

Pengaruh Terapi Mewarnai Mandala Dikombinasikan *Self-Efficacy* Terhadap Rata-Rata Skor Kecemasan Akademik Siswa SMAN 6 Tasikmalaya

Fitriyana Noer^{1*}, Peni Cahyati², Ridwan Kustiawan³, Asep Riyana⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

[Open Access Freely Available Online](#)

Dikirim: 24 Juni 2026

Direvisi: 26 Juli 2026

Diterima: 26 Juli 2026

***Penulis Korespondensi:**

E-mail:

fitriyananoer2003@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis yang sering dialami siswa sekolah menengah atas akibat tuntutan akademik, persaingan masuk perguruan tinggi, serta kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Terapi mewarnai mandala sebagai bagian dari art therapy dapat membantu mengalihkan perhatian, meningkatkan fokus, dan memberikan efek relaksasi, sedangkan *self efficacy* meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi tuntutan akademik. Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* terhadap skor kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental pre test-post test with control group design. Sampel berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 20 responden menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dan Mann-Whitney U Test. Hasil: Rata-rata skor kecemasan kelompok intervensi menurun dari 23,00 menjadi 20,20, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 24,40 menjadi 27,75. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,000$). Uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan skor post test antarkelompok ($p=0,000$; $p<0,05$). Kesimpulan: Terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya.

Kata kunci: Kecemasan Akademik; Remaja; Terapi Mewarnai Mandala; *Self Efficacy*.

ABSTRACT

Background: Academic anxiety is a common psychological problem among high school students due to academic demands, university admission competition, and lack of confidence. Mandala coloring therapy, as a form of art therapy, helps improve focus and relaxation, while self-efficacy strengthens confidence in dealing with academic challenges. *Objective:* To determine the effect of mandala coloring therapy combined with self-efficacy on academic anxiety among eleventh-grade students at SMAN 6 Tasikmalaya. *Methods:* This quantitative study used a quasi-experimental pretest-posttest control group design. Forty respondents were selected using purposive sampling and assigned to intervention ($n=20$) and control ($n=20$) groups. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann-Whitney U Test. *Results:* The intervention group's mean anxiety score decreased from 23.00 to 20.20, whereas the control group's score increased from 24.40 to 27.75. Significant differences were found before and after intervention ($p=0.000$) and between groups at post-test ($p=0.000$; $p<0.05$). *Conclusion:* Mandala coloring therapy combined with self-efficacy effectively reduced academic anxiety among eleventh-grade students.

Keywords: Academic Anxiety; Adolescents; Mandala Coloring Therapy; *Self-Efficacy*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengenali potensi dirinya,

mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan (Deloitte, 2022; Lubis Isnaini et al., 2023). Salah

salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja adalah kecemasan akademik, yaitu respons emosional berupa kekhawatiran, ketegangan, dan rasa takut saat menghadapi tuntutan akademik (Sanger et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak ditemukan, dengan prevalensi global pada remaja berkisar 38–71%, sedangkan di Asia mencapai 39,6–61,3% (Merry, 2020; World Health Organization, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian karena dapat mengganggu kesehatan mental dan prestasi belajar remaja.

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai salah satu masalah yang paling banyak ditemukan (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia juga melaporkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Gloriabarus, 2022). Di Jawa Barat, prevalensi gangguan kecemasan dan masalah psikososial meningkat dari 10,5% menjadi 26,8%, sedangkan Kota Tasikmalaya termasuk wilayah dengan prevalensi gangguan mental psikososial yang tinggi berdasarkan Riskesdas 2018. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan penanganan secara komprehensif.

Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2025 menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Indhiang memiliki capaian skrining kesehatan jiwa remaja tertinggi, dengan SMAN 6 Tasikmalaya sebagai sekolah yang memiliki jumlah penjangkaran gangguan mental emosional terbanyak. Hasil skrining terhadap siswa kelas XI menunjukkan adanya gangguan emosional, perilaku, hiperaktivitas, dan hubungan sosial. Selain itu, hasil studi pendahuluan terhadap 14 siswa kelas XI menunjukkan delapan siswa mengalami kecemasan ringan, lima siswa mengalami kecemasan sedang, dan satu siswa mengalami kecemasan berat. Sebagian besar siswa mengungkapkan rasa khawatir terhadap hasil belajar, ketidakpastian masuk perguruan tinggi, serta kurang yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah

satunya adalah art therapy melalui terapi mewarnai mandala. Terapi ini terbukti mampu meningkatkan fokus, memberikan efek relaksasi, serta menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok (Abbing et al., 2018; Kasim L Indah et al., 2021; Shabirah et al., 2023). Di sisi lain, *self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tantangan akademik sehingga berhubungan dengan penurunan kecemasan (Kasih & Widyastuti, 2025; Mariatun et al., 2020). Meskipun penelitian mengenai terapi mewarnai mandala maupun *self-efficacy* telah banyak dilakukan, penelitian yang mengombinasikan kedua intervensi tersebut untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah atas masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self-efficacy* terhadap rata-rata skor kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan pretest-posttest with control group design. Penelitian dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self-efficacy* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMAN 6 Tasikmalaya pada tanggal 30 Maret sampai 7 Mei 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya yang mengalami kecemasan sebanyak 399 siswa. Sampel penelitian berjumlah 43 responden yang diperoleh menggunakan rumus Lemeshow dengan penambahanantisipasi drop out sebesar 10%. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XI yang mengalami kecemasan sedang (skor HARS 21–27), berencana melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

Pada pelaksanaan penelitian, sebanyak 43 responden berhasil direkrut sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Namun, selama proses penelitian terdapat 3 responden yang mengundurkan diri sehingga tidak mengikuti

seluruh rangkaian penelitian hingga selesai. Oleh karena itu, analisis data dilakukan terhadap 40 responden yang terdiri atas 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self-efficacy*, sedangkan variabel dependen adalah skor kecemasan pada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item pertanyaan dengan rentang skor 0–4 pada setiap item. HARS telah memiliki nilai validitas $>0,361$ dan reliabilitas sebesar 0,97 sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian kuesioner HARS sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Kelompok intervensi diberikan terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self-efficacy* selama tiga sesi berturut-turut dengan durasi 30–40 menit setiap sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, kedua kelompok kembali diberikan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan akhir.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi skor kecemasan dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan uji nonparametrik. Uji *Wilcoxon Signed Rank* digunakan untuk menganalisis perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, sedangkan uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk menganalisis perbedaan skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan nomor No.DP.04.03/F.XVIII.1.3.1/500/2026. Seluruh responden telah menandatangani informed consent sebelum penelitian dilaksanakan, serta kerahasiaan identitas responden dijaga selama proses penelitian.

HASIL

Tabel 1

Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia siswa dan siswi SMAN 6 Tasikmalaya.

Usia	Kontrol (f)	Intervensi (%)	Total f (%)
Usia 16	3 (15,0%)	4 (20,0%)	7 (17,5%)
Usia 17	17 (85,0%)	16 (80,0%)	33 (82,5%)
Total	20 (100%)	20 (100%)	40 (100%)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun baik

pada kelompok kontrol 17 orang (85,0%) maupun kelompok intervensi 16 orang (80,0%).

Tabel 2

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa dan siswi SMAN 6 Tasikmalaya

Jenis kelamin	Kontrol f (%)	Intervensi f (%)	Total f (%)
Perempuan	13 (65,0%)	14 (70,0%)	27 (67,5%)
Laki-laki	7 (35,0%)	6 (30,3%)	13 (32,5%)
Total	20 (100%)	20 (100%)	40 (100%)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan baik pada kelompok kontrol yaitu 13

orang (65%) maupun kelompok intervensi 14 orang (70%).

Tabel 3

Distribusi karakteristik responden berdasarkan riwayat bimbingan belajar siswa dan siswi SMAN 6 Tasikmalaya.

