

Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar

Alifia Ainun Rizky, Widyastuti, dan Ahmad Ridfah

*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
widya_prasthya@yahoo.com dan ahmad.ridfah@unm.ac.id*

Abstrak

Narapidana di Lapas Kelas I Makassar memiliki permasalahan baik secara fisik maupun psikis yang kompleks selama menjalani masa tahanan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor narapidana mengalami stres di dalam Lapas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres yang dialami oleh narapidana di Lapas Kelas I Makassar. Subjek penelitian berjumlah 11 (N=11) narapidana yang memiliki tingkat stres yang berat. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen *the one-group pretest-posttest design*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala stres yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Damanik dengan nilai reliabilitas 0,878. Analisis data menggunakan analisis statistik nonparametrik uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,002, sehingga $0,002 < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa mewarnai mandala berpengaruh dalam mengurangi stres pada narapidana. Implikasi dari penelitian ini adalah mewarnai mandala dapat digunakan sebagai salah satu metode intervensi dalam mengurangi stres yang dialami khususnya pada narapidana.

Kata kunci: Mewarnai mandala, narapidana, stres.

Abstract

Prisoners in Lapas Kelas I Makassar have complex physical and psychological problems during their detention. This is one of the factors that prisoners experience stress in prison. This study aims to determine the effect of coloring the mandala in reducing stress experienced by inmates in Makassar Class I Lapas. Research subjects numbered 11 (N = 11) prisoners who have severe stress levels. This study uses a quasi-experimental design of the one-group pretest-posttest design. Measuring instruments during this study use a stress scale compiled by Lovibond and Lovibond and are adapted into Indonesian by Damanik with a reliability value of 0.878. Data analysis using non-parametric statistical analysis Wilcoxon test. The results showed that the p value was 0.002, so that $0.002 < 0.05$ and it could be concluded that the coloring of the mandala had an effect in reducing stress on inmates. The implication of this study is that coloring mandalas can be used as an intervention method in reducing stress experienced especially in prisoners.

Keywords: Colorinng mandalas, prisoners, stress.

LATAR BELAKANG

Individu yang melakukan pelanggaran cenderung meningkat setiap tahun, berdasarkan data dari Sistem Database Pemasarakatan jumlah tahanan dan narapidana mengalami lonjakan yang signifikan. Pada bulan Maret tahun 2019 total jumlah tahanan mencapai 70.526 dan narapidana sebanyak 190.5265. Menyandang status sebagai narapidana dan menjalani hukuman dibalik jeruji besi seringkali menimbulkan berbagai macam permasalahan psikologis. Rochmawati (2014) mengemukakan bahwa narapidana mengalami beberapa perubahan psikologis ketika mereka harus menjalani kehidupan di dalam penjara sebagai akibat dari tindakan yang dilakukannya, salah satunya stres. Anggraini, Hadiati, dan Sarjana (2019) mengemukakan bahwa selama terpenjara, narapidana terisolasi dari dunia luar, terpisah dari orang-orang terdekat, kehilangan privasi, dan harus mentaati peraturan di Lembaga Pemasarakatan (Lapas) yang dapat menyebabkan ketegangan psikologis yang mengarah kepada stres.

Lovibond dan Lovibond (1995) mengemukakan bahwa stres adalah respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Taylor (2018) mengemukakan bahwa stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres. Anggit dan Ni (2017) mengemukakan bahwa stres adalah respon atau tanggapan tubuh terhadap tuntutan yang bersifat non spesifik. Stres juga dapat menjadi faktor munculnya gangguan atau penyakit lain. Legiran, Aziz, dan Bellinawati (2015) mengemukakan bahwa stres dapat diartikan sebagai ketegangan, tekanan, atau gangguan yang membuat individu merasa tidak nyaman.

