

PENGARUH MEWARNAI MANDALA TERHADAP KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI

Fakultas Psikologi
Universitas Sanata Dharma

Maria Yosephin

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh mewarnai mandala terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh mewarnai mandala terhadap penurunan kecemasan akademis. Individu yang mendapatkan perlakuan berupa mewarnai mandala mengalami penurunan kecemasan akademis. Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa dan mahasiswi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Subjek terbagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Data diperoleh dengan menggunakan skala kecemasan akademis. Peneliti melakukan analisis data dengan *independent samples t-test (between group)* dan *paired samples t-test (within group)*. Hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan akademis kelompok eksperimen dan kontrol ($p: 0,000$). Hasil analisis untuk skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan kecemasan akademis pada kelompok eksperimen ($p: 0,000$; $d: -3,85$). Melalui hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan akademis.

Kata kunci: mewarnai mandala, kecemasan akademis

THE EFFECT OF COLORING MANDALA ON ACADEMIC ANXIETY AMONG THESIS STUDENTS

Faculty of Psychology
Sanata Dharma University

Maria Yosephin

ABSTRACT

This study is aimed to investigate the effect of coloring mandala on academic anxiety among thesis students. The hypothesis of this study is that there are some effects of coloring mandala in reducing academic anxiety. Individuals who receive treatment of coloring mandala are likely to reduce academic anxiety. This study used pretest-posttest control group design. The subjects in this study were 40 college students of Sanata Dharma University Yogyakarta which had medium level of anxiety category. The subjects were divided into two groups: experimental and control group. The data were obtained using an academic anxiety scale. The data were analyzed using independent samples t-test (between group) and paired samples test (within group). The result of data analysis showed a significant difference of academic anxiety between the experimental and control group ($p: 0,000$). The analysis results for both pretest and posttest scores showed a decrease in academic anxiety in the experimental group ($p: 0,000$; $d: -3,85$). Through the results of this study, it could be concluded that the method of coloring mandala could reduce academic anxiety.

Keywords: coloring mandala, academic anxiety