Riwayat bimbingan belajar	Kontrol f (%)	Intervensi f (%)	Total f (%)
Pernah	3 (15,0%)	6 (30,0%)	9 (22,5%)
Tidak pernah	17 (85,0%)	14 (70,0%)	31 (77,5%)
Total	20 (100,0%)	20 (100,0%)	40 (100,0 %)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol tidak pernah mengikuti bimbingan belajar

sebanyak 17 orang (85,0%), sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak 14 orang (70,0%) .

Tabel 4

Distribusi rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel kecemasan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Intervensi	20	21	27	23.00	1.892
Pre Test Kontrol	20	21	27	24.40	2.113

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* , rata-rata skor kecemasan pada kelompok kontrol lebih tinggi

dibandingkan dengan kelompok intervensi yaitu 24.40 (SD 2.113) sedangkan pada kelompok intervensi sebesar 23.00 (SD 1.892).

Tabel 5

Distribusi rata-rata skor kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel kecemasan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post Test Intervensi	20	17	25	20.20	2.142
Post Test Kontrol	20	19	46	27.75	6.608

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa sesudah diberikan terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan self-efficacy, rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi lebih

rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, yaitu 20.20 (SD 2.142), sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 27.75 (SD 6.608).

Tabel 6

Uji Normalitas Data

Variabel	P-value	kesimpulan
Intervensi	Pre Test	0.017
	Post Test	0.364
Kontrol	Pre Test	0.017
	Post Test	0.005

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar data tidak berdistribusi normal karena memiliki nilai $p < 0,05$, sehingga analisis bivariat menggunakan uji nonparametrik yaitu

Wilcoxon signed-rank test dan *Mann-Whitney U test*.

Tabel 7

Hasil uji *Wilcoxon* skor kecemasan pre test dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	Z	P. Value
Intervensi	-3.967	0.000
kontrol	-2.207	0.027

Berdasarkan tabel 7 hasil uji *Wilcoxon signed-rank test* diketahui bahwa terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy*

efektif menurunkan skor kecemasan responden pada kelompok intervensi.

Tabel 8

Hasil Uji *Mann-Whitney* Skor kecemasan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Variabel	Mann- Whitney	Z	p value
Skor kecemasan post test	29,500	-4,630	0,000

Berdasarkan tabel 8 hasil uji statistik diperoleh nilai *Mann-Whitney U* sebesar 29,500, nilai Z sebesar -4,630, dan p value sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan post test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan

efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 17 orang (85,0%) dan usia 16 tahun sebanyak 3 orang (15,0%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden juga berusia 17 tahun yaitu sebanyak 16 orang (80,0%) dan usia 16 tahun sebanyak 4 orang (20,0%). Secara keseluruhan mayoritas responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 33 orang (82,5%), sedangkan usia 16 tahun sebanyak 7 orang (17,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian (N. A. Putri et al., 2025). karakteristik responden terbanyak berada pada usia 17 tahun sebanyak 48 orang (96%), pada usia 16-18 tahun Sebagian besar responden merasakan gejala emosional yaitu khawatir terhadap hasil belajar dan ketakutan terhadap nilai buruk, gangguan kognitif seperti ragu, bingung ujian, dan badan bereaksi jantung berdebar serta tangan berkeringat. Didukung oleh penelitian (Bahri & Kholidin, 2024) menyatakan bahwa remaja seringkali merasa terbebani dengan harapan akademis yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, serta tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka yang juga berdampak pada kemampuan belajar dan kinerja akademis. Adapun pendapat menurut (Prasetyaningtyas et al., 2022) kecemasan akademik yang tidak dapat dikendalikan dengan baik juga dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah.

Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (65,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 7 orang (35,0%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden juga berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang (70,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 orang (30,0%). Secara keseluruhan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 orang (67,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (32,5%). Sejalan dengan penelitian (Rufaidah et al., 2025) perbedaan jenis kelamin bisa berpengaruh pada tingkat kecemasan usia remaja. Perempuan cenderung lebih rentan

merasakan kecemasan akademik dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut berkaitan dengan perbedaan respons emosional dan cara menghadapi tekanan akademik antara perempuan dan laki-laki. menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, perbedaan ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, sosial, dan kultural, yang membuat siswa perempuan cenderung lebih rentan terhadap rasa cemas, takut gagal, serta tekanan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Didukung oleh penelitian (Bahri & Kholidin, 2024) perbedaan jenis kelamin juga menjadi penyebab yang berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja. Remaja perempuan lebih mudah mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja laki-laki, terutama berkaitan dengan tugas perkembangan pada masa remaja yaitu pembentukan identitas diri, perubahan peran sosial, dan citra tubuh. Sementara itu, pada remaja laki-laki, kecemasan sosial lebih sering dipengaruhi oleh faktor individual.

Riwayat Bimbingan Belajar

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian, didapatkan pada kelompok kontrol mayoritas responden tidak pernah mengikuti bimbingan belajar yaitu 17 orang (85,0%) dan yang pernah mengikuti bimbingan belajar 3 orang (15,0%). Pada kelompok intervensi, responden yang tidak pernah mengikuti bimbingan belajar sebanyak 14 orang (70,0%) dan yang pernah mengikuti bimbingan belajar sebanyak 6 orang (30,0%). Secara keseluruhan mayoritas responden tidak pernah mengikuti bimbingan belajar yaitu sebanyak 31 orang (77,5%), sementara responden yang pernah mengikuti bimbingan belajar sebanyak 9 orang (22,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mendapatkan tambahan pendampingan belajar di luar pembelajaran formal di sekolah. Kondisi tersebut membuktikan bahwa mayoritas responden kemungkinan hanya mengandalkan pembelajaran formal di sekolah tanpa adanya tambahan pendampingan belajar, sehingga dukungan terhadap motivasi dan strategi belajar siswa menjadi lebih terbatas. Beragam teori motivasi, seperti *self-determination theory* dan teori kebutuhan Maslow, menyebutkan jika motivasi intrinsik dan ekstrinsik memiliki peran penting dalam mendukung siswa mencapai prestasi akademik Sari & Ginting, 2023 dalam (Susanti et al., 2024). Dalam hal ini, layanan bimbingan belajar dapat menjadi salah satu bentuk dukungan

intrinsik yang membantu mengoptimalkan semangat belajar siswa.

Rerata Skor Kecemasan Pre Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil tabel 4 penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama-sama berada pada kategori kecemasan sedang berdasarkan kuisioner HARS. Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan terapi sebesar 23,00 dengan standar deviasi 1,829. Pada saat pre test responden pada kelompok intervensi mengalami kecemasan berupa rasa khawatir yang berlebihan terhadap hasil ujian, kurang yakin terhadap kemampuan diri, takut gagal mencapai target akademik, serta takut tidak dapat masuk universitas yang diinginkan. Pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata skor kecemasan sebesar 24,40 dengan standar deviasi 2,113. Pada saat pre test responden pada kelompok kontrol mengalami kecemasan yang berkaitan dengan menghadapi ujian, takut memperoleh nilai rendah, takut mengalami remedial, serta merasa terbebani dengan persiapan belajar dan tuntutan akademik yang harus dicapai. Hal ini sejalan dengan teori menurut Sarafino & Smith (2014) dalam (Putri et al., 2025) yang menyebutkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena faktor tekanan akademik dan tuntutan nilai yang tinggi, serta kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi ujian atau tugas sekolah. Tekanan akademik yang dirasakan siswa dapat menimbulkan rasa khawatir, takut gagal, dan ketidakmampuan dalam mengontrol pikiran negatif sehingga memengaruhi kondisi emosional siswa.