Kartono (2010) mengemukakan bahwa individu yang lama menjalani hukuman di Lapas memungkinkan mengalami dampak yang akan muncul diantaranya adalah; a) Tidak adanya partisipasi sosial, individu dianggap sebagai masyarakat yang terkucilkan, masyarakat asing penuh stigma sosial yang wajib disingkirkan. b) Individu mengalami tekanan-tekanan batin yang semakin berat dengan bertambahnya waktu pemenjaraan. c) Praktik homoseksual berkembang, khususnya narapidana pria yang cantik dan lemah, diperkosa oleh mereka yang kuat dan ganas. d) Individu mengembangkan reaksi yang *stereotype*, yaitu cepat curiga, lekas marah, cepat membenci, dan mendendam. e) Mendapat stigma tidak bisa dipercaya dan tidak bisa diberi tanggung jawab.

Hairina dan Komalasari (2017) mengemukakan bahwa menjadi narapidana adalah stressor yang berat bagi individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hairina dan Komalasari (2017) diketahui bahwa narapidana mengalami kondisi psikologis yaitu mudah kehilangan konsentrasi, kesedihan yang mendalam, kecurigaan dan kewaspadaan yang berlebihan, tertekan, cemas, menarik diri dari pergaulan, perilaku sulit tidur, tidak bersemangat, dan melukai sampai keinginan untuk mengakhiri hidup.

Asnita, Arneliwati, dan Jumaini (2015) mengemukakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada narapidana di Lapas Anak Kelas II B Pekanbaru sebanyak 25 narapidana (54,3%) mengalami stres sedang, 13 narapidana (28,3%) mengalami stres ringan, dan 8 narapidana (17,4%) mengalami stres berat. Junhar, Suling, dan Supit (2015) mengemukakan Lapas kelas II B Bitung bahwa tingkat stres yang ringan dan sedang hampir sama yaitu stres ringan berjumlah 19 narapidana (33,93%) dan stres sedang berjumlah 18 narapidana (32,14%). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa narapidana cenderung mengalami stres di dalam Lembaga Pemasarakatan dengan berbagai macam faktor, yaitu merasa tertekan, perasaan sedih, dan sebagainya. Kesuma (2016) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sembilan narapidana di Lapas Kelas II A Samarinda diketahui pemicu stres yang paling sering muncul adalah merasakan sakit kepala, mengalami kecemasan awal masuk, kegelisahan memikirkan kedua orangtua, dan kegagalan membahagiakan kedua orang tua.

Hasil pengambilan data awal yang dilaksanakan di Lapas Kelas I Makassar diketahui bahwa dari 30 responden narapidana 23% mengalami stres berat, 73% mengalami stres sedang, dan 4% mengalami stres ringan. Pengambilan data awal juga dilaksanakan di Lapas Kelas IIA Sungguminasa dan diketahui bahwa 16% narapidana mengalami stres berat, 72% stres sedang, dan 12% stres ringan. Secara faktual narapidana di Lapas Kelas I Makassar mengakui bahwa kurangnya kegiatan-kegiatan yang mengarah pada kesenian di lingkungan Lapas. Fasilitas penunjang olahraga seperti lapangan tenis, lapangan bola, dan aula bermain bulu tangkis dianggap kurang, karena tidak semua narapidana menyukai olahraga. Sehingga, mereka merasa perlu kegiatan-kegiatan kesenian seperti mewarnai.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal maka peneliti merasa perlu melakukan intervensi yang tepat di Lapas Kelas I Makassar guna menurunkan stres yang dirasa oleh narapidana. Intervensi yang tepat bagi narapidana dalam

PENGARUH MEWARNAI MANDALA DAN STRES

menurunkan stres yang dialami salah satunya dengan memberikan kegiatan positif, menarik, dan bersifat menyenangkan. Malchiodi (2010) mengemukakan bahwa mewarnai adalah salah satu teknik relaksasi karena gerakan pensil warna yang berulang memberikan efek tenang dan mencegah pikiran melarikan diri. Mewarnai merupakan salah satu bentuk ekspresi diri untuk mengkomunikasikan ketakutan individu. Mewarnai dalam penelitian ini merujuk pada gambar mandala.

