

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psikolog berpandang kesehatan mental merupakan keadaan psikologis seseorang yang tercermin dari kemampuannya dalam mengelola tantangan internal maupun eksternal, sembari memanfaatkan potensi yang dimiliki secara efektif (Lubis Isnaini et al., 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera secara psikologis yang memungkinkan seseorang mengenali dan mengembangkan potensi dirinya, mampu mengatasi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari, menjalankan aktivitas secara produktif, memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya (Deloitte, 2022).

American Psychological Association (APA) mendefinisikan kecemasan sebagai respons emosional yang timbul dalam situasi stres. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang dipenuhi kekhawatiran, dan manifestasi fisik seperti peningkatan denyut jantung serta tekanan darah Mulyasari et al., 2020 dalam (Sanger et al., 2024). Kecemasan kognitif merupakan kondisi ketegangan mental yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir dan takut saat individu menghadapi proses pembelajaran. Perasaan cemas tersebut biasanya muncul ketika target atau hasil yang diharapkan dipersepsikan tidak akan tercapai atau terhambat dari rencana yang telah ditetapkan (Hong, 2017).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization, 2025*), diperkirakan 4,4% dari total populasi dunia, atau setara dengan 359 juta individu, mengalami kondisi kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan kelainan mental yang paling sering ditemui, dengan manifestasi gejala yang umumnya muncul pada periode masa kanak-kanak atau masa remaja. Secara global, persentase remaja yang terdampak oleh kecemasan akademik berkisar antara 38% hingga 71%. Di wilayah Asia, angka ini terdapat pada rentang 39,6% hingga 61,3%, sementara di Indonesia, proporsi remaja yang mengalami kecemasan terkait akademis dilaporkan mencapai 36,7% hingga 71,6% (Merry, 2020).

Prevalensi gangguan kecemasan meningkat secara substansial, mulai dari 4,7% pada usia anak-anak, 8,3% pada remaja dan 17% pada dewasa muda (Salari N et al., 2022). Dalam lingkungan akademis, kecemasan kerap timbul ketika pelajar dihadapkan pada skenario yang menuntut akuntabilitas tinggi dan ketidakpastian hasil, contohnya dalam proses penentuan program studi perguruan tinggi Mallet et al., 2024; Suntrock, 2018; Soner & Yilmaz, 2025 dalam (Ananda et al., 2025).

Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK), yang dijalankan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), telah dilaksanakan di seluruh Indonesia bagi para pendaftar. Pada tahun 2020 sebanyak 702.420 pendaftar dan yang diterima hanya 167.653 peserta. Dengan persaingan yang begitu ketat hal itu diduga dapat menimbulkan rasa cemas pada calon mahasiswa (Putri et al., 2022).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023), dilaporkan sebanyak 5.5% remaja berusia 10-17 tahun merasakan masalah kesehatan mental. Lebih rinci, 1% mengalami depresi, 3.7% mengalami gangguan kecemasan, 0.9% mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan 0.5% mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH).

Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia (Gloriobarus, 2022) mengindikasikan bahwa 15,5 juta remaja, atau sekitar 34,9%, mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kecemasan merupakan isu yang paling menonjol. Prevalensi ini lebih banyak pada remaja perempuan sebesar 28,2% dibandingkan dengan remaja laki-laki sebesar 25,4%. Lebih lanjut, pada tahun 2020, prevalensi gangguan jiwa, khususnya terkait kecemasan dan masalah psikososial di Jawa Barat, tercatat meningkat dari 10,5% menjadi 26,8%.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Laporan Nasional Riskesdas, 2018), Tasikmalaya menempati urutan ketiga dalam hal prevalensi gangguan mental psikososial di kalangan penduduknya, setelah Garut yang berada di peringkat pertama dan Bandung di peringkat kedua. Hasil riset Dinas Kesehatan Tasikmalaya tahun 2025 mengenai gejala kecemasan dari 86.211 peserta skrining didapatkan hasil 23.799 (96.42%) tidak menunjukkan gejala signifikan, gejala kecemasan ringan 616 (2.5%), gejala kecemasan berat 267 (1.08%).

