



**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI MANDALA  
DIKOMBINASIKAN DENGAN *SELF EFFICACY* TERHADAP  
SKOR RATA-RATA KECEMASAN PADA SISWA SMAN 6  
TASIKMALAYA**

**FITRIYANA NOER**

**NIM. P2.06.20.5.22.055**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**



**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI MANDALA  
DIKOMBINASIKAN DENGAN *SELF EFFICACY*  
TERHADAP SKOR RATA-RATA KECEMASAN  
PADA SISWA SMAN 6 TASIKMALAYA**

**FITRIYANA NOER**

**P2.06.20.5.22.055**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Proposal Skripsi berjudul “Pengaruh Terapi Mewarnai Dikombinasikan Dengan *Self efficacy* Terhadap Rata-Rata Skor Kecemasan Pada Siswa SMAN 6 Tasikmalaya”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Peni Cahyati., SKp., M.Kes. selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh staff dosen dan civitas akademika Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi dukungan selama penulis mengikuti pendidikan.

7. Kepala Sekolah, guru, staff dan siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya yang telah memberikan izin, dukungan dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Dengan penuh rindu, penulis menyampaikan terima kasih kepada almarhum Bapak tercinta, Bapak Koswara. Terima kasih atas kasih sayang, seluruh kerja keras Bapak, dan pelajaran hidup yang telah diberikan. Meskipun Bapak tidak menyaksikan secara langsung pencapaian penulis, setiap langkah dalam penyusunan skripsi ini selalu diiringi doa dan harapan agar menjadi salah satu bentuk kebanggaan untuk Bapak.
9. Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih kepada Mamah tercinta, Mamah Suwartiningsih. Terimakasih atas segala do'a, kasih sayang, pengorbanan, rasa ketenangan yang diberikan. Terima kasih telah menjadi pribadi yang tangguh dan memberikan sumber rasa semangat kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
10. Kepada Kakak yang saya banggakan, Bagas Setyana Rahayu. Penulis mengucapkan terima kasih banyak karena telah berhasil membuat penulis selesai dalam pelaksanaan perkuliahan dan pengerjaan skripsi. Terima kasih atas fasilitas, dukungan, do'a serta selalu memastikan penulis tidak merasa kekurangan.
11. Kepada Adik yang saya sayangi, Hana Liestyana Nadine. Terima kasih telah memberikan rasa semangat, memberikan kepedulian dan menjadikan penulis belajar untuk selalu belajar.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fahril Fadilah Setiawan, atas semua bantuan, dukungan, motivasi serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian sumber penyemangat penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

13. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat saya sejak Sekolah Menengah Pertama, Reva Dewari Daniswara untuk selalu hadir dalam setiap momen penting dalam kehidupan penulis, memberikan semangat, do'a, berbagi pengalaman, memberikan solusi sehingga terselesaikannya skripsi ini.
14. Kepada sahabat Elya Lestari, Fadia Mutiara Kodari, Firyal Shafwah Salsabila terima kasih selalu kebersamai dan memberikan bantuan sehingga terselesaikannya skripsi.

Tasikmalaya, 9 Juni 2026



Fitriyana Noer  
NIM. P2.06.20.5.22.055

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI MANDALA DIKOMBINASIKAN DENGAN *SELF EFFICACY* TERHADAP SKOR RATA-RATA KECEMASAN PADA SISWA SMAN 6 TASIKMALAYA**

**ABSTRAK**

Fitriyana Noer, Peni Cahyati, Ridwan Kustiawan

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**Latar Belakang:** Kecemasan akademik merupakan salah satu 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* berperan dalam meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya 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 (20 responden) dan kelompok kontrol (20 responden) menggunakan teknik *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 sebelum intervensi sebesar 23,00 dan menurun menjadi 20,20 setelah intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 24,40 menjadi 27,75. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi ( $p=0,000$ ). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan skor kecemasan post test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p=0,000$ ;  $p<0,05$ ). **Kesimpulan:** Terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self efficacy* efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya. **Saran:** Terapi ini dapat diterapkan secara mandiri oleh siswa dan dipertimbangkan sebagai program pendukung kesehatan mental di sekolah.

**Kata kunci:** kecemasan akademik; mandala; remaja; *self efficacy*; terapi mewarnai.

**THE EFFECT OF MANDALA COLORING THERAPY COMBINED WITH SELF  
EFFICACY ON THE AVERAGE ANXIETY SCORE OF STUDENTS OF SMAN 6  
TASIKMALAYA**