Curry dan Kasser (2005) mengemukakan bahwa mewarnai mandala mencakup dua pendekatan, yaitu pendekatan meditasi dan *art therapy*. Gunawan dan Yahya (2016) melakukan penelitian yang dilakukan di Lapas Kelas II B Cilacap dengan jumlah subjek sebanyak 40 narapidana menggunakan intervensi pelatihan kaligrafi yang masuk dalam kategori *art therapy*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu, terdapat penurunan tingkat stres yang dialami narapidana setelah mengikuti pelatihan kaligrafi.

Small (2006) mengemukakan bahwa mewarnai mandala adalah salah satu jenis dalam terapi seni artistik yang bertujuan agar individu dapat memperoleh peningkatan pemahaman mengenai pandangan dalam dan luar dunia mereka. Curry dan Kasser (2005) mengemukakan bahwa individu yang mewarnai pola geometris dalam lingkaran, individu memusatkan diri pada aktivitas mewarnai. Pinel (2011) mengemukakan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan aktivitas amigdala, yaitu bagian otak yang mengendalikan emosi, stres, dan kecemasan. Unal (2015) mengemukakan bahwa warna memiliki pengaruh terhadap kondisi tubuh individu, seperti dapat menggambarkan suasana hati individu, meningkatkan semangat kerja, dan memulihkan emosi individu.

Larasati, Kurniah, dan Delrefi (2016) mengemukakan bahwa kegiatan mewarnai dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi individu. Faradina, dkk. (2019) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 20 mahasiswa di Banda Aceh, mewarnai mandala efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Muthard dan Gilbertson (2016) mengemukakan bahwa mewarnai mandala menjadi salah satu upaya dalam manajemen stres.

Narapidana cenderung mengalami masalah psikologis berupa cemas dan tertekan sehingga menimbulkan stres. Masalah lain yang diperoleh oleh narapidana seperti ketakutan terkait masa depan, rindu keluarga, terisolasi dari lingkungan luar, dan tidak memiliki teman untuk mencurahkan isi hati juga menjadi pemicu terjadinya stres. Stres yang tidak ditangani dengan tepat dapat memicu terjadinya depresi pada narapidana, sehingga diperlukan intervensi yang membuat narapidana lebih

relaks dan nyaman. Intervensi yang diberikan pada narapidana berupa mewarnai mandala.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah mewarnai mandala berpengaruh dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar.

METODE PENELITIAN

Definisi Operasional

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah mewarnai mandala. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Stres

Stres dalam penelitian ini adalah kondisi tidak menyenangkan yang dialami narapidana sehingga menimbulkan tekanan dan ketegangan baik secara fisik maupun psikis. Stres yang dialami oleh narapidana pada umumnya ditandai dengan perasaan takut, tertekan, cemas, dan merasa tidak berharga.

Mewarnai mandala

Mewarnai mandala adalah kegiatan mewarnai sebuah pola berbentuk geometris yang kompleks.

Responden

Responden dalam penelitian ini adalah narapidana di Lapas Kelas I Makassar. Karakteristik dalam penelitian ini antara lain pertama, narapidana berusia 18–40 tahun. Kedua, memiliki tingkat stres yang tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Ketiga, bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mewarnai mandala.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hal ini dikarenakan tidak semua sampel memiliki kriteria yang telah ditetapkan.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 07-10 Oktober 2019. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu langsung dengan subjek yang memenuhi kriteria di dalam sebuah ruangan Lapas Kelas I Makassar dan dimulai pada pukul 10.00 WITA.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala DASS. Azwar (1998) mengemukakan bahwa skala adalah instrumen pengukuran psikologi yang digunakan untuk mengungkap data mengenai atribut psikologis yang dapat dikategorikan sebagai variabel kemampuan kognitif dan kepribadian. Skala yang digunakan adalah skala adaptasi dari DASS yang telah dimodifikasi oleh Damanik E ke dalam Bahasa Indonesia. *Psychometric Properties of*