Hasil riset Dinas Kesehatan Tasikmalaya 2025 menunjukkan bahwa saat ini belum tersedia data pemeringkatan tingkat kecemasan remaja dari setiap kecamatan secara spesifik di Kota Tasikmalaya. Namun hasil capaian indikator program kesehatan jiwa Dinas Kesehatan 2025 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Indihiang merupakan capaian skrining jiwa dengan jumlah rata-rata terbanyak yaitu sasaran skrining jiwa remaja berjumlah 1461 jiwa, dibandingkan dengan hasil capaian skrining jiwa wilayah Kecamatan Bungursari berjumlah 873 jiwa dan wilayah Kecamatan Cipedes 644 jiwa.

Puskesmas Indihiang menaungi tiga sekolah diantaranya satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu SMAN 6 Tasikmalaya dan dua Madrasah Aliyah (MA) yaitu MA Baitul Hikmah, dan MA Yayasan Islamic Centre. Hasil penjarangan gangguan mental emosional tercatat bahwa SMAN 6 Tasikmalaya dengan jumlah penjarangan gangguan mental emosional terbanyak yaitu 1,543 siswa dibandingkan dengan MA Baitul Hikmah 80 siswa dan MA Yayasan Islamic Centre 50 siswa.

Berdasarkan data Unit Pelaksana Teknis Daerah Pusat Kesehatan Masyarakat Indihiang tahun 2025, terdapat permasalahan gangguan emosional dan perilaku di SMAN 6 Tasikmalaya. Didapatkan hasil bahwa Angkatan kelas XI sebanyak 485 siswa mengikuti skrining deteksi dini terdapat 183 laki - laki, 302 perempuan. Dengan kategori gangguan mental emosional yaitu *emotional* berjumlah 28 orang, *conduct* berjumlah 16 orang, *hyperactivity* 12 orang, *peer* 7 orang, *prosocial* 422 orang.

Berdasarkan hasil skrining deteksi dini dari kelas X terdapat perbedaan gangguan mental emosional yaitu dari jumlah 572 siswa dengan 269 laki-laki dan 303 perempuan didapatkan hasil *emotional* 23 orang, *conduct* 5 orang, *hyperactivity* 4 orang, *peer* 3 orang, *prosocial* 537 orang. Jumlah keseluruhan gangguan mental emosional berdasarkan kategori *emotional*, *conduct*, *hyperactivity*, *peer* kelas XI lebih banyak mengalami permasalahan gangguan mental emosional.

Hasil wawancara pada tanggal 21 Januari 2026 kepada guru bimbingan dan konseling didapatkan hasil keterangan bahwa kelas XII tidak bisa dilibatkan dalam penelitian karena sedang memasuki masa ujian dikhawatirkan dapat mengganggu keberlangsungan penelitian karena jadwal yang cukup padat. Berdasarkan arahan dari guru bimbingan dan konseling penelitian direkomendasikan dilakukan kepada angkatan kelas XI karena pada masa ini lebih fokus untuk memilih universitas atau bekerja, dan mengejar nilai rapot yang bagus dibandingkan dengan kelas X yang mana angkatan tersebut rata-rata masih dalam masa adaptasi dari Sekolah Menengah Pertama ke SMA sehingga fokus mereka masih terbagi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan wawancara kepada siswa kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya sebanyak 14 orang diperoleh 8 orang mengalami kecemasan ringan dengan rentang skor 14-17, 5 orang mengalami kecemasan sedang dengan rentang skor 20-21, dan 1 orang mengalami kecemasan berat dengan skor 29. Mereka merasakan lelah belajar, tidak yakin dengan hasil ujian dan merasa cemas, takut untuk bisa masuk

universitas yang dituju. jika merasakan hal tersebut reaksi yang mereka lakukan yaitu dengan beraktifitas main berkumpul bersama teman, tidak melakukan apapun, dan menangis.