**ABSTRACT**

Fitriyana Noer, Peni Cahyati, Ridwan Kustiawan

*Bachelor of Applied Nursing Study Program*

*Tasikmalaya Health Polytechnic, Ministry of Health*

**Background:** Academic anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by high school students due to academic demands, competition for university admission, and a lack of confidence in their own abilities. Mandala coloring therapy, as a form of art therapy, can help divert attention, improve focus, and promote relaxation, while self-efficacy plays an important role in enhancing an individual's confidence in dealing with academic challenges. **Objective:** To determine the effect of mandala coloring therapy combined with self-efficacy on academic anxiety scores among eleventh-grade students at SMAN 6 Tasikmalaya. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The sample consisted of 40 respondents divided into an intervention group (20 respondents) and a control group (20 respondents) using purposive sampling. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann-Whitney U Test. **Results:** The mean anxiety score in the intervention group decreased from 23.00 before the intervention to 20.20 after the intervention, while the control group showed an increase from 24.40 to 27.75. The Wilcoxon test indicated a significant difference in anxiety scores before and after the intervention in the intervention group ( $p = 0.000$ ). The Mann-Whitney test revealed a significant difference in post-test anxiety scores between the intervention and control groups ( $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ). **Conclusion:** Mandala coloring therapy combined with self-efficacy was effective in reducing academic anxiety among eleventh-grade students at SMAN 6 Tasikmalaya. **Suggestion:** This therapy may be applied independently by students and considered as a supportive mental health program in schools.

**Keywords:** academic anxiety; adolescents; coloring therapy: mandala; self-efficacy.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xvii
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>14</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>14</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>15</b>
<b>E. Penelitian Terdahulu</b> .....	<b>16</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>21</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>21</b>
<b>A. Kesehatan Mental Remaja</b> .....	<b>21</b>
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	21
2. Karakteristik Perkembangan Remaja .....	22
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	23
4. Masalah Kesehatan Mental .....	25
<b>B. Kecemasan</b> .....	<b>25</b>
1. Pengertian.....	25

2.	Etiologi.....	26
3.	Faktor Penyebab.....	27
4.	Tanda dan Gejala.....	29
5.	Tingkat kecemasan.....	30
6.	Pengukuran Tigkat kecemasan.....	31
<b>C.</b>	<b>Kecemasan Akademik .....</b>	<b>32</b>
1.	Definisi Kecemasan Akademik.....	32
2.	Aspek Kecemasan Akademik .....	33
<b>D.</b>	<b>Distraksi Sebagai Strategi Penanganan Kecemasan.....</b>	<b>35</b>
1.	Pengertian Distraksi .....	35
2.	Jenis Distraksi .....	35
3.	Mekanisme Distraksi Dalam Menurunkan Kecemasan .....	37
<b>E.</b>	<b><i>Art therapy</i> .....</b>	<b>38</b>
1.	Pengertian.....	38
2.	Tahapan <i>Art therapy</i> .....	39
3.	Jenis <i>Art therapy</i> .....	41
4.	Manfaat <i>Art therapy</i> .....	43
<b>F.</b>	<b>Terapi Mewarnai Mandala .....</b>	<b>44</b>
1.	Definisi Mewarnai Mandala.....	44
2.	Makna Warna Dalam Mandala .....	45
3.	Mekanisme Mandala .....	47
4.	Hasil Penelitian Terdahulu .....	47
<b>G.</b>	<b><i>Self efficacy</i> .....</b>	<b>49</b>
1.	Pengertian.....	49
2.	Dimensi <i>Self efficacy</i> .....	50
3.	Peranan <i>Self- Efficacy</i> .....	51
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self efficacy</i> .....	53
<b>H.</b>	<b><i>Self efficacy</i> Dalam Akademik .....</b>	<b>55</b>
1.	Pengertian.....	55
3.	Hasil Penelitian Terdahulu.....	56
I.	Kerangka Teori.....	58
<b>I.</b>	<b>Hipotesis .....</b>	<b>59</b>

<b>BAB III.....</b>	<b>60</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
<b>A. Jenis Dan Desain Penelitian .....</b>	<b>60</b>
<b>B. Kerangka Konsep.....</b>	<b>61</b>
<b>C. Populasi, Sampel, Dan Sampling .....</b>	<b>61</b>
1. Populasi Penelitian .....	61
2. Sampel Penelitian.....	61
3. Sampling Penelitian .....	64
<b>D. Variabel Penelitian.....</b>	<b>64</b>
1. Variabel Independen .....	64
2. Variabel Dependen.....	64
<b>E. Definisi Operasional.....</b>	<b>65</b>
<b>F. Tempat Penelitian .....</b>	<b>66</b>
<b>G. Waktu Penelitian.....</b>	<b>66</b>
<b>H. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>66</b>
<b>I. Uji validitas dan Uji Reabilitas .....</b>	<b>67</b>
<b>J. Prosedur Pengambilan Data .....</b>	<b>67</b>
1. Tahap Persiapan Penelitian .....	67
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	69
3. Tahap Penyelesaian Akhir.....	71
<b>K. Analisa Data.....</b>	<b>71</b>
1. Analisis Univariat.....	71
2. Analisis Bivariat.....	72
<b>L. Etika Penelitian .....</b>	<b>72</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>75</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>75</b>
<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	<b>75</b>
1. Karakteristik Responden .....	75
2. Skor Kecemasan Pre Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	77
3. Skor Kecemasan Post Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	78
4. Uji Normalitas Data .....	78

5. Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	79
6. Perbandingan Perubahan Rerata Skor Kecemasan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	80
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>82</b>
1. Karakteristik responden .....	82
2. Rerata Skor Kecemasan Pre Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	89
3. Rerata Skor Kecemasan Post Test Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	95
4. Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	101
5. Perbandingan perubahan rerata skor kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	110
<b>C. Keterbatasan penelitian.....</b>	<b>115</b>
<b>D. Implikasi Untuk Keperawatan .....</b>	<b>116</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>117</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>117</b>
i. Kesimpulan .....	117
ii. Saran .....	118
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>133</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu .....	16
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	60
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	65
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia siswa dan siswi SMAN 6 Tasikmalaya.....	75
Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa dan siswi SMAN 6 Tasikmalaya .....	76
Tabel 4. 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan riwayat bimbingan belajar siswa dan siswi SMAN 6 Tasikmalaya .....	76
Tabel 4. 4 Distribusi rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	77
Tabel 4. 5 Distribusi rata-rata skor kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	78
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data .....	78
Tabel 4. 7 Distribusi perubahan skor kecemasan pre test dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	79
Tabel 4. 8 Hasil uji Wilcoxon skor kecemasan pre test dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	80
Tabel 4. 9 Distribusi mean rank skor kecemasan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	80
Tabel 4. 10 Hasil Uji Mann-Whitney Skor kecemasan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	81

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Teori .....	58
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan .....	134
Lampiran 2 Surat Pengambilan Data Dinas Kesehatan .....	135
Lampiran 3 Surat Balasan SMAN 6 Tasikmalaya .....	135
Lampiran 4 Surat Balasan Dinas Pendidikan.....	136
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	136
Lampiran 6 Surat Layak Etik .....	137
Lampiran 7 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	138
Lampiran 8. Rekapitulasi Siswa SMAN 6 Tasikmalaya.....	139
Lampiran 9 Surat Permohonan Penelitian.....	140
Lampiran 10 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	141
Lampiran 11 Instrumen Kecemasan HARS.....	142
Lampiran 12 SOP Terapi Mewarnai Mandala Dikombinasikan Dengan <i>Self efficacy</i> .....	146
Lampiran 13 Lembar Intervensi.....	149
Lampiran 14 Pengecekan Turnitin .....	159
Lampiran 15 Lembar Bimbingan .....	160
Lampiran 16 Hasil Uji SPSS.....	161
Lampiran 17 Lembar Intervensi.....	164
Lampiran 18 Lembar Post Test HARS Kelompok Intervensi .....	171
Lampiran 19 Lembar Post Test HARS Kelompok Kontrol.....	172
Lampiran 20 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	173
Lampiran 21 Skor Kecemasan HARS Pre Test-Post Test Kelompok Intervensi	178
Lampiran 22 Skor Kecemasan HARS Pre Test-Post Test Kelompok Kontrol...	179
Lampiran 23. Lampiran refleksi <i>self efficacy</i> sesi 1, mengetahui pengalaman menyelesaikan tugas dan pembentukan keyakinan diri berdasarkan pengalaman orang lain.....	180
Lampiran 24. refleksi <i>self efficacy</i> sesi 2, Mengenali kemampuan diri.....	181
Lampiran 25. Refleksi <i>self efficacy</i> ke 3 mengetahui perasaan setelah intervensi.....	185

## DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

n	: Jumlah sampel
f	: Frekuensi
SD	: Standar deviasi
Z	: Nilai statistik uji
p	: Nilai signifikan
%	: Persentase
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari

### Daftar Singkatan

SMAN	: Sekolah Menengah Atas
WHO	: World Health Organization
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
I-NAMHS	: Indonesia National Adolescent Mental Health Survei
PTSD	: Post -Traumatic Stress Disorder
GPPH	: Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas

### Daftar Istilah

Terapi mewarnai mandala	: Terapi seni menggunakan pola mandala untuk membantu relaksasi dan menurunkan kecemasan.
Mandala	: Pola berbentuk lingkaran yang melambangkan keseimbangan, keutuhan, dan digunakan sebagai media terapi.
<i>Self- efficacy</i>	: Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi
Kecemasan akademik	: Perasaan khawatir, takut atau tegang yang berkaitan dengan tuntutan akademik.
Pre-test	: Pengukuran sebelum diberikan intervensi.
Post-test	: Pengukuran setelah diberikan intervensi.
Kelompok intervensi	: Kelompok yang menerima terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan <i>self efficacy</i> .
Kelompok kontrol	: Kelompok yang tidak menerima intervensi penelitian
Quasi experimental	: Desain penelitian experiment tanpa randomisasi penuh.
<i>Mean rank</i>	: Nilai rata-rata peringkat pada uji non parametrik.
<i>Wilcoxon signed-rank test</i>	: Uji non parametrik untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan.
<i>Mann-whitney u test</i>	: Uji non parametrik untuk membandingkan dua kelompok independent.

<i>Negative ranks</i>	: Jumlah responden yang mengalami penurunan skor setelah intervensi.
<i>Positive ranks</i>	: Jumlah responden yang mengalami peningkatan skor setelah intervensi.
<i>Ties</i>	: Jumlah skor yang tidak berubah antara pre test dan post test.