Depression Anxiety Stress Scale terdiri dari empat puluh dua aitem. Lovibond dan Lovibond (1995) mengemukakan bahwa DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. Respon untuk setiap aitem terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu “Tidak Pernah”, “Kadang-kadang”, “Lumayan Sering”, dan “Sering Sekali”. Skor dari respon “Tidak Pernah” bernilai 0, “Kadang-kadang” bernilai 1, “Lumayan Sering” bernilai 2, dan “Sangat Sering” bernilai 3.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui skala dan *self report*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Peneliti hanya menggunakan skala stres dari DASS atau biasa disebut DASS-S. DASS disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan *self report* digunakan untuk mendukung hasil dari pengukuran skala DASS-S. Yusup (2018) mengemukakan bahwa Validitas instrumen memperlakukan sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur apa yang hendak diukur. Analisis dari validasi skala DASS-S dilakukan menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan bantuan aplikasi STATCAL. Salim, Singgih, dan Nurmianto (2011) mengemukakan bahwa indikator dapat dikatakan valid dan signifikan dalam mengukur sebuah konstruk apabila memiliki nilai faktor *loading* sama dengan atau lebih besar dari 0,5. Skala DASS-S yang diadaptasi dari Lovibond dan Lovibond dengan jumlah aitem sebanyak 14 aitem, setelah dilakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) maka didapatkan hasil bahwa semua aitem memiliki nilai faktor *loading* sama dengan atau diatas 0,5 hingga 1,0, sehingga dapat dikatakan bahwa DASS-S merupakan alat ukur yang valid.

Azwar (2017) mengemukakan bahwa reliabilitas adalah proses pengujian instrumen ukur yang mampu menghasilkan skor cermat dengan error pengukuran kecil. Yusup (2018) mengemukakan bahwa reliabilitas memperlakukan sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena keajegannya. Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien ($r_{xx'}$) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas yang menggunakan formula Cronbach's alpha diketahui bahwa alat ukur DASS reliabel dengan nilai 0,878. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala DASS-S tergolong bagus.

Proses Pengambilan Data

Penelitian ini merupakan rancangan penelitian eksperimen kuasi. Hastjarjo (2019) mengemukakan bahwa eksperimen kuasi merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*). Salah satu rancangan eksperimen kuasi adalah *The One Group Pretest-Posttest Design* yang digunakan dalam penelitian ini. Suryabrata (2015) mengemukakan bahwa *the one group pretest-posttest design* adalah bentuk rancangan eksperimen yang terlebih dahulu dilakukan pengukuran pada variabel terikat, kemudian diberikan perlakuan setelah itu dilakukan kembali pengukuran pada variabel terikat dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Pretest dilakukan untuk mengetahui kondisi stres awal subjek dengan memberikan skala DASS-S. *Pretest* dilakukan setelah *tester* membuka kegiatan dan memperkenalkan diri. *Pretest* dilakukan sebelum diberi intervensi mewarnai mandala. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan, yaitu mewarnai mandala selama empat kali pertemuan selama empat hari berturut-turut. Pemberian instruksi dilakukan oleh pemandu yang telah diberikan panduan penelitian. Pertemuan pertama diisi dengan perkenalan, penjelasan singkat mengenai mewarnai mandala, pemberian intervensi mandala secara klasikal, dan pengisian *self report*. Pertemuan kedua dan ketiga diisi dengan kegiatan mewarnai mandala dan pengisian *self report*. Pertemuan keempat diisi dengan kegiatan mewarnai mandala, pengisian *self report*, dan pengukuran *posttest*.

Pemberian intervensi mewarnai mandala dilakukan dengan membagikan enam pensil warna (merah, oranye, biru, kuning, hijau, dan ungu) dan kertas yang telah memiliki pola mandala di dalamnya kepada masing-masing subjek. Tidak terdapat batasan waktu pengerjaan dalam menyelesaikan mewarnai mandala, namun seluruh subjek diberitahukan bahwa pada umumnya rata-rata individu dapat menyelesaikan pola tersebut \pm 45 menit. Selama empat kali pertemuan memiliki gambaran pola mandala yang berbeda.