Rerata Skor Kecemasan Post Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil tabel 5 penelitian diketahui bahwa rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* adalah 20,20 dengan standar deviasi 2,142, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata skor kecemasan sebesar 27,75 dengan standar deviasi 6,608. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki rata-rata skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah penelitian dilakukan. Penurunan skor kecemasan tersebut diduga karena kegiatan terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* mampu memberikan efek relaksasi sehingga responden menjadi 96 lebih tenang dan nyaman selama mengikuti terapi. Aktivitas mewarnai membantu responden

memusatkan perhatian pada pola dan warna yang digunakan sehingga pikiran negatif serta rasa khawatir terhadap tuntutan akademik dapat berkurang. Hal ini didukung oleh hasil refleksi setelah terapi mewarnai mandala, dimana sebagian besar responden menyatakan merasa lebih tenang, lebih nyaman, dan lebih mampu mengontrol kecemasan yang dirasakan setelah mengikuti terapi. Penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi mewarnai mandala juga didukung oleh penelitian (Salawaty et al., 2023) menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai mandala memberikan dampak positif terhadap penurunan stres akademik dan membantu responden merasa lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik, meningkatkan suasana hati, serta menimbulkan perasaan puas setelah mengikuti kegiatan mewarnai mandala. Namun hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan, dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pattikayhatu et al., 2025) yang menyatakan bahwa efektivitas mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan menunjukkan hasil yang bervariasi dan tidak selalu memberikan pengaruh yang signifikan pada setiap individu. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, kondisi psikologis, serta durasi dan metode intervensi yang digunakan. Asumsi peneliti adalah terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self efficacy* dapat membantu menurunkan kecemasan pada siswa SMA karena kegiatan tersebut memberikan pengalaman positif, rasa tenang, dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Hal ini terlihat dari lebih rendahnya rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, serta hasil refleksi responden yang menunjukkan perasaan lebih rileks, tenang, fokus, dan mampu mengontrol kecemasan setelah mengikuti terapi. Selain itu, pengalaman keberhasilan selama menyelesaikan mandala diduga meningkatkan *self efficacy* responden sehingga mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tugas dan situasi yang menimbulkan kecemasan. Namun, efektivitas terapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia responden, jenis kelamin, dan riwayat bimbingan belajar.

Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Hasil uji *Wilcoxon signed-rank test* menunjukkan bahwa kelompok intervensi seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan intervensi mewarnai mandala.

Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan maupun skor kecemasan yang tetap, sehingga menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh yang konsisten terhadap penurunan tingkat kecemasan responden. Nilai Z sebesar -3,967 dengan p value 0,000 ($<0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil post test pada kelompok intervensi terdapat 12 orang responden mengalami penurunan kecemasan dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Penurunan rata-rata skor kecemasan ini didukung oleh jawaban refleksi *self efficacy* responden pada sesi ke 3 mengenai perasaan setelah melaksanakan intervensi yaitu responden merasakan lega, lebih fokus, merasa tenang, pada point pertanyaan “pengalaman pelaksanaan mewarnai mandala” responden menjawab dengan mewarnai mandala menjadi lebih mampu mengendalikan rasa cemas saat menghadapi tugas lainnya, hal ini sesuai dengan jawaban responden pada refleksi *self efficacy* sesi ke 2 dipoint “potensi yang disadari setelah mewarnai mandala” yaitu dapat mengatur waktu, memotivasi diri dan mengendalikan rasa bosan, meskipun pada sesi ke 1 pada refleksi *self efficacy* point ke 2 hampir seluruh responden menjawab mengalami kesulitan yang hampir sama yaitu sulit mewarnai detail kecil, bingung dalam memilih warna yang cocok.

