Borneo Nursing Journal (BNJ)
Vol. 4, No. 2, Juli 2022, Hal. x-y
https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ
P-ISSN: 2685-5054
E-ISSN: 2654-8453

PENGARUH TERAPI SENI MANDALA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI WILAYAH PUSKESMAS LIMBOTO BARAT

Mohamad Jufri Mahmud[1], Rona Febriyona[2], Firmawati[3], Nur Uyuun I. Biahimo[4]

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: jufrimahmud46@gmail.com

Abstrak

Gangguan jiwa merupakan masalah serius di seluruh dunia. Tujuan penelitian: menganalisis Pengaruh Terapi Seni Mandala Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di wilayah Puskesmas Limboto Barat. Desain penelitian: desain penelitian kuantitatif *Quasi-Eksperimen* dengan rancangan *One grup pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosa skizofrenia di puskesmas limboto barat yang tercatat sebanyak 63 orang. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* sebanyak 27 orang. Hasil Penelitian: menunjukan bahwa ada pengaruh 100% terapi seni mandala terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. Saran: Hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu media pembelajaran, sumber informasi, pertimbangan tentang Pengaruh terapi seni mandala terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia serta menjadi informasi untuk keluarga dan orang tua tentang pengaruh terapi seni mandala untuk penurunan kecemasan.

Kata kunci: Terapi Seni Mandala, Tingkat Kecemasan Pasien Skizofrenia

Abstract

Mental disorders are a serious problem worldwide. Objectives research: analyzing the effect of Mandala Art Therapy on reducing anxiety in schizophrenic patients in the Limbo Health Center area. Anxiety in Schizophrenia Patients in the West Limboto Health Center area. Research design: Quasi-Experimental quantitative research design with One group pretest-posttest design. The population in this study were patients diagnosed with schizophrenia at the West Limboto Health Center which recorded 63 people. Sampling by purposive sampling as many as 27 people. Research Results: shows that there is a 100% effect of mandala art therapy on anxiety reduction in schizophrenia patients at the Limboto Barat Health Center. mandala art therapy on reducing anxiety in schizophrenia patients in the West Limboto West Limboto Health Center. Suggestion: The results of this study can be one of one of the learning media, sources of information, considerations about the effect of the effect of mandala art therapy on reducing anxiety in schizophrenia patients. as well as being information for families and parents about the effect of mandala art therapy on anxiety reduction in schizophrenia patients. mandala art therapy for anxiety reduction.

Keywords: Mandala Art Therapy, Anxiety Level of Schizophrenia Patients

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting dari kesejahteraan manusia yang mencakup kemampuan individu dalam berpikir, berperilaku, dan berinteraksi secara adaptif di lingkungannya. Gangguan jiwa menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang signifikan karena berdampak pada kualitas hidup dan fungsi sosial penderita [1]. World Health Organization (WHO) memperkirakan satu

dari empat orang di dunia mengalami gangguan kejiwaan, dengan sekitar 450 juta jiwa terdampak, dan sebagian besar tidak mendapatkan terapi yang memadai [3].

Skizofrenia merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa berat yang paling sering dijumpai, ditandai dengan adanya gangguan pada persepsi, emosi, dan kognisi yang menyebabkan individu kehilangan kontak dengan realitas [4]. Menurut Dr. Sugeng [7], skizofrenia dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti predisposisi biologis, genetik, lingkungan, dan psikososial. Selain itu, faktor stresor psikologis yang tidak terkendali dapat memicu kekambuhan gejala skizofrenia [14].

Pasien skizofrenia sering kali mengalami kecemasan akibat ketidakmampuan mereka mengendalikan pikiran dan emosi. Kecemasan pada pasien ini dapat memperburuk gejala halusinasi serta menghambat proses penyembuhan [15]. Kecemasan sendiri merupakan respon emosional yang muncul akibat ancaman terhadap keseimbangan psikologis individu [19]. Menurut Fitriyah [17], kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fungsi ego seseorang, sedangkan Rusman et al. [20] menyebutkan bahwa kecemasan juga sering muncul akibat tekanan lingkungan dan sosial yang berat.

