jannah, 2017). Tekanan untuk mandiri, tuntutan sosial, serta ketidaksesuaian antara realitas dan nilai pun diyakini turut meningkatkan kecemasan pada masa ini (Saputro, 2018). Hal ini pun tampak pada subjek penelitian yang takut mengemukakan pendapat karena khawatir salah, mudah terpengaruh tren teman sebaya, serta menunjukkan gejala fisik seperti jantung berdebar dan sulit konsentrasi.

Secara deskriptif, seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor kecemasan meskipun tidak seluruhnya berpindah kategori; 2 subjek penelitian berubah dari kategori tinggi menjadi sedang, sedangkan 4 subjek penelitian lainnya tetap berada pada kategori tinggi dengan skor yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perubahan kategori tidak terjadi secara menyeluruh, intervensi tetap memberikan perubahan psikologis yang bermakna. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kombinasi aktivitas mandala dan dinamika terapeutik kelompok. Aktivitas mandala membantu subjek penelitian memfokuskan perhatian dan mengekspresikan emosi secara nonverbal sehingga menimbulkan efek relaksasi, sementara kohesivitas kelompok menciptakan suasana aman dan suportif yang mendorong subjek penelitian berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan emosional. Kondisi kecemasan tiap subjek penelitian tetap dapat berbeda karena dipengaruhi berbagai faktor lain, seperti konflik keluarga, tekanan akademik, dukungan sosial, kepribadian, keutuhan keluarga, dan strategi koping individu (Hasibuan, 2024; Kita & Wilani, 2024; Shaprizal et al., 2025).

Penurunan kecemasan dapat dijelaskan dengan mekanisme kerja *mandala art therapy*. Aktivitas mewarnai melibatkan fokus perhatian yang terstruktur pada pola berbentuk lingkaran, hal ini membantu individu

memusatkan perhatian mereka sehingga mengurangi kecemasan (Store & Jakobsson, 2022; van der Vennet & Serice, 2012). Instruksi yang bersifat fleksibel, seperti diperbolehkan memulai pewarnaan dari bagian yang diinginkan, membantu individu lebih bebas dalam mengekspresikan diri dan meningkatkan keterlibatan individu pada aktivitas yang dilakukan. Ketika atensi terfokus pada proses pewarnaan repetitif, aktivasi fisiologis akibat kecemasan cenderung menurun karena individu memasuki kondisi relaksasi ringan dan *mindfulness* (Curry & Kasser, 2005) sehingga subjek penelitian dapat meregulasi emosi secara lebih adaptif sebagai bentuk *emotion-focused coping*.

Selain itu, mandala sebagai simbol yang bersifat universal memberikan ruang ekspresi nonverbal bagi subjek penelitian untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan melalui kata-kata (Liu et al., 2020; Sneha & Lucas, 2024). Pada masa remaja awal, kemampuan regulasi emosi dan refleksi diri masih berkembang sehingga pendekatan berbasis seni menjadi media yang lebih aman dan tidak mengancam untuk mengeksplorasi pengalaman internal. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *art therapy* efektif digunakan pada anak-remaja yang kesulitan mengartikulasikan pengalaman emosionalnya secara verbal (Bosgraaf et al., 2020). Dalam konteks kelompok, aktivitas ini turut memperkuat rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan emosi positif dibandingkan aktivitas individual (Liu et al., 2020). Hal ini menjadi dasar yang mendukung bahwa *mandala art therapy* secara berkelompok menjadi salah satu metode yang efektif digunakan oleh kelompok usia remaja awal.

Data kualitatif dari FGD memperkuat temuan kuantitatif di atas. Sebelum intervensi, subjek penelitian melaporkan gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan gemetar, ketegangan otot, dan kesulitan berkonsentrasi. Hal ini konsisten dengan manifestasi kecemasan pada remaja (Nurpratiwi & Shabirah, 2023) dengan pikiran yang didominasi kekhawatiran terhadap masa depan, nilai akademik, dan ekspektasi orang tua sebagai bentuk ruminasi kognitif yang umum pada kecemasan kategori tinggi (Shabirah, 2023). Setelah intervensi, subjek penelitian melaporkan perasaan lebih tenang, lebih fokus, dan lebih memahami kecemasan beserta cara menghadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi psikoedukasi dan aktivitas mandala memberikan dampak tidak hanya pada aspek emosional, tetapi juga kognitif.

