

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI POLA MANDALA TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA S1 BAGIAN
KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

OLEH :

ALYA RUSMI SAPUTRI

04021182025018

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**PENGARUH TERAPI MEWARNAI POLA MANDALA TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA S1 BAGIAN
KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



Skripsi

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

ALYA RUSMI SAPUTRI

04021182025018

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Alya Rusmi Saputri

NIM : 04021182025018

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya tulis ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal tim pembimbing skripsi. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Indralaya, April 2024

Yang membuat pernyataan,



Alya Rusmi Saputri

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : ALYA RUSMI SAPUTRI
NIM : 04021182025018
**JUDUL : PENGARUH TERAPI MEWARNAI POLA MANDALA
TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWASI
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PEMBIMBING I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198807072023211019



(.....)

PEMBIMBING II

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197602202002122001



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : ALYA RUSMI SAPUTRI
NIM : 04021182025018
JUDUL : PENGARUH TERAPI MEWARNAI POLA MANDALA
TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA S1
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 21 Maret 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan

Indralaya, 21 Maret 2024

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 198807072023211019

(.....)

2. Hikayati, S. Kep., Ners., M. Kep.
NIP. 197602202002122001

(.....)

PENGUJI SKRIPSI

1. Herliawati S.Kp., M.Kes.
NIP. 197402162001122002

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan
Hikayati, S. Kep., Ners., M. Kep.
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2024

Alya Rusmi Saputri

Pengaruh Mewarnai Pola Mandala terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

xiv+ 81 + 9 tabel + 2 skema + 10 lampiran

ABSTRAK

Stres akademik merupakan masalah utama kalangan mahasiswa di seluruh dunia termasuk Indonesia yang disebabkan oleh berbagai faktor. Dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik cukup besar seperti memperburuk kesehatan mental, kinerja, dan prestasi akademik mahasiswa. Terapi mewarnai pola mandala dapat mendukung proses pengalihan perhatian sehingga sangat baik dalam menenangkan stres, kebosanan, dan kecemasan.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen sederhana dengan teknik *non randomize pretest post test with control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol yang dipilih menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Student-life Stress Inventory*. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan nilai *posttest* stres akademik mahasiswa kelompok intervensi dan kontrol adalah $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Mewarnai mandala adalah aktivitas memberi warna tertentu pada pola khas berbentuk garis dan lingkaran yaitu pola geometri sehingga metode ini dapat menenangkan pikiran dan membuat fokus mahasiswa teralihkan sementara sehingga stres akademik akan menurun. Terapi ini diharapkan menjadi alternatif intervensi untuk mengurangi stres selama menjalani perkuliahan.

Kata Kunci : Stres Akademik, Mewarnai Pola Mandala, Mahasiswa Keperawatan
Daftar Pustaka : 43 (1975-2023)

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2024

Alya Rusmi Saputri

The Effect of Mandala Pattern Coloring on the Academic Stress Level of Undergraduate Students of Nursing Section, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

xiv+ 81 + 9 table + 2 scheme + 10 attachment

ABSTRACT

Academic stress is a major problem among students around the world, including Indonesia, which is caused by various factors. The negative impacts caused by academic stress are considerable such as worsening a student's mental health, performance, and academic achievement. Mandala coloring therapy may support the process of distraction, making it excellent for calming stress, boredom, and anxiety.. This study aims to determine the effect of mandala coloring therapy on the academic stress level of undergraduate students of the Nursing Section of the Faculty of Medicine, Sriwijaya University. This research is a simple experimental quantitative research with non-randomized pretest posttest technique with control group design. The number of samples in this study were 30 students consisting of 15 intervention groups and 15 control groups selected using non-probability sampling methods with purposive sampling techniques. The instrument used in this study is the Student-life Stress Inventory questionnaire. Statistical analysis in this study used the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann Whitney. The results showed that the difference in posttest academic stress scores for intervention and control group students was $0.000 < 0.05$. It can be concluded that there is a significant effect of mandala coloring therapy on student's academic stress levels. Mandala coloring is an activity of giving certain colors to a typical pattern in the form of lines and circles, namely geometric patterns so that this method can calm the mind and make students' focus temporarily distracted so that academic stress will decrease. This therapy is expected to be an alternative intervention to reduce stress during lectures. Keywords: Academic Stress, Mandala Coloring Therapy, Undergraduate Nursing Student