Kecemasan dalam konteks akademik yang tidak dikelola secara memadai berpotensi menimbulkan konsekuensi jangka panjang. Konsekuensi ini mencakup penurunan tingkat kepercayaan diri, kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, serta peningkatan risiko terhadap masalah kesehatan mental yang signifikan (Syahda et al., 2025). Berdasarkan pandangan Fatmawati, 2022 dalam (Nurfauziah Fazrin et al., 2025), penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun non-farmakologis. Kategori intervensi farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan seperti antidepresan, benzodiazepin, dan buspirone.

Sementara itu, intervensi non-farmakologis dapat diimplementasikan melalui metode seperti pengalihan perhatian, pendekatan spiritual, penggunaan humor, dan teknik relaksasi. Pengalihan perhatian merupakan suatu strategi yang berfokus pada pengalihan fokus individu ke aktivitas alternatif. Melalui mekanisme ini, perasaan cemas dapat berkurang hingga bahkan teratasi sepenuhnya (Safari & Azhar, 2019) .

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional Indonesia (Center for Reproductive Health, 2022) yang mengkaji strategi penanganan dan pencegahan emosi serta perilaku dalam periode 12 bulan terakhir, ditemukan bahwa mayoritas remaja, yaitu 55,4%, memilih untuk

melakukan aktivitas yang mereka nikmati atau mengalihkan perhatian. Selain itu, 48,8% remaja menerapkan meditasi atau teknik relaksasi, sementara 45,4% memilih untuk berdoa atau beribadah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Donsu & Amini R, 2017) terdapat hasil penelitian yaitu perbedaan skor penurunan tingkat kecemasan. Sesudah diberikan perlakuan relaksasi nafas dalam sebanyak (97,3%) berkurang kecemasannya sedangkan pada kelompok distraksi terjadi penurunan kecemasan (100%). Hasil penelitian tersebut satu tujuan dengan penelitian (Hidayatunnisa et al., 2025) yang menghasilkan bahwa terapi distraksi *art therapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap semua responden penurunan kecemasan dengan diperoleh nilai hasil uji Wilcoxon 0,012 ($<0,05$).

Berbagai metode intervensi dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada individu, termasuk teknik relaksasi, penulisan ekspresif, mendengarkan musik klasik, dan aktivitas mewarnai (Faradina dkk., 2019 dalam (Shabirah et al., 2023). Studi oleh (Rahmi & Nurhasnah, 2020) mengindikasikan bahwa seni visual, sebagai salah satu bentuk seni kreatif dalam konseling, efektif dalam membantu individu untuk mengurangi stres dan beban yang dihadapi dalam aktivitas keseharian. Dalam konteks konseling kreatif, seni visual dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan untuk memfasilitasi klien yang mengalami kesulitan dalam mengartikulasikan permasalahan mereka melalui komunikasi verbal.

Studi yang dilaksanakan oleh (Apri, 2023) mengevaluasi superioritas efektivitas terapi seni gambar dibandingkan terapi humor. Hasilnya mengindikasikan bahwa skor rata-rata kecemasan pada lansia pasca intervensi terapi seni adalah 13,53, sedangkan skor rata-rata kecemasan pasca intervensi terapi humor adalah 19,87. Dengan nilai p 0,012 yang lebih kecil dari 0,05, ditemukan perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dimana terapi seni gambar menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih substansial dibandingkan dengan terapi humor.