Empat subjek penelitian yang masih berada dalam kategori kecemasan tinggi setelah intervensi diduga memiliki latar belakang permasalahan keluarga yang lebih kompleks, seperti kondisi *broken home* dan tekanan akademik dari orang tua. Faktor ini berkontribusi terhadap kecemasan yang lebih persisten dan membutuhkan intervensi yang lebih konsisten. Faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan dalam penelitian ini, seperti kondisi keluarga, tekanan akademik berkelanjutan, dan pola relasi sosial di luar sesi terapi, kemungkinan turut mempertahankan gejala residual pada intervensi dengan durasi yang relatif singkat (Prasyatiani & Sulistyarini, 2018; Rachmawati, 2015; Shaprizal et al., 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung penggunaan *mandala art therapy* sebagai intervensi kelompok untuk menurunkan kecemasan pada remaja SMP dan memberikan kontribusi empiris pada bidang psikologi klinis-perkembangan mengenai penerapan pendekatan ekspresif berbasis kelompok pada remaja awal di Indonesia. Intervensi ini menggunakan media yang relatif sederhana dan tidak memerlukan fasilitas khusus sehingga berpotensi diadaptasi secara luas oleh guru BK maupun psikolog sekolah. Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, asesmen yang dilakukan masih terbatas pada FGD sehingga permasalahan individu subjek penelitian belum tergali secara mendalam dan komprehensif. Kedua, pelaksanaan intervensi belum didukung co-fasilitator sehingga perhatian terhadap dinamika dan kebutuhan individual tiap subjek penelitian dalam kelompok masih terbatas. Ketiga, penggunaan media pewarna yang kurang efisien turut menjadi hambatan teknis pelaksanaan intervensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan asesmen yang lebih luas dan mendalam di luar FGD, melibatkan co-fasilitator, menggunakan media intervensi yang lebih efisien seperti pensil warna, serta mengembangkan desain penelitian yang lebih kuat dengan jumlah sesi yang lebih banyak dan dukungan fasilitas yang lebih optimal agar efektivitas intervensi dapat ditingkatkan.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis *mandala art therapy* dapat menurunkan kecemasan pada remaja kelas VII SMP X Kabupaten Bantul, dibuktikan oleh penurunan skor BAI yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ($p < .05$) serta perubahan kualitatif berupa subjek penelitian yang menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu mengelola kecemasan secara lebih adaptif. Penurunan kecemasan ini terjadi melalui pemusatan atensi pada pola mandala yang terstruktur sehingga membantu subjek penelitian mengalihkan perhatian dari pikiran cemas. Selain itu, melalui dinamika terapeutik kelompok, hal ini memberikan dukungan sosial dan ruang ekspresi emosi secara nonverbal. Secara teoretis, temuan ini memperkaya bukti empiris mengenai penerapan *mandala art therapy* berbasis kelompok pada remaja awal di Indonesia; secara praktis, intervensi ini dapat menjadi alternatif penanganan kecemasan yang sederhana dan aplikatif di lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, jumlah sesi yang lebih banyak, serta asesmen individual yang lebih mendalam untuk memperkuat generalisasi temuan.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP X Kabupaten Bantul, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh subjek penelitian atas kesediaan dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian.

Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, komersial, maupun organisasi nirlaba.

Kontribusi Penulis

Konseptualisasi: F.Z.W.; Metodologi: F.Z.W.; Pengumpulan data dan investigasi: F.Z.W.; Analisis data: F.Z.W.; Penulisan—Draf Awal: F.Z.W.; Penulisan—Telaah dan Penyuntingan: F.Z.W.; Supervisi: I.Y.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat memengaruhi hasil atau interpretasi penelitian yang dilaporkan dalam naskah ini.