Setelah diberikan perlakuan mewarnai mandala, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat (*posttest*) untuk mengetahui kondisi subjek setelah pemberian perlakuan. *Posttest* diberikan dipertemuan keempat tepat setelah menyelesaikan mewarnai mandala. Setelah pemberian *posttest* dipertemuan keempat, subjek diminta untuk mengisi *self report* dan menuliskan kesan-kesan selama mengikuti kegiatan mewarnai mandala. Gambar pola mandala yang digunakan dapat dilihat pada gambar 1 (terlampir).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan statistik non parametrik. Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan skor tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mewarnai mandala. Hipotesis dalam penelitian ini dapat diketahui melalui perbandingan antara skor *pretest* dan *posttest* subjek penelitian. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan skor subjek dengan bantuan program JASP 0.8.3.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa subjek berjumlah 11. Subjek berjenis kelamin laki-laki. Seluruh subjek memiliki skor stres yang tergolong berat. Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi data penelitian dan kategorisasi respon DASS-S dapat dilihat pada tabel 2 dan 3 (terlampir).

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi pada DASS-S saat *pretest*, dapat diketahui bahwa 100% atau 11 subjek berada pada kategorisasi berat.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan rerata *pre-test* dan *post-test* stres narapidana di Lapas Kelas I Makassar. Uji hipotesis memiliki kriteria jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan *Wilcoxon* test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,002$ ($p < 0,05$), berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, Mewarnai mandala dianggap berpengaruh dalam menurunkan stres narapidana di Lapas Kelas I Makassar. Dapat dilihat pada tabel 4 (terlampir).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 11 (sebelas) orang yang telah memenuhi karakteristik subjek penelitian. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa semua subjek (100%) memiliki tingkat stres yang tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Hal ini membuktikan bahwa narapidana cenderung mengalami stres, sejalan dengan yang dikemukakan oleh Asnita, Arneliwati, dan Jumaini (2015) bahwa perasaan sedih, merasa bersalah, tidak berguna, hilangnya kebebasan, perasaan malu, sanksi

ekonomi dan sosial, serta kondisi kehidupan di dalam Lapas menjadi pemicu terjadinya depresi pada narapidana. Narapidana cenderung menunjukkan gejala stres di Lapas karena selama menjalani kehidupan di Lapas individu akan jauh dari keluarga, teman, dan lingkungan luar.

Seluruh subjek penelitian mengaku merasa tidak berdaya dan merasa bersalah ketika mengingat perbuatan yang dilakukan. Subjek juga mengaku memiliki perasaan takut dengan masa depan ketika bebas dari Lapas, pemikiran-pemikiran tersebut yang menjadi salah satu faktor penyebab subjek mengalami stres. Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan jarak antara berbagai macam tuntutan yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu.

Stres yang dialami oleh narapidana di dalam Lapas dapat dikurangi dengan pemberian intervensi mewarnai mandala. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat stres, dua subjek berada dikategori stres ringan dan sembilan subjek lain berada dikategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasnida dan Meutia (2018) bahwa mewarnai mandala efektif dalam mengurangi stres pada individu. Ullathifah (2017) juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa pemberian perlakuan mewarnai dapat mengurangi stres yang dialami oleh individu.

Pemberian intervensi mewarnai mandala kepada subjek penelitian dilakukan secara klasikal selama empat kali pertemuan. Setelah diberikan intervensi mewarnai mandala, seluruh subjek merasa menjadi lebih tenang, lebih rileks, dan merasa lebih lega karena dapat menuangkan perasaan yang dirasa melalui mewarnai mandala. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Curry dan Kasser (2005) dan Drake, Straight, dan Olson-Pupek (2014) yang mengemukakan bahwa mewarnai mandala merupakan metode yang lebih efektif dibanding aktivitas seni yang lain. Hasil penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa mewarnai mandala merupakan metode yang efektif dalam mengurangi stres.

Mewarnai mandala dapat berpengaruh dalam mengurangi stres karena mewarnai dapat membantu subjek menjadi lebih relaks dan mengabaikan pikiran-pikiran negatif. Hasil evaluasi setiap hari menunjukkan bahwa kesibukan subjek terlihat nyaman dan santai mewarnai mandala. Hal tersebut dikarenakan tuntutan dan tekanan yang berada dipikiran subjek dapat tersalurkan melalui coretan dan pemilihan warna saat mewarnai mandala.