Bibliography : 43 (1975-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

“The show must go on”

-P. T. Barnum

Tak terhitung rasa syukur yang saya panjatkan kepada Allah Swt. yang telah melimpahkan berkah, rahmat, kemudahan, kelancaran, serta solusi selama berkuliah di PSIK UNSRI hingga menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah mendoakan, memberikan semangat serta motivasi selama menyusun skripsi ini. Tak lupa penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tidak dapat disampaikan secara langsung kepada:

○ **Diri sendiri, Alya Rusmi Saputri**

You did it! Terima kasih karena telah melewati lika-liku permasalahan selama perkuliahan dan tetap memilih untuk terus berjalan tanpa henti.

○ **Mama, Papa, Aak**

Aku bisa kan? Finally *I did it!* Terima kasih sudah banyak membantu dan mendukung anakmu ini walaupun banyak dramanya.

○ **Mami tersayang**

Terima kasih banyaaakkkkkk karena sudah terlalu banyak membantu dalam menjalani dunia perkuliahan walaupun cuma 2 tahun sih. Terima kasih sudah menjadi mamang ojek pribadi di layo dan Palembang.

○ **Yang sering nanyain “Kapan wisuda?”**

Nih udah cetak skripsi.

“Kemampuan yang paling indah adalah bisa menaklukan diri sendiri”

-skripsi papa-

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala Puji dan syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Mewarnai Pola Mandala Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya”. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, motivasi, saran, serta arahan yang luar biasa dalam penyusunan laporan penelitian ini.
2. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dan motivasi kepada penulis.
3. Seluruh jajaran dosen, staff administrasi, dan keluarga besar Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu dan bantuannya dalam memberikan kemudahan selama penyusunan skripsi ini.
4. Mama, papa, aa, dan keluarga besar yang selalu menyemangati dan membantu penulis dalam berbagai hal.

5. Mami, para krucil 21, para cucung 22, dan Muezza-Volly yang telah menghibur, membantu, dan menjadi pelampiasan emosi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya dikarenakan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Penulis berharap semoga Allah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya untuk kita semua dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua. Aamiin.

Indralaya, April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
BAB II.....	11
TINJAUAN TEORI.....	11
A. Stres Akademik.....	11
B. Terapi Mewarnai Pola Mandala.....	15
C. Penelitian Terkait.....	20
D. Kerangka Teori.....	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN.....	25
A. Kerangka Konsep.....	25

B. Desain Penelitian	26
C. Hipotesis Penelitian	27
D. Definisi Operasional	28
E. Populasi dan Sampel	31
F. Tempat Penelitian	33
G. Waktu Penelitian	33
H. Etika Penelitian	34
I. Alat Pengumpulan data	36
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V	75
KESIMPULAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1.....	21
Tabel 3. 1	29
Tabel 4. 1	49
Tabel 4. 2	50
Tabel 4. 3	50
Tabel 4. 4	51
Tabel 4. 5	52
Tabel 4. 6	53
Tabel 4. 7	53

DAFTAR SKEMA

Skema 3. 1	26
Skema 3. 2	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3. Kuesioner *Student-Life Stress Inventory*
- Lampiran 4. Pola Mandala
- Lampiran 5. SOP Terapi Mewarnai Pola Mandala
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Sertifikat Layak Etik Penelitian
- Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Uji Statistik

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Sriwijaya merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia yang ditempuh setelah seorang individu menyelesaikan pendidikan menengah atas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, orang yang belajar di perguruan tinggi didefinisikan sebagai mahasiswa. Menurut Hulukati dan Djibran (2018), mahasiswa merupakan masa transisi menuju kedewasaan yang umumnya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun. Siswoyo (2007, dikutip (Hulukati & Djibran, 2018:34), mengemukakan bahwa individu yang terdaftar dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik negeri, swasta, atau lembaga lain yang setara dengan universitas, disebut sebagai mahasiswa.