Terdapat perbandingan antara *humor therapy* dengan *art therapy* pada penurunan kecemasan remaja yaitu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya, 2022) penelitian dengan intervensi *art therapy* kepada remaja dilakukan dengan dukungan pengukuran seperti tes grafis, observasi dan wawancara sehingga data lebih kuat, hasil perubahan kecemasan terjadi pada setiap partisipan mencakup indikator emosional, perilaku dan ekspresi simbolik. Sedangkan pada penelitian (Karo et al., 2021) mengenai pengaruh *humor therapy* pada remaja, yaitu bias reaktivitas peserta tinggi karena *humor therapy* adalah aktivitas menyenangkan dan peneliti menggunakan instrumen pengukuran yang tidak dijelaskan validitasnya. Sehingga dari perbandingan penelitian didapatkan hasil bahwa *art therapy* lebih unggul dari pada *humor therapy* dalam kualitas proses penelitian,

Berdasarkan telaah (Abbing et al., 2018) penelitian efektivitas *art therapy* banyak dilakukan pada kelompok usia dewasa. Penelitian dengan desain perbandingan langsung pada kelompok remaja masih terbatas

(Zhang et al., 2024) sebab itu perlu penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas intervensi art therapy atau mewarnai pada populasi remaja khususnya dalam konteks kecemasan akademik.

Berdasarkan keterangan (American Art Therapy Association, 2022) menyebutkan bahwa media seni dapat menjadi alat komunikasi non-verbal, membantu mengelola stress, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun ketahanan emosional. Pendekatan ini satu tujuan dengan teori *expressive arts therapy* yang menekankan peran kreativitas dalam penyembuhan psikologis (Malchiodi A Cathy, 2020). Berbagai teknik yang digunakan dalam pelaksanaan *art therapy* meliputi kegiatan menggambar, melukis, mewarnai, membuat kolase, mengukir, dan membuat bentuk dari *clay* (Asyifa et al., 2021)

Adapun studi yang dilaksanakan (Asnani, 2020) yaitu efektivitas mewarnai, pada bagian lampiran hasil intervensi menunjukkan partisipan dapat mengikuti rangkaian intervensi mewarnai dengan adanya perubahan yaitu dari menggunakan warna gelap menjadi warna terang yang harmonis. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2022) melakukan intervensi menggambar *ideal self* atau cita-cita responden, pada lampiran terdapat keterangan kesulitan yang dirasakan responden ketika dilaksanakan *art therapy* yaitu merasa kebingungan gambar apa yang harus dibuat dan merasa tidak puas dengan hasil gambar.

Menurut (Kasim et al., 2021) menyebutkan terdapat beberapa metode mewarnai yaitu mewarnai mandala, mewarnai plaid, dan lembar kosong.

Berdasarkan hasil penelitian Van & Serice, 2012 dalam (Koo et al., 2020) mengungkapkan bahwa terapi mewarnai mandala lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan mewarnai bebas, penelitian terbukti sejalan dengan Curry & Kasser dalam (Kasim et al., 2021) memaparkan bahwa mewarnai pola mandala lebih efektif menurunkan kecemasan dari pada lembar kosong.

Menurut (Hosseini & Farahani, 2022) mandala merupakan bahasa yang berasal dari *sanskerta* “manda” berarti pusat dan inti, serta “la” yang artinya menyelesaikan. (Apriyana et al., 2020) menjelaskan bahwa proses mewarnai mandala dapat mempengaruhi hormon endorfin sehingga individu dalam keadaan rileks. Pewarnaan mandala juga diketahui dapat menjadi intervensi singkat yang efektif dan murah untuk mengurangi tingkat stress yang dirasakan melalui peningkatan kesadaran keadaan yang akan berefek pada peningkatan kesehatan mental Fong et al., 2022 dalam (Lakaseru, 2025).

Terapi seni melalui aktivitas mewarnai diadopsi karena proses ini secara inheren mengarahkan individu untuk mengalihkan perhatian dan konsentrasi mereka dari pemicu stres. Emosi yang dialami dapat diekspresikan dan dilepaskan melalui sapuan warna pada berbagai media seperti kertas atau kanvas. Pelepasan emosional ini berkontribusi pada berkurangnya intensitas perasaan negatif yang dialami (Utami et al., 2025). Selain itu, kegiatan mewarnai, khususnya pada pola simetris yang terdapat dalam desain mandala yang terstruktur, dilaporkan dapat memberikan efek

relaksasi yang menyerupai meditasi Carsley, Heath, & Fajnerova, 2015 dalam (Kasim L Indah et al., 2021).