Stres yang dialami subjek sebelum pemberian intervensi berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 25,73. Adapun nilai rata-rata *posttest* setelah diberi intervensi mewarnai mandala sebesar 11,45. Penurunan rata-rata skor menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang dialami setelah pemberian intervensi mewarnai mandala. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mewarnai mandala memberikan pengaruh terhadap perubahan rata-rata nilai stres yang dialami oleh narapidana.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penurunan intensitas gejala stres yang dialami subjek melalui lembar *self report*. Berdasarkan hasil *self report* diketahui bahwa seluruh subjek mengalami penurunan intensitas stres sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan. Intensitas gejala stres yang dialami oleh subjek menurun dari 1 hingga 4 poin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eaton dan Tieber (2017) dengan 85 subjek mahasiswa Canadian University diketahui bahwa mewarnai memberikan efek positif dengan menurunnya kecemasan yang besar, dan suasana hati yang negatif. Hasil penelitian Eaton dan Tieber (2017) juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketekunan yang dialami subjek setelah mewarnai. Perbedaan dengan penelitian ini adalah Eaton dan Tieber (2017) menggunakan tiga alat ukur yaitu, *The Positive and Negative Affect Scale* (PANAS), *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory*, dan pemberian tugas anagram yang sulit.

Kristina (2017) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan dengan 32 subjek mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda bahwa terjadi perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mewarnai mandala. Kegiatan mewarnai menggunakan pola mandala dapat dijadikan aktivitas yang tepat untuk mengurangi kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurnia dan Ediati (2018) pada 89 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa terjadi penurunan stres, kecemasan, dan depresi setelah mewarnai mandala.

Lestari (2018) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan dengan 11 subjek Odapus bahwa mewarnai mandala berpengaruh dalam menurunkan stres subjek. Sebelum mewarnai mandala lima subjek berada pada tingkat stres yang sedang dan enam subjek berada pada tingkat stres yang tinggi. Hasil yang diperoleh setelah mewarnai mandala, yaitu kesebelas subjek berada pada tingkat stres yang sedang. Perbedaan dengan penelitian ini adalah subjek yang diberikan perlakuan. Kim, dkk. (2017) melakukan penelitian untuk mengetahui peranan

mewarnai mandala dalam meningkatkan harapan, kesejahteraan, dan ketahanan terhadap 36 pasien rawat inap di Rumah Sakit Jiwa di Korea. Hasil yang diperoleh adalah, mewarnai mandala secara efektif meningkatkan harapan subjek penelitian dan secara deskriptif menunjukkan bahwa terdapat sedikit peningkatan untuk ketahanan dan kesejahteraan dari skor sebelum mewarnai mandala.

Perlakuan yang diberikan peneliti terhadap subjek adalah mewarnai mandala dengan pola yang telah ada di kertas. Hasnida dan Meutia (2018) mengemukakan bahwa titik pusat dalam mandala membantu individu untuk lebih fokus pada gambar dan membantu untuk mengabaikan stres yang dialami. Individu yang mewarnai mandala berada dalam keadaan meditatif dan mengendalikan pikiran sehingga dapat membantu dalam mengurangi stres.

Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah terdapat kesulitan saat ingin mengumpulkan subjek di ruang kelas karena subjek berada di blok yang berbeda, sehingga waktu untuk memulai penelitian mundur beberapa belas menit. Peneliti tidak memberikan termometer stres kepada subjek, sehingga data pendukung penelitian berkurang. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok dan tidak dilakukan *follow up* sehingga tidak ada data untuk membandingkan kelompok yang telah diberi perlakuan. Penelitian hanya mengambil subjek narapidana dengan jenis kelamin laki-laki dan tidak mempertimbangkan lama berada di dalam Lapas.