Penanganan pasien skizofrenia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis seperti terapi seni terbukti efektif membantu pasien dalam menyalurkan emosi dan mengurangi tekanan psikologis [2], [9], [12]. Salah satu bentuk terapi seni yang banyak dikembangkan adalah terapi seni mandala, yaitu metode menggambar pola melingkar yang berfungsi sebagai media ekspresi diri sekaligus sarana meditasi untuk menurunkan kecemasan [10].

Falrah et al. [11] menyatakan bahwa kegiatan mewarnai mandala terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, sedangkan Hidalyah et al. [13] menjelaskan bahwa terapi seni mandala dapat mengurangi gejala kecemasan pada pasien skizofrenia. Selain itu, Dynal S. et al. [8] dan Kalsim et al. [16] juga menemukan bahwa mewarnai pola mandala membantu individu menstabilkan emosi dan menenangkan pikiran.

Terapi seni mandala tidak hanya bersifat relaksatif, tetapi juga memiliki aspek spiritual yang dapat memperkuat ketenangan batin. Aldirinalrso [1] menjelaskan bahwa bimbingan spiritual dapat membantu pasien skizofrenia mengontrol emosi melalui proses penyerahan diri dan refleksi diri terhadap nilai-nilai keagamaan. Dengan demikian, integrasi antara terapi seni mandala dan pendekatan spiritual dapat memberikan efek sinergis dalam menurunkan tingkat kecemasan [5], [6], [9].

Di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat, tercatat 63 kasus skizofrenia aktif pada tahun 2023, namun penerapan terapi non-farmakologis seperti terapi seni mandala masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi seni mandala terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia, yang diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan jiwa di tingkat layanan primer [10], [13], [18].

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen, yaitu rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi seni mandala. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi diberikan kepada responden.

2.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat, Kabupaten Gorontalo. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2025, sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah ditentukan.

2.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang terdiagnosis skizofrenia dan tercatat dalam register pelayanan kesehatan jiwa di Puskesmas Limboto Barat. Jumlah populasi sebanyak 63

pasien. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu pasien yang:

1. Didiagnosis skizofrenia oleh tenaga medis,
2. Dalam kondisi tenang dan kooperatif,
3. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Jumlah sampel yang memenuhi kriteria adalah 27 responden.

2.4 Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel independen: Terapi seni mandala.
2. Variabel dependen: Tingkat kecemasan pasien skizofrenia.

2.5 Definisi Operasional Variabel

1. Terapi Seni Mandala: Intervensi nonfarmakologis yang dilakukan dengan kegiatan menggambar dan mewarnai pola mandala menggunakan media kertas dan alat gambar selama 30 menit setiap sesi, sebanyak tiga kali dalam seminggu.
2. Kecemasan: Kondisi emosional individu yang diukur menggunakan instrumen standar berupa skala pengukuran tingkat kecemasan (DASS atau HARS), yang dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan skor yang diperoleh.

2.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi seni mandala. Pengukuran dilakukan menggunakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

2.7 Prosedur Pengumpulan Data

Tahapan pengumpulan data dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Persiapan, meliputi perizinan, pengumpulan data awal, dan pelatihan asisten peneliti.
2. Pelaksanaan intervensi, yaitu memberikan terapi seni mandala kepada kelompok responden sesuai jadwal.
3. Pengukuran awal (pretest) dilakukan sebelum pemberian terapi.
4. Pengukuran akhir (posttest) dilakukan setelah tiga kali pemberian terapi.
5. Pencatatan hasil dalam lembar observasi tingkat kecemasan.

2.8 Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan diolah secara kuantitatif menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi. Analisis inferensial dilakukan dengan uji *t-test* berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi seni mandala.

