

PENGARUH MEWARNAI MANDALA PADA KECEMASAN DEWASA AWAL

Rosalia Stefani

ABSTRAK

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mewarnai mandala sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan. Hipotesis menyatakan bahwa mewarnai mandala menurunkan tingkat kecemasan. Subjek penelitian adalah 35 orang mahasiswa Universitas Sanata Dharma berusia 19 sampai 24 tahun, terdiri dari 18 perempuan dan 17 laki-laki. Pemilihan subjek melalui teknik *opportunity sampling* Data diperoleh menggunakan skala kecemasan *STAI form Y*. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil uji beda secara umum menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan sebelum dan sesudah mewarnai mandala ($p=0,000 \leq 0,05$ dan $t_{\text{test}}=5,185$). Secara khusus, hasil uji beda untuk kecemasan sesaat dan kecemasan dasar juga menunjukkan perbedaan signifikan, masing-masing sebesar $p=0,000 \leq 0,05$ $t_{\text{test}}=5,408$; $p=0,009 \leq 0,05$ $t_{\text{test}}=3,486$. Hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: mewarnai mandala, tingkat kecemasan, kecemasan dasar, kecemasan sesaat

THE INFLUENCE OF MANDALA COLORING ON YOUNG ADULT ANXIETY**Rosalia Stefani****ABSTRACT**

This research aimed to examine the influence of mandala coloring as relaxation techniques on anxiety. The proposed hypothesis is mandala coloring reduce anxiety levels. The subjects were 35 college students aged nine-teen to twenty-four years old, consisting of eighteen females and seven-teen males. The sampling techniques used opportunity sampling. The data were collected by STAI form Y scale. The data were analyzed using paired sample t-test. Generally, the result of t-test shows a significant difference in anxiety levels before and after mandala coloring ($p=0,000 \leq 0,05$ and $t_{test}=5,185$). Specifically, the t-test result for state anxiety and trait anxiety shows a significant difference too ($p=0,000 \leq 0,05$ $t_{test}=5,408$; $p=0,009 \leq 0,05$ $t_{test}=3,486$). The research hypothesis proved.

Keyword: coloring mandala, anxiety levels, state anxiety, trait anxiety.