Fenomena meningkatnya kecemasan pada remaja usia sekolah menengah atas sesuai dengan penelitian (Salawaty et al., 2023) hasil pengamatan menunjukkan bahwa kegiatan mewarnai mandala berkontribusi terhadap perbaikan suasana hati responden. Beberapa responden merasakan bertambahnya energi positif dan kepuasan diri setelah menuntaskan proses mewarnai. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shabirah et al., 2023) menyimpulkan bahwa mewarnai mandala mempunyai pengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan, menyatakan adanya perbedaan level kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen.

Kecemasan yang dirasakan oleh seseorang atau calon mahasiswa dapat timbul dari persepsi bahwa Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT) adalah sebuah tes yang menantang. Hal ini berpotensi mengganggu fokus belajar peserta didik dan menghasilkan beban psikologis (Rismadayanti, 2021). Tekanan tersebut dapat memunculkan kekhawatiran, termasuk ketakutan untuk tidak lolos seleksi di perguruan tinggi yang diinginkan, kecemasan akan mengecewakan orang tua, kesulitan dalam menguasai materi ujian, serta intensitas persaingan yang ketat dalam upaya melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi Negeri (PTN) Surdayat et al., 2020 dalam (Azzahra Hidayat et al., 2023)

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan akademik yaitu melalui intervensi berbasis psikologis kognitif, pendekatan

ini berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif yang memicu atau memperburuk kecemasan (Khairunnisa & Surawan, 2025) . Menurut penelitian (Sauran & Salewa, 2022) menyebutkan bahwa intervensi berbasis kognitif yaitu *cognitive behavior therapy* kemudian dibagi menjadi *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Bentuk variabel berbasis psikologis kognitif yang digunakan dalam penelitian diantaranya *self efficacy* (Florenca & Andriani, 2025), pikiran maladaptif (Fitriani & Primanda, 2024), dan *mindfulness* (Indana & Hidayatullah, 2025).

Hasil penelitian (Indana & Hidayatullah, 2025) mengenai efektifitas terapi kognitif berbasis *mindfulness* tidak ada pelaporan intervensi mengenai struktur tiap sesi dan teknik *mindfulness* secara spesifik sehingga hasil akhir penelitian diragukan keefektivitasannya. Berbeda dengan penelitian (Florenca & Andriani, 2025) pada proses intervensi menjelaskan secara rinci proses intervensi mengenai *self efficacy* beserta respon subject, hal ini memudahkan peneliti selanjutnya untuk meneliti terapi kognitif berbasis *self efficacy*. Berdasarkan perbandingan penelitian, intervensi penguatan *self efficacy* dipilih untuk dilaksanakan melalui teknik menuliskan keyakinan diri untuk memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Efikasi diri berfungsi sebagai mekanisme koping dan memegang peranan krusial dalam upaya siswa mengelola kecemasan akademis. Siswa yang membekali diri dengan strategi pembelajaran dan persiapan yang memadai umumnya menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi, yang

kemudian memfasilitasi mereka dalam mengelola rasa cemas (Mariatun et al., 2020). *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk belajar dan melakukan sesuatu (Yulita, 2025). Studi yang dilaksanakan oleh (Kasih & Widyastuti, 2025) mengungkap adanya koefisien korelasi bernilai negatif, yang mengindikasikan hubungan berlawanan arah antara efikasi diri dan tingkat kecemasan. Dengan kata lain, peningkatan efikasi diri pada siswa berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan mereka.

