

Katharina Vienaisa W. (5130074). Pengaruh *Mindfulness* Dengan Mewarnai Mandala Terhadap Tingkat Kecemasan *Emerging Adult* Mandala. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2017).

Intisari

Tujuan penelitian ini adalah menguji apakah *mindfulness* dalam mewarnai mandala dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. *Mindfulness* merupakan kesadaran akan sesuatu yang terjadi di dalam dan di luar diri tanpa melakukan penilaian. Sementara mewarnai mandala merupakan kegiatan yang dapat membantu seseorang mencapai *mindfulness* (Asl & Barahmand, 2014). Kecemasan sendiri merupakan respon emosi dari sesuatu yang dianggap mengancam. Kecemasan tidak dapat cepat hilang meskipun sumber kecemasan sudah tidak ada (Rachman, 2004). Hal ini dapat merugikan individu karena akan menghambat individu dalam melakukan suatu kegiatan, sehingga masyarakat membutuhkan suatu cara yang murah dan mudah untuk mengatasi kecemasan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest group design*. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 37 orang dengan usia 18-21 tahun. Partisipan dibagi dengan *random assignment* menjadi kelompok kontrol (19 orang) dan kelompok eksperimen (18 orang). Eksperimen dilakukan dua kali dengan interval waktu 7 hari. Kedua kelompok diberikan induksi kecemasan untuk meningkatkan rasa cemas kemudian diukur tingkat *state anxiety* menggunakan STAI (*State Trait Anxiety Inventory*).

Pada pertemuan pertama dilakukan pengukuran *state anxiety* pada kelompok eksperimen yang menghasilkan skor rata-rata *baseline* (40,11), *pretest* (42,56), dan *posttest* (32,89). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan. Pola yang sama juga terjadi pada pertemuan kedua dengan skor rata-rata *baseline* (35,39), *pretest* (38,78), dan *posttest* (30,83). Saat dilakukan uji beda sampel dependen, diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kedua pertemuan ($p=0,000$). Setelah dilakukan uji beda sampel independen, pada pertemuan pertama tidak ada perbedaan skor selisih *pretest* dan *posttest* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p=0,521$), namun selisih rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen (10) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (8). Perbedaan disebabkan kondisi *mindfull* yang belum muncul dan terhambat karena *rapport* yang belum terjalin dan *reactivity* yang terjadi selama eksperimen. Sementara pada pertemuan kedua, ada perbedaan skor selisih *pretest* dan *posttest* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p=0,000$). Dengan demikian, *emerging adults* yang mengalami kecemasan dapat menciptakan *mindfulness* dengan melakukan aktivitas mewarnai mandala untuk meredakan kecemasan.

Kata kunci: Mewarnai, Mandala, Kecemasan, *Mindfulness*