Penggunaan Kecerdasan Artifisial

Penulis menggunakan Claude.ai, Perplexity.ai, dan ChatGPT untuk membantu mencari literatur, memperbaiki, dan menyesuaikan struktur naskah penulisan dengan panduan penulisan jurnal. Adapun seluruh isi keilmuan tetap menjadi tanggung jawab penulis.

Ketersediaan Data

Data yang mendukung temuan penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh melalui permintaan langsung kepada penulis korespondensi.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Art Therapy Association. (2023). *About the American Art Therapy Association*. <https://arttherapy.org/about/>

- Annisa, M. D. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 10 (2). <https://doi.org/10.35760/psi.2017.v10i2.1778>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Bonny, H. L., & Kellogg, J. (1977). Mandalas as a measure of change in psychotherapy: Mandalas used in conjunction with music therapy. *American Journal of Art Therapy*, 16(4), 126-128.
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2020). Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in Psychology*, 11 , 584685. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- British Association of Art Therapists. (2026). *What is art therapy?* <https://baat.org/art-therapy/what-is-art-therapy/>
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed.). Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety?. *Art Therapy*, 22 (2), 81-85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1 (1), 116-133.
- Epstein, D., Andrawis, W., Lipsky, A. M., Ziad, H. A., & Matan, M. (2020). Anxiety and suicidality in a hospitalized patient with COVID-19 infection. *European journal of case reports in internal medicine*, 7(5), 001651.
- Fincher, S. F. (2009). *The mandala workbook: a creative guide for self-exploration, balance, and well-being* . Shambhala Publications.
- Gençdoğan, B., Kodan Çetinkaya, S., & Gümüş, E. (2018). Effects of coloring mandalas on test anxiety. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 221-229. <https://doi.org/10.17679/inuefd.415982>
- Goodwin, C. B. (1993). *Meeting the mandala* . http://www.soulfulliving.com/meeting_the_mandala.htm
- Halgin, R. P. (2010). *Psikologi abnormal: Perspektif klinis pada gangguan psikologis* (Buku 2). Salemba Empat.
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan. *Jurnal Psikologi dan Terapan*, 2 (1), 1-7. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i1.16948>
- Hasibuan, F. K. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional pada remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 2 (1), 65-74.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1 (1), 243-256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2022). Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: a preliminary study. *Frontiers in Psychology*, 13 , 895086. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895086>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026, March 9). *Alarm kesehatan mental anak: CKG temukan ratusan ribu anak bergejala cemas dan depresi*. <https://www.kemkes.go.id/id/alarm-kesehatan-mental-anak-ckg-temukan-ratusan-ribu-anak-bergejala-cemas-dan-depresi>
- Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja SMA yang akan melaksanakan Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10 (21), 493-502. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14488732>

- Kostyunina, N. Y., & Drozdikova-Zaripova, A. R. (2016). Adolescents' school anxiety correction by means of mandala art therapy. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11 (6), 1105-1116. <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.380a>
- 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, 564430. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.564430>
- Nurpratiwi, G., & Shabirah, N. (2023). Intervensi kelompok coloring mandala untuk gangguan kecemasan menyeluruh. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 1 (2), 1-10.
- Prasyatiani, T., & Sulistyarini, R.I. (2018). Efektivitas terapi kelompok pendukung terhadap kesejahteraan subjektif pada pasien HIV/AIDS. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 10 (1), 57-72. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art5>
- Ramaiah, S. (2025). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Rachmawati, D. (2015). *Efektivitas terapi kelompok suportif ekspresif* [Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/40396/22/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17 (1), 25-32.
- Shabirah, N. (2023). *Pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa*. Psychology Today Journal. <http://digamed.net/index.php/psychologytoday/article/view/192>
- Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas pada remaja dengan gangguan kecemasan. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3 (1), 65-78.
- Sneha, T. M., & Lucas, P. J. (2024). Mandala art therapy as an intervention for depression, anxiety, stress and resilience among university students. *International Journal of Indian Psychology*, 12 (1).
- Støre, S. J., & 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/10.1080/07421656.2021.1932577>
- van der Vennet, R., & 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>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.