Aktivitas terapi mewarnai mandala tidak hanya terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan tetapi proses dalam mewarnai dapat memperkuat *self efficacy*. Dalam penelitian ini penguatan *self efficacy* diintegrasikan dalam satu rangkaian intervensi terapi mewarnai mandala melalui teknik menuliskan keyakinan diri yang dilakukan setelah proses mewarnai. Dengan demikian terapi mewarnai mandala dan penguatan *self efficacy* dilaksanakan sebagai satu intervensi kombinasi yang terstruktur.

Penelitian yang mengkombinasikan terapi mewarnai mandala dengan penguatan *self efficacy* dalam kecemasan akademik pada siswa masih terbatas. Sehubungan dengan hal tersebut diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Banyaknya fenomena kecemasan pada usia remaja tepatnya anak sekolah menengah atas dikarenakan stress akademik, maka dari itu perlu dilakukannya terapi distraksi dengan menggunakan terapi mewarnai mandala dan setelahnya melakukan *self efficacy* untuk meningkatkan rasa yakin akan potensi diri yang dimiliki. Disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* terhadap rata-rata skor kecemasan akademik belajar pada siswa kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* terhadap rata-rata skor kecemasan pada anak sekolah kelas XI di SMAN 6 Tasikamalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan angkatan kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya.
- b. Untuk mengidentifikasi rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy*.
- c. Untuk mengetahui rerata skor kecemasan setelah dilakukan intervensi kepada kelompok intervensi.

- d. Untuk mengetahui rerata skor kecemasan kepada kelompok kontrol setelah intervensi.
- e. Untuk mengetahui perbandingan hasil rerata skor kecemasan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait dampak penerapan terapi mewarnai mandala yang dikombinasikan dengan peningkatan *self efficacy* terhadap siswa SMAN 6 Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat membantu responden dalam mengurangi kecemasan akademik melalui terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi salah satu cara sederhana yang dapat digunakan siswa untuk membantu menenangkan diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, dan menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik.

b. Bagi Instansi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan kegiatan atau program yang

mendukung kesehatan mental siswa, khususnya dalam mengurangi kecemasan akademik. Terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan relaksasi dan pendampingan psikologis di lingkungan sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* terhadap kecemasan akademik. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kecemasan akademik.

E. Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Persamaan / Perbedaan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	The Effectiveness Of Mandala Coloring Therapy On Stress Levels In The Elderly. (Fadhila & Kartinah, 2024)	Variabel independen: terapi mandala Variabel dependen: tingkat stress Metode penelitian: quasi eksperimen	Hasil intervensi diukur dengan DASS (Depression Anxiety Stress Scale) sebelum dan sesudah terapi mewarnai mandala. Sebelum	Persamaan : Terapi mewarnai mandala Perbedaan : variabel dependen tingkat stres , subjek lansia, tanpa <i>self efficacy</i>

		<p>Sampling: purposive</p> <p>Subjek: lansia</p>	<p>mewarnai mandala tingkat stress tertinggi pada lansia adalah parah sebanyak 2 lansia dan tingkat stress terendah ringan sebanyak 5 lansia. Setelah terapi mewarnai mandala tingkat stress lansia menurun dengan tingkat stress tertinggi 1 lansia, dan tingkat stress terendah normal sebanyak 5 lansia.</p>	
2	<p>Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Terapi Mewarnai Mandala. (Rahmawati et al., 2024)</p>	<p>Variabel independen: Terapi mandala</p> <p>Variabel dependen: Kecemasan</p> <p>Metode: pre-eksperimental</p> <p>Sampling: purposive</p> <p>Subjek: ibu hamil</p>	<p>Hasil tabulasi uji pengaruh dengan analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan secara statistic ($p < 0.05$) pada ibu hamil setelah mengikuti terapi mewarnai mandala.</p>	<p>Persamaan: Terapi mandala dan kecemasan.</p> <p>Perbedaan : ibu hamil</p>
3	<p>Terapi Seni Mandala Menurunkan Gejala Kecemasan Pasien Skizofrenia (Hidayah & Untari, 2024)</p>	<p>Variabel independen : mandala art therapy</p>	<p>Hasil menunjukkan table hasil perhitungan paired sample t-test diperoleh nilai p-value</p>	<p>Persamaan: mandala</p> <p>Perbedaan: pasien gangguan jiwa</p>