Sesuai dengan bidang dan program studi, mahasiswa akan memperdalam pengetahuan mereka. Untuk bidang kesehatan, program studi yang dapat ditempuh antara lain kedokteran, keperawatan, kedokteran gigi, kebidanan, dan lain sebagainya. Mahasiswa yang mempelajari dan memperdalam ilmu keperawatan disebut dengan mahasiswa keperawatan.

Sebagai calon perawat yang terlibat dalam asuhan keperawatan, mahasiswa keperawatan harus memiliki keterampilan merawat pasien agar tidak terjadi kesalahan yang melibatkan keselamatan pasien. (Wardiani, 2020). Mahasiswa keperawatan tidak hanya belajar merawat dan menyusun asuhan keperawatan saja, mahasiswa keperawatan dituntut untuk menyusun laporan serta mengumpulkan tugas perkuliahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lal (2014), yang mengatakan bahwa 'beban belajar mahasiswa keperawatan cukup berat' karena mereka harus menyeimbangkan kehidupan mereka seiring dengan bertambahnya usia, serta menyelesaikan tugas akademik dan kewajiban lainnya.

Karena tuntutan akademik berupa tugas, ujian, dan praktik, mahasiswa keperawatan memiliki waktu luang yang terbatas. Hal ini didukung oleh Simbolon (2015), yang menyatakan bahwa gejala stres akademik mahasiswa keperawatan termasuk dalam kelompok "sering", sehingga mayoritas mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi pada mata kuliah yang sedang diajarkan. Mereka berdalih bahwa akan ada kuis, tugas, atau ujian setelah mata kuliah sehingga mereka mempelajari materi yang tidak ada hubungannya dengan mata kuliah yang sedang berlangsung. Materi-materi yang dipelajari dan diujikan sangat banyak sehingga membuat mahasiswa merasa tertekan, stres, serta jenuh. Permasalahan yang sering muncul adalah tugas perkuliahan terlalu banyak dan tenggat waktu pengumpulan terlalu cepat, laporan praktikum, tugas kegiatan organisasi mahasiswa, dan lain sebagainya (Pertiwi, 2020). Permasalahan yang terlalu

banyak dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa.

Stres terjadi pada individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah dan merupakan fenomena umum dialami oleh sebagian besar individu. Stres dapat dialami dimanapun dan kapanpun seperti di tempat kerja, keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Stres dapat dialami semua individu tanpa terkecuali, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Tingkat stres pada mahasiswa seringkali lebih tinggi dari masyarakat. Stressor yang mempengaruhi mahasiswa meliputi hubungan sosial, keuangan, ketidakseimbangan antara pekerjaan, tekanan akademik, dan keluarga (Maisa et al., 2021). Salah satu penyebab utama stres pada mahasiswa yaitu keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi dan kecemasan yang berlebihan (Rosyidah et al., 2020). Selain beban akademik, perubahan pola hidup dari tingkat sekolah menengah ke tingkat perguruan tinggi menjadi beban tambahan bagi mahasiswa. Stres yang berkaitan dengan proses belajar atau akademik seorang individu disebut stres akademik.