Pada 8 orang responden berjenis kelamin perempuan kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan namun masih dalam kategori yang sama yaitu kecemasan sedang, hal ini didukung dengan jawaban refleksi *self efficacy* pada sesi ke 3 point “pengalaman pelaksanaan mewarnai mandala” responden menjawab bahwa menurunkan kecemasan terasa biasa saja, dan tergantung dengan tugas apa yang dihadapi. Pada sesi ke 2 refleksi *self efficacy* point “penilaian kemampuan diri” responden dengan kategori tetap dkecemasan sedang menjawab cukup mampu dan mayoritas mampu menyelesaikan, berbeda dengan responden penurunan kecemasan menjadi ringan yang merasa sangat mampu dalam menyelesaikan terapi mewarnai. Hal ini berhubungan dengan karakteristik responden bahwa perempuan lebih sensitive dan expressive sehingga lebih mudah merasakan kecemasan.

Peneliti berasumsi bahwa terapi mewarnai mandala dapat membantu menurunkan kecemasan pada responden karena aktivitas mewarnai mandala memberikan efek relaksasi, membantu

memusatkan perhatian, serta mengalihkan pikiran negatif yang memicu kecemasan. Selain itu, pola geometris pada mandala dapat menciptakan perasaan tenang dan nyaman sehingga responden menjadi lebih rileks setelah mengikuti terapi. Perbedaan efektivitas pada setiap individu diduga dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tingkat fokus, karakteristik responden, serta metode dan durasi intervensi yang diberikan.

Sementara itu, pada kelompok kontrol juga ditemukan perbedaan signifikan antara skor kecemasan pre test dan post test dengan p value 0,027 ($<0,05$). Namun, hasil distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden justru mengalami peningkatan skor kecemasan setelah dilakukan post test. Sebelum dilakukan post test, responden pada kelompok kontrol berada pada kategori kecemasan sedang yang dipengaruhi oleh tekanan akademik seperti rasa takut menghadapi ujian, khawatir memperoleh nilai rendah, dan takut mengalami remedial. Setelah dilakukan post test tanpa diberikan intervensi mewarnai mandala, sebagian besar responden masih menunjukkan kondisi emosional yang cemas bahkan mengalami peningkatan kecemasan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti hasil wawancara mengenai keadaan responden pada kelompok kontrol saat melaksanakan post test, diantaranya mengatakan :

“aku lagi sibuk ngerjain tugas kelompok karya tulis ilmiah dikumpulannya besok, hari ini dikebut harus selesai”.

“besok mau ulangan harian”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan post test responden masih mengalami kekhawatiran terhadap hasil belajar dan ketakutan memperoleh nilai yang buruk sehingga memengaruhi kondisi emosional dan meningkatkan kecemasan pada responden. Selain itu, tidak adanya intervensi berupa terapi mewarnai mandala pada kelompok kontrol kemungkinan menyebabkan responden tidak memiliki media relaksasi maupun pengalihan stres sehingga tekanan akademik yang dirasakan tetap memengaruhi tingkat kecemasan responden setelah dilakukan post test.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami gejala emosional berupa kekhawatiran terhadap hasil belajar dan ketakutan terhadap nilai buruk, serta gangguan kognitif seperti kebingungan dan keraguan saat ujian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa dapat memengaruhi kondisi emosional maupun kemampuan konsentrasi dalam

menghadapi tuntutan pembelajaran dan evaluasi akademik. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung lebih mudah merasa takut gagal, kurang yakin terhadap kemampuan diri, serta mengalami kesulitan dalam mengontrol pikiran negatif ketika menghadapi ujian atau tugas sekolah.

Terdapat hasil post test pada 5 responden mengalami peningkatan skor namun masih di kategori kecemasan sedang, 4 responden dengan skor tetap dengan kategori kecemasan sedang, 4 responden mengalami penurunan kecemasan dalam kategori sedang, asumsi peneliti adalah peningkatan kecemasan pada kelompok kontrol dipengaruhi oleh tekanan akademik yang dialami responden, seperti tugas kelompok, kekhawatiran terhadap hasil ulangan, dan ketakutan memperoleh nilai buruk. Selain itu, tidak adanya intervensi berupa terapi mewarnai mandala pada kelompok kontrol diduga menyebabkan responden tidak memiliki media relaksasi atau pengalihan stres sehingga kecemasan cenderung meningkat.