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi narapidana, mewarnai mandala dapat digunakan untuk mengurangi stres dengan tujuan menyalurkan pikiran-pikiran negatif, tekanan, dan tuntutan yang dirasa melalui mewarnai.
2. Pihak Lapas Kelas I Makassar dapat menggunakan intervensi mewarnai mandala sebagai salah satu intervensi kepada narapidana.
3. Peneliti selanjutnya menambahkan termometer stres agar dapat melihat tingkatan stres yang dialami subjek dari hari ke hari.
4. Peneliti selanjutnya menambahkan kelompok kontrol agar melihat perbandingan antara kelompok yang diberi perlakuan dan yang dikontrol.
5. Peneliti selanjutnya memberikan *follow up* agar dapat melihat perlakuan yang diberikan bersifat sementara atau jangka panjang.
6. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan subjek narapidana wanita dan pemilihan subjek berdasarkan lama di dalam Lapas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggit, F., & Ni, A. (2017). Tingkat stres dan harga diri narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan kelas II A Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 26–33. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurisikes.com/ojs/index.php/jrk/article/download/288/47/&ved=2ahUKEwiw7fnOi4vpAhVCT30KHcNVATUQFjAAegQIBB&usq=AOvVaw3HoKTtfu6gVgDARjEfl8O5>
- Anggraini, D., Hadiati, T., & S., W. S. A. (2019). Perbedaan tingkat stres dan tingkat resiliensi narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas (studi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1), 148–160. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/23308>
- Azwar, S. (1998). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja di lembaga pemasyarakatan. *Jom*, 2(2), 1231–1240. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8288>
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Journal of the american art therapy association*, 22(2), 81–85. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ688443.pdf>
- Drake, C. R., Searight, H. R., & Olson-Pupek, K. (2014). The influence of art-making on negative mood states in university students. *American Journal of Applied Psychology*, 2(3), 69–72. <https://doi.org/10.12691/ajap-2-3-3>
- Eaton, J., & Tieber, C. (2017). The effects of coloring on anxiety, mood, and perseverance. *Art Therapy*, 34(1), 42–46. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1277113>
- Faradina, S., Az Badal, S. S., Natasya, M., Kamilah, K., Oviyani, E., Belangi, M., Dewi, H. M., & Sumarno, S. (2019). Pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa di Banda Aceh. *SEURUNE: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i2.14210>
- Gunawan, I. (2016). Pelatihan kaligrafi terhadap tingkat stress narapidana. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(1), 39–49. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i1.6408>
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi psikologis narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94–104. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
- Hasnida, D., & Meutia, A. (2018). *The effectiveness mandala therapy on coping stress*. 136(Icosop 2017), 288–290. <https://doi.org/10.2991/icosop-17.2018.45>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Junhar, M. G., Suling, P. L., & Supit, A. S. R. (2015). Gambaran stomatitis aftosa rekuren dan stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bitung. *Jurnal E-GIGI*, 3(1), 100–107. <https://doi.org/10.35790/eg.3.1.2015.6453>
- Kartono, K. (2010). *Patologi sosial 2: kenakalan remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kesuma, D. D. (2016). Stress dan strategi coping pada anak pidana (studi kasus di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Samarinda). *Psikoborneo*, 4(3), 483–493. [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/10/Jurnal_DECKY_DIYAN_KESUMA-ONLINE\(10-20-16-04-24-56\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/10/Jurnal_DECKY_DIYAN_KESUMA-ONLINE(10-20-16-04-24-56).pdf)
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2017). Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Kurnia, A. S., & Ediati, A. (2018). Pengaruh coloring mandala terhadap negative emotional state pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 7(2), 160–166.
- Kristina. (2017). Pengaruh kegiatan mewarnai pola mandala terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda. *NurseLine Journal*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/ISSN:2540-7937>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Larasati, L. D., Kurniah, N., & D., D. (2016). Peningkatan kreativitas dalam kegiatan mewarnai dengan menggunakan metode demonstrasi. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(2), 62–66.
- Lestari, M. (2018). Pengaruh mewarnai mandala terhadap stres orang dengan lupus (Odapus). (*Skripsi diterbitkan*). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Lovibond, P. ., & Lovibond, S. . (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Elsevier Science Ltd*, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Malchiodi, C. (2010). Cool art therapy intervention: mandalas drawing. Diakses pada <https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/201003/cool-art-therapy-intervention-6-mandala-drawing>.
- Muthard, C., & Gilbertson, R. (2016). Stress management in young adults: implications of mandala coloring on self-reported negative affect and psychophysiological response. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 21(1), 16–28. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.jn21.1.16>
- Pinel, J. P. J. (2011). *Biopsychology* (8th ed.). United State of America: Pearson.
- Rochmawati, D. H. (2014). Hubungan antara konsep diri dan kemampuan memaknai hidup pada narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan kelas 1 Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 198–204.
- Salim, A., Singgih, M. L., & Nurmianto, E. (2011). Pengukuran kualitas layanan menggunakan servqual dan confirmatory factor analysis (CFA) (studi kasus pada Jurusan Teknik Industri Universitas XYZ). *Prosiding Seminar Nasional Manajemen Teknologi XIII*, 1–8.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th ed.). United State of America: Wiley.