Stres akademik merupakan masalah utama kalangan mahasiswa di seluruh dunia termasuk Indonesia. Menurut Kountul, Kolibu, dan Korompis (2019), stres akademik merupakan keadaan ketika individu mengalami tekanan dari persepsinya terhadap stressor akademis berkaitan dengan akademik di perguruan tinggi. Stres akademik termasuk pada klasifikasi distress (Rahmawati, 2016), yang merupakan jenis stres mengancam dan berbahaya bagi individu yang mengalami tekanan. Contoh jenis stres akademik yaitu ‘tuntutan tugas akademik berlebihan’, tuntutan kerja

berlebihan, atau tuntutan yang tidak disukai dan beresiko menurunkan motivasi sehingga membuat individu lebih rentan mengalami masalah kesehatan fisik dan mental (Bunyamin, 2021). Stres akademik ditandai dengan gejala sulit fokus, menunda-nunda pekerjaan, membolos, cemas, dan panik. Salah satu faktor resiko stres akademik mahasiswa yakni masa peralihan dari jenjang pendidikan menengah atas menuju perguruan tinggi. Banyaknya kewajiban akademik seperti tugas dan ujian baik ujian tertulis maupun ujian praktikum menimbulkan stres bagi mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian Labrague et al. (2018), menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres yang lebih tinggi dari mahasiswa bidang kesehatan lainnya seperti kedokteran, kebidanan, fisioterapi, farmasi, dan kedokteran gigi. Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar. Faktor dari dalam atau internal terdiri dari *self-efficacy*, optimisme, *hardiness*, motivasi untuk berprestasi, dan *prokrastinasi* sedangkan faktor dari luar atau eksternal yaitu dukungan sosial. Stres akademik disebabkan oleh beberapa hal, seperti beban akademik terlalu berat, persepsi terhadap ujian dan tugas akademik, karakteristik kepribadian, dan takut gagal (N. M. Yusuf & Yusuf, 2020). Stres akademik seringkali dianggap sepele, padahal dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik cukup besar seperti memperburuk kesehatan mental, kinerja, dan prestasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 60

mahasiswa keperawatan semester 3 dan 7 di Universitas Sriwijaya menggunakan kuesioner ESSA (*Educational Stres Scale for Adolescents*), sebanyak 9 orang mengalami stres berat, 10 orang mengalami stres sedang, serta 41 orang mengalami stres ringan. Menurut hasil wawancara bersama beberapa responden didapatkan hasil bahwa tugas perkuliahan, ujian OSCE, serta tugas organisasi menjadi penyebab terbanyak mahasiswa mengalami stres. Dampak yang dirasakan responden cukup beragam, seperti mudah emosi dan tersinggung, sakit kepala, nilai akademikyang menurun, dan sulit berkonsentrasi. Salah seorang responden menyampaikan keinginannya untuk berhenti kuliah dikarenakan stres akibat perkuliahan dan permasalahan keluarga yang dialami sudah cukup berat. Dampak negatif tersebut akan berbahaya dan cenderung menyebabkan depresi pada mahasiswa apabila terus dibiarkan sehingga memerlukan intervensi yang efektif untuk mengatasinya.

Intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan memberikan kegiatan yang positif, menyenangkan, dan menarik. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan adalah terapi mewarnai pola mandala. Terapi ini berupa terapi relaksasi yang dapat menenangkan pikiran serta meningkatkan kesehatan psikologis. Kegiatan mewarnai mandala sangat mudah dilakukan dan tidak membutuhkan banyak keperluan serta dapat dilakukan di mana saja. Terapi mewarnai pola mandala dapat mendukung proses pengalihan perhatian. Oleh karena itu, mewarnai mandala sangat baik dalam menenangkan stres, kebosanan, dan kecemasan. Mewarnai merupakan salah

satu cara seorang individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosinya. Warna mempengaruhi perubahan suasana hati, meningkatkan semangat kerja, dan memulihkan emosi individu (Unal, 2020). Pola mandala yang digunakan berbeda dengan pola lainnya, pola ini berbentuk geometris serta memiliki bentuk garis melengkung atau lingkaran-lingkaran.