Namun terdapat 1 responden dengan hasil post test mendapatkan skor rata-rata kecemasan meningkat dengan skor 46 kategori kecemasan sangat berat, 5 responden dengan peningkatan skor menjadi kategori kecemasan berat, peneliti berasumsi bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh pengisian yang terburu-buru serta keadaan kelas yang kurang kondusif sehingga dengan kondisi tersebut mempengaruhi konsentrasi responden dalam memahami dan menjawab setiap pertanyaan pada instrument sehingga dapat berpengaruh pada hasil pengukuran kecemasan. Kenaikan rata-rata skor kecemasan ini juga terjadi atas karakteristik responden dengan mayoritas tidak pernah mengikuti bimbingan belajar yang mana menyebabkan terbatasnya strategi dalam menghadapi permasalahan, sehingga kurangnya motivasi siswa dalam melaksanakan kegiatan akademik termasuk kegiatan intervensi pengisian kuisioner HARS.

Perbedaan hasil antara kedua kelompok menunjukkan bahwa intervensi mewarnai mandala berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan tanpa pemberian intervensi. Hal ini terlihat dari seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan skor kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden justru mengalami peningkatan kecemasan. Dengan demikian, terapi mewarnai mandala dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan akademik pada remaja

Perbandingan perubahan rerata skor kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U test* diperoleh mean rank pada kelompok intervensi sebesar 11,98 dan kelompok kontrol sebesar 29,03. Hal tersebut menunjukkan bahwa skor kecemasan post test kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji statistik diperoleh nilai *Mann-Whitney U* sebesar 29,500, nilai *Z* sebesar -4,630, dan *p value* sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan post test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Setelah diberikan perlakuan, responden pada kelompok intervensi menunjukkan kondisi emosional yang lebih tenang, lebih fokus, dan lebih mampu mengontrol kecemasan dibandingkan sebelum diberikan terapi. Berbanding terbalik, pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih mengalami kekhawatiran terhadap tugas dan hasil akademik sehingga kecemasan cenderung tetap bahkan meningkat setelah dilakukan post test tanpa pemberian intervensi.

Penurunan kecemasan pada kelompok intervensi diduga terjadi karena terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self efficacy* mampu membantu responden menjadi lebih rileks dan tenang setelah mengikuti intervensi. Aktivitas mewarnai mandala membantu responden memusatkan perhatian, mengurangi ketegangan emosional, serta mengalihkan pikiran negatif yang memicu kecemasan. Setelah menyelesaikan kegiatan mewarnai mandala, responden kemudian melakukan refleksi *self efficacy* yang bertujuan membantu responden mengenali perasaan yang dirasakan setelah terapi, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan menghadapi ujian, serta menumbuhkan pikiran positif terhadap tantangan akademik yang dihadapi. Pada sesi refleksi tersebut, responden responden menganalisis perasaan setelah mewarnai mandala yaitu merasa lebih nyaman, lebih fokus, dan lebih mampu mengontrol kecemasan yang dirasakan. Melalui refleksi tersebut responden diajak untuk menyadari bahwa dirinya mampu menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Kombinasi kedua intervensi tersebut membuat responden lebih mampu mengontrol kecemasan sehingga skor kecemasan kelompok intervensi menjadi lebih rendah dari kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan hal dengan inti yang sama dilakukan oleh (Shabirah et al., 2023) mengenai pengaruh terapi mewarnai mandala terhadap kecemasan. Penelitian tersebut menjelaskan ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Kelompok yang diberikan terapi mewarnai menggunakan pola mandala terbukti lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol yang mewarnai tanpa pola tertentu. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Purba & Siahaan, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada siswa SMA dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka tingkat kecemasan siswa cenderung semakin rendah, sedangkan semakin rendah *self efficacy* maka kecemasan akan semakin tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dimana kombinasi terapi mewarnai mandala dan refleksi *self efficacy* membantu responden menjadi lebih tenang, lebih fokus, dan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tekanan akademik.