		<p>Variabel dependen: kecemasan</p> <p>Metode: pre ekperimental</p> <p>Sampling: purposive</p> <p>Subjek: skizofrenia</p>	<p>sebesar 0,000. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan <i>mandala art therapy</i>.</p>
4	Efektifitas mandala coloring dalam mengurangi kecemasan: systematic review (Pattikayhatu & Houghty, 2025)	<p>Variabel independen: mewarnai mandala</p> <p>Variabel dependen: Kecemasan</p> <p>Metode: Systematic review</p>	<p>Berdasarkan keseluruhan temuan yang didapatkan mewarnai mandala dapat menjadi terapi non-farmakologi yang dapat direkomendasikan sebagai terapi dalam manajemen kecemasan untuk berbagai populasi baik blinis maupun non klinis.</p> <p>Persamaan : Variabel independent melakukan terapi mewarnai mandala, variabel dependen dilakukan pada populasi dengan kecemasan</p> <p>Perbedaan : Metode penelitian</p>
5	Hubungan <i>self efficacy</i> dan kecemasan menghadapi SNBT 2023. (Lacosta & Dewita Karema Sarajar, 2024)	<p>Variabel independen: <i>self efficacy</i></p> <p>Variabel dependen: Kecemasan</p> <p>Metode: korelasional</p> <p>Sampling: random</p> <p>Subjek: remaja</p>	<p>Dari hasil uji Product Moment Correlation nilai r_{xy} sebesar 0,223 dengan signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini memperlihatkan adanya hubungan negative antara <i>self efficacy</i> dan kecemasan menghadapi SNBT.</p> <p>Persamaan: <i>Self efficacy</i> & kecemasan</p> <p>Perbedaan: Tanpa terapi mewarnai mandala</p>

6	<i>Self efficacy</i> Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium (Sanger et al., 2024)	Variabel independent: <i>self efficacy</i> Variabel dependen: kecemasan Metode: korelatif Sampling: convenience Subjek: mahasiswa	Tabel menunjukkan nilai p-value = $0.000 < \alpha = 0.5$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dan kecemasan.	Persamaan: konsep variabel Perbedaan : subjek mahasiswa
7	Pengaruh Efikasi Diri , Minat Belajar, Dan Kecemasan Matematika Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa Sekolah Dasar (Nugraheni & Pramugita, 2025)	Variabel independent : <i>self efficacy</i> Variabel depenen: kecemasan Metode: korelatif Sampling ; acak dan rumus isaac dan Michael. Subjek: siswa sekolah dasar	Hasil uji signifikansi regresi ganda (F) menunjukkan bahwa kemampuan berfikir kritis siswa dalam matematika dipengaruhi oleh efikasi diri atau kepercayaan diri , minat belajar dan kecemasan terhadap matematika.	Persamaan : Konsep variabel Perbedaan : tempat penelitian dan subjek.

Berdasarkan tabel yang tertera di atas terdapat beberapa perbedaan dan persamaan terhadap penelitian ini. Dalam penelitian sebelumnya terapi mewarnai mandala tidak dilakukan pada anak sekolah atau remaja. Persamaan penelitian hanya pada variabel independent yaitu mewarnai mandala dan *self efficacy* dan variabel dependen yaitu kecemasan. Pada penelitian banyak perbedaan yaitu populasi, metode penelitian, tempat

penelitian. Pembaruan penelitian ini yaitu mengkombinasikan terapi mewarnai mandala dengan *self efficacy*. Dengan hal itu pada penelitian ini merumuskan judul pengaruh terapi mewarnai mandala dikombinasikan dengan *self efficacy* terhadap rata-rata skor kecemasan pada siswa kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.