- Small, S. R. (2006). Anxiety reduction: expanding previous research on mandala coloring. *Undergraduate Journal of Psychology*, 19(1), 1–26. <https://journals.uncc.edu/ujop/article/view/80/136>.
- Suryabrata, S. (2015). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology, tenth edition. In *McGraw-Hill Education*. <https://epdf.pub/health-psychology.html>
- Ullathifah, N. (2017). *Colouring activities untuk mereduksi stress sekolah pada siswa SD*. <https://lib.unnes.ac.id/29942/1/1511413001.pdf>
- Unal, Y. (2015). The Effect of Colour on Human Body and Psychology. *International Journal of Life Sciences Research*, 3(4), 126–128. www.researchpublish.com
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>

LAMPIRAN

Tabel 1.

Deskripsi Subjek Penelitian.

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Vonis hukuman	Lama di Lapas	Pre-test	Post-test
1.	SS	23	Laki-laki	96 bulan	24 bulan	26	15
2.	MJ	26	Laki-laki	87 bulan	36 bulan	27	6
3.	NW	21	Laki-laki	98 bulan	36 bulan	23	16
4.	R	24	Laki-laki	84 bulan	2 bulan	26	11
5.	FRA	22	Laki-laki	84 bulan	36 bulan	23	7
6.	NA	34	Laki-laki	84 bulan	44 bulan	27	13
7.	RA	22	Laki-laki	96 bulan	42 bulan	26	13
8.	MWS	20	Laki-laki	27 bulan	11 bulan	23	8
9.	F	21	Laki-laki	84 bulan	36 bulan	22	14
10.	AB	23	Laki-laki	84 bulan	36 bulan	26	5
11.	S	22	Laki-laki	84 bulan	36 bulan	34	18

Tabel 2.

Deskripsi Data Penelitian.

Variabel	Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD
	0	42	14	7

Tabel 3.

Kategorisasi Respon DASS-S

No.		Frekuensi	Presentase	Keterangan
1.	$x < 7$	0	0	Rendah
2.	$7 \leq x < 21$	0	0	Sedang
3.	$21 \leq x$	11	100%	Tinggi

Tabel 4.

Hasil Uji Wilcoxon.

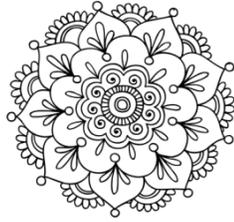
Kelompok	W	p	Mean pre-test	Mean post-test	Keterangan
Eksperimen	66,00	0,002	25,73	11,45	Signifikan

Gambar 1.

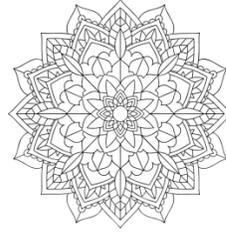
Gambar Mandala yang digunakan.



Hari Pertama



Hari Kedua



Hari Ketiga



Hari Keempat