Kurnia dan Ediati (2018), pada penelitiannya dengan sasaran 89 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan hasil stres, kecemasan, serta depresi pada responden setelah melakukan mewarnai pola mandala mengalami penurunan. Rustam et al., (2023), pada penelitiannya menunjukkan hasil adanya penurunan stres melalui mewarnai pola mandala dan pelatihan manajemen diri pada mahasiswa. Seluruh emosi negatif mahasiswa termasuk ketegangan, tekanan, dan stres berkurang sehingga mahasiswa mampu beraktivitas dan meningkatkan skill selama menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, penulis tertarik meneliti bagaimana pengaruh terapi mewarnai pola mandala terhadap stres akademik Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

B. Rumusan Masalah

Stres akademik menjadi salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan. Mahasiswa menghadapi berbagai stressor seperti akademisi, masalah keuangan, hubungan, dan ketidakseimbangan kerja-belajar keluarga yang

dapat menurunkan kinerja serta prestasi seorang mahasiswa. Stres akademik yang dialami mahasiswa seringkali dianggap sepele. Meskipun demikian, dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik cukup besar seperti memperburuk kesehatan mental, kinerja, dan prestasi akademik mahasiswa apabila terus dibiarkan sehingga memerlukan intervensi yang efektif untuk mengatasinya. Berdasarkan latar belakang fenomena di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah dengan memberikan terapi mewarnai pola mandala akan mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran di Universitas Sriwijaya?"

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya sebelum diberikan terapi mewarnai pola mandala pada kelompok intervensi.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya sesudah diberikan terapi mewarnai pola mandala pada kelompok intervensi.

3. Untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya hasil *pretest* pada kelompok kontrol.
4. Untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya hasil *posttest* pada kelompok kontrol.
5. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya sebelum dan sesudah dilakukan terapi mewarnai pola mandala pada kelompok intervensi.
6. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.
7. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya sesudah diberikan intervensi terapi mewarnai pola mandala pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian terhadap perkembangan keperawatan jiwa diharapkan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang terapi mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai masukan bagi institusi pendidikan khususnya bagi calon perawat dalam bentuk upaya intervensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik untuk mengetahui alternatif intervensi non farmakologi

2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan bagi mahasiswa mengenai pengaruh terapi mewarnai mandala terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan.

3. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk pembelajaran di bidang keperawatan jiwa.

4. Manfaat Bagi Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan masukan untuk meningkatkan sarana dan sistem pembelajaran yang telah dilakukan sehingga diharapkan dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya.

5. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan dan pedoman yang dapat dimanfaatkan bagi peneliti selanjutnya untuk penelitian yang sama atau sejenis.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dalam lingkup keperawatan jiwa yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya. Proses penelitian dimulai sejak penyusunan proposal pada bulan Mei 2023 hingga Oktober 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya menggunakan terapi mewarnai pola mandala.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen sederhana dengan teknik *non randomize pretest post test with control group design*. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya berjumlah 122 orang dengan sampel berjumlah 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Sampel penelitian diambil dengan cara *non-random sampling* menggunakan teknik *purposive sampling* dengan alat ukur kuesioner *Student-life Stres Inventory* yang diberikan secara daring. Setiap subjek penelitian diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai pola mandala.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 89–94.
- Apriyana, R., Widiyanti, E., & Muliani, R. (2020). The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level on First Grade Students at Nursing Undergraduate Study Program. *NurseLine Journal*, 5(1), 186.
- Ashdown, B. K., Bodenlos, J. S., Arroyo, K., Melanie Patterson, B., Elena Parkins, B., & Sarah Burstein, B. (2018). How Does Coloring Influence Mood, Stress, and Mindfulness? *Journal of Integrated Social Sciences*, 8(1), 1–21.
- Barseli, M., Idris, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bunayamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif. *Innovative: Journal Of ...*, 3, 5070-5084.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa.
- Gunawan, Y. F., & Darmayanti, T. E. (2022). Pengaruh Warna Terhadap Psikologi User di Zen Family Spa & Reflexology Bandung. *REKAJIVA Jurnal Desain Interior*, 1(1), 14–28.
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Kasim, I. L., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Peranan Mewarnai Mandala Dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 140.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2019). Faktor-Faktor Yang

- Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Kurnia, A., & Ediati, A. (2018). Pengaruh Coloring Mandala Terhadap Negative Emotional State Pada Mahasiswa. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 502–509.
- Kurt, S., & Osueke, K. K. (2014). The Effects of Color on the Moods of College Students. *SAGE Open*, 4(1), 215824401452542.
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., De Los Santos, J. A. A., & Edet, O. B. (2018). Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 65(February), 192–200.
- Lal, K. (2014). ACADEMIC STRESS AMONG ADOLESCENT IN RELATION TO INTELLIGENCE AND DEMOGRAPHIC FACTORS. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 19(1), 123–129.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438.
- Mathur Professor, R., & Sharma, R. (2015). Academic Stress in relation with Optimism and Resilience Roopa Mathur. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS) A Peer-Reviewed Monthly Research Journal*, 7969(129), 788711.
- Mohamed Arip, M. A. S., Kamaruzaman, D. N., Roslan, A., Ahmad, A., & Abd Rahman, M. R. (2015). Development, validity and reliability of student stress inventory (SSI). *Social Sciences (Pakistan)*, 10(7), 1631–1638.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic Stress: Its Causes and Results At a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, 3(3).
- Norma, Widianti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor, penyebab, tingkat stres dan dampak stres akademik pada mahasiswa dalam sistem pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625–634.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (cetakan ke)*. Rineka Cipta.

- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738.
- Putra, S. D. (2015). Uji Validitas Konstruksi Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1–11.
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Riordan, M. (2016). *Money , Meditation and Mandalas*.
- Rizky, A. A., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 60.
- Roflin, & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan (E. Roflin (ed.))*. Moh. Nasrudin.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39.
- Rustam, H. K., Lidiawati, D., Nurbaya, S., Sirajuddin, W., & Mursalin, N. R. (2023). Pelatihan Manajemen Stres dan Coloring Mandala untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa. *Community Development Journal*, 4(2), 2399–2403.
- Roscoe, J.T. (1975) *Fundamental Research Statistics for the Behavioral Sciences* [by] John T. Roscoe. Holt, Rinehart and Winston, New York.
- Sarina, N. Y. (2012). *Hubungan Antara Stres Akademis Dan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia , Nendra Yelena Sarina, FPsi UI, 2012. Universitas Indonesia*.
- Setianingsih, S. T., & Nelmiawati, N. (2020). Penyerapan Informasi Masyarakat Terhadap Media Informasi Dinas Kominfo Kota Batam Studi Kasus Pembuatan Kartu Pencari Kerja Online. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 4(1), 15–23.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.
- Spiridon, K., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university

undergraduates. *Jaepr*, 1(1), 53–73.

- Sudarma, A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In J. Watrianthos, Ronal & Simarmata (Ed.), *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2). Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukarno, B. (2018). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Minat Berorganisasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Tekirdağ, Y. Ü. (2015). The Effect of Colour on Human Body and Psychology. *International Journal of Life Sciences Research ISSN*, 3(4), 2348–313.
- Wardiani, D. A. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Yusuf, E. A., Hasnida, ., & Meutia, A. (2020). Perceived Stress Profile among Lecturers in Universitas Sumatera Utara. *Proceedings of the International Conference of Science, Technology, Engineering, Environmental and Ramification Researches (ICOSTEERR 2018) - Research in Industry 4.0, Icosteerr 2018*, 1589–1593.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
- Zuhri, I., & Rohmah, F. A. (2021). Efektivitas Relaksasi Dan Afirmasi Positif Dalam Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Yang Mengikuti Pembelajaran Online (Pandemi Covid-19). *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 154–166.