SIMPULAN

Terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self-efficacy* efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya. Rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari 23,00 menjadi 20,20, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 24,40 menjadi 27,75. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,000$), serta uji Mann–Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan ($p=0,000$). Hasil refleksi *self-efficacy* menunjukkan bahwa responden merasa lebih tenang, nyaman, fokus, lebih mampu mengendalikan kecemasan, serta lebih yakin terhadap kemampuan dirinya setelah mengikuti terapi mewarnai mandala. Dengan demikian, kombinasi terapi mewarnai mandala dan *self-efficacy* dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan akademik pada remaja.

REFERENSI

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for

anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>.

- Bahri, M., & Kholidin, I. F. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial Pada Kehidupan Remaja. *Al Musyrif Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>.
- Deloitte. (2022). *Mental Health And Employers The Case For Investment - Pandemic And Beyond*. <https://businesshealthinstitute.co.uk/wp-content/uploads/2022/04/deloitte-uk-mental-health-report-2022.pdf>.
- Gloriabus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS : Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/#:~:text=I%2DNAMHS%20berfokuss%20untuk%20menghitung,bagi%20remaja%20kita%2C%E2%80%9D%20ungkapnya>.
- Kasih, P. I. A., & Widyastuti. (2025). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Utbk Pada Siswa Sma Kelas 12. *Proceedings Of Symposium*, 3. <https://doi.org/10.21070/ups.7827>.
- Kasim L Indah, Widyastuti, & Ridfah Ahmad. (2021). Peranan Mewarnai Mandala Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal Psychology of Science and Profession*, 5(2), 140–150. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.27765>.
- Lubis Isnaini, Ulya R A, & Latipah Eva. (2023). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10482>.
- Mariatun, Munir, A., & Metia, C. (2020). Psikologi Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Siswa pada Pelajaran Matematika Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sinabang Self Efficacy Relationship And Family Support With Students 'Anxiety In Mathematics High School 2 Sinabang. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 1–7.

- <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.281>.
- Merry, M. C. H. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di Dki Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>.
- Pattikayhatu, P. G., Houghty, G., & Keperawatan Universitas Pelita Harapan, F. (2025). Efektivitas Mandala Coloring Dalam Mengurangi Kecemasan: A Systematic Review. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.36523>.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>.
- Purba, U. E., & Siahaan, E. (2023). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Presentasi Tugas di Depan Kelas Pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 16344–16353. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8959?utm>.
- Putri, N. A., Zakira, I., Ayu, D., Listiani, N., & Mahfud, A. (2025). Penggunaan Art therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15306189>.
- Putri, N. N., Daulay, W., & Marlindawani, J. (2025). Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1435–1442. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>.
- Rufaidah, A., Kiranida, O., Nur'aini, D., Sahin, A., & Aprillia, Z. (2025). Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Unindra Teraputik Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 24–30. <https://doi.org/10.26539/4acc4s30>.
- Salawaty, D., Nurul, M., & Young, S. (2023). Coloring Your Day: Mewarnai Mandala Untuk Menurunkan Stres Akademik. *Jurnal Ilmmiah Zona Psikologi*. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>.
- Sanger, A. Y., Yesnat², B., Keperawatan, F., Klabat, U., Mononutu, J. A., Bawah, A., Utara, M., & Utara, S. (2024). Self-Efficacy Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium. *Klabat Journal Of Nursing*, 6(1), 2685–7154. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>.
- Shabirah, N., Rahmandani, R., Azzahroh, F., & Azzahro, A. (2023). Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Menurunnya Kecemasan Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(3), 207–216. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *DEPRESI ANAK MUDA DI INDONESIA*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf.
- Susanti, E., Anuar, A., & Fahmi, A. (2024). Hubungan Layanan Bimbingan Belajar Berbasis Kelompok Terhadap Motivasi Belajar Siswa di Sekomlah Menengah Atas. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 5(2), 2024. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JAPKP/article/view/33125?utm>.
- World Health Organization. (2025). *Anxiety Disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.