3. HASIL

3.1. Karakteristik Responden

P-ISSN: 2685-5054
E-ISSN: 2654-8453

Table 1 Karakteristik Responden

No	Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	17-25 Tahun	5	18,6
2	26-35 Tahun	10	37
3	36-45 Tahun	4	14,8
4	46-55 Tahun	6	22,2
5	56-65 Tahun	1	3,7
6	>65 Tahun	1	3,7
	Total	27	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 responden kelompok usia tertinggi yaitu 26-35 Tahun sebanyalk 10 responden (37%) dan yalng terendah kelompok usia 56-65 tahun dan >65 tahun masing-masing 1 responden (3,7%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkaln Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	15	55,6
2	Perempuan	12	44,4
	Total	27	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 responden jenis kelamin tertinggi yaitu laki-laki sebanyak 15 responden (44,4%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	1	3,7
2	SD	4	14,8
3	SMP	13	48,1
4	SMA	7	25,9
5	SLB	1	3,7
6	S1	1	3,7
	Total	27	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 responden pendidikan tertinggi yaitu SMP sebanyak 13 responden (44,4%) dan yang terendah tidak sekolah, SLB dan S1 masing-masing 1 responden (3,7%).

3.2. Analisis Univariat

Tabel 4 Analisis Univariat Kecemasan Sebelum Intervensi

No	Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Ringan	0	0
2	Sedang	6	22,2
3	Berat	6	22,2
4	Sangat Berat	15	55,6
	Total	27	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitialn diketahui bahwa dari 27 responden kecemasan sebelum intervensi tertinggi yalitu salngat berat sebanyak 15 responden (55,6%).

Tabel 5 Analisis Univariat Kecemasan Setelah Intervensi

No	Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Ringan	2	7,4
2	Sedang	9	33,3
3	Berat	15	55,6
4	Sangat Berat	1	3,7
	Total	27	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 responden kecemasan setelah intervensi tertinggi yaitu berat sebanyak 15 responden (55,6%).

3.3 Analisis Bivariat

Tabel 6 Pengaruh Terapi Seni Mandala Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

Kecemasan	Mean Rank	Sum of Rank	P Value
Sebelum-negative ranks	12,50	300,00	0,000
Sesudah-positive ranks	0,00	0,00	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil analisis statistik uji normalitas di dapatkan hasil bahwa hasil Asymp. Sg. (2-tailed) 0,002 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data sebelum dan sesudah tidak terdisitribusi normal sehingga tidak memenuhi syarat dalam uji T *Test* dan menggunakan uji alternative wilcoxon. Hasil uji analisis wilcoxon di dapatkan hasil nilai Asymp Sig., (2-tailed) 0,000 < 0,05 maka H0 di tolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi seni mandala terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat.

4. PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 27 responden, kelompok usia tertinggi berada pada rentang 26–35 tahun sebanyak 10 responden (37%), sedangkan yang terendah adalah kelompok usia 56–65 tahun dan >65 tahun masing-masing 1 responden (3,7%). Hal ini menunjukkan bahwa usia puncak kejadian skizofrenia terjadi pada masa dewasa awal (20–35 tahun), sesuai dengan pernyataan Kementerian Kesehatan RI bahwa skizofrenia umumnya muncul pada usia produktif [4].

Pada masa dewasa awal, individu mengalami tekanan psikologis dan sosial yang lebih besar, sehingga faktor eksternal dapat memengaruhi perkembangan emosional. Seiring bertambahnya usia, faktor biologis juga berperan dalam kemunculan gangguan jiwa [5]. Menurut Kaplan & Sadock [11], lebih dari 90% pasien skizofrenia berada pada usia antara 15 hingga 55 tahun, dan kejadian ini lebih sering dialami pada kelompok dewasa dibandingkan remaja. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa gejala depresi dan kecemasan mulai muncul pada usia 15–24 tahun dengan prevalensi 6,2%, dan meningkat seiring bertambahnya usia [19].

Temuan ini sejalan dengan laporan PDSKJI (2020) yang menunjukkan bahwa dari 4010 individu yang melakukan swaperiksa, sebanyak 64,8% mengalami masalah psikologis, dengan kelompok usia 17–29 tahun paling banyak mengalami kecemasan (65%). Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi

bahwa kelompok usia dewasa muda lebih rentan mengalami kecemasan akibat banyaknya tuntutan sosial dan emosional yang dihadapi.

2. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 15 orang (55,6%), sedangkan perempuan sebanyak 12 orang (44,4%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Menurut Adolph [2], perempuan cenderung lebih peka terhadap stimulus emosional dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Eridal et al. [9] yang menjelaskan bahwa perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan tidak hanya disebabkan oleh faktor emosional, tetapi juga oleh faktor kognitif.

Perempuan umumnya memandang situasi dengan detail, sedangkan laki-laki lebih cenderung berpikir global dan kurang mendalam terhadap suatu peristiwa. Oleh karena itu, perempuan lebih rentan terhadap kecemasan karena sensitivitas emosionalnya yang lebih tinggi terhadap masalah yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan asumsi peneliti bahwa kepekaan emosional perempuan menyebabkan mereka lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki.

3. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pendidikan responden tertinggi adalah SMP sebanyak 13 responden (44,4%), sedangkan yang terendah adalah tidak sekolah, SLB, dan S1 masing-masing 1 responden (3,7%). Pendidikan berperan penting dalam proses pembentukan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam memahami serta mengelola emosi [10].

Menurut Algus Triyalni et al. [3], pengetahuan individu dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang melibatkan tiga aspek utama: memperoleh informasi baru, mentransformasi pengetahuan menjadi pemahaman baru, dan melakukan evaluasi untuk menguji efektivitas proses berpikir. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Maharani [15], yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengontrol kecemasan. Peneliti berasumsi bahwa responden dengan pendidikan lebih tinggi memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan yang mereka alami.

4.2 Kecemasan pada Pasien Skizofrenia Sebelum Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, dari 27 responden terdapat 15 orang (55,6%) dengan tingkat kecemasan sangat berat, 6 orang (22,2%) dengan kecemasan berat, dan 6 orang (22,2%) dengan kecemasan sedang. Sebagian besar responden menyatakan mengalami gejala seperti napas cepat, rasa khawatir berlebihan, dan ketegangan fisik.

Kecemasan pada pasien skizofrenia merupakan reaksi emosional yang timbul akibat ketidakseimbangan psikologis dan ketidakmampuan individu mengontrol respons terhadap stresor [19]. Menurut Fitrikasari dan Kartikasari [11], kecemasan merupakan kondisi emosi subjektif yang dapat muncul tanpa sebab yang jelas, disertai perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot.

Penelitian oleh Nurpraltiwi [18] menunjukkan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak mudah dikendalikan dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup individu. Dalam konteks ini, pasien skizofrenia perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, yang sejalan dengan penelitian Adolph [2], bahwa perempuan lebih peka terhadap gangguan emosional.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang dialami pasien merupakan hasil dari faktor emosional, biologis, dan sosial yang saling berinteraksi. Hal ini memperkuat perlunya intervensi nonfarmakologis

seperti terapi seni mandala untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan ekspresif dan relaksatif.

4.3 Kecemasan pada Pasien Skizofrenia Setelah Intervensi

Setelah diberikan intervensi terapi seni mandala sebanyak tiga kali, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan yang signifikan. Responden dengan kecemasan berat berkurang menjadi 15 orang (55,6%), kecemasan sedang 9 orang (33,3%), kecemasan ringan 2 orang (7,4%), dan sangat berat tinggal 1 orang (3,7%).

Aktivitas mewarnai mandala memberikan efek relaksasi dan membantu mengalihkan fokus dari pikiran negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Falrah et al. [10], yang menyebutkan bahwa kegiatan mewarnai mandala secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Menurut Hidalyah et al. [13], proses kreatif dalam terapi seni mandala dapat membantu individu menyalurkan emosi, mengontrol stres, serta menumbuhkan perasaan tenang dan keseimbangan psikologis.

Mandala merepresentasikan simbol keharmonisan dan keseimbangan diri [9]. Dengan struktur geometris melingkar, kegiatan mewarnai mandala mampu menciptakan efek konsentrasi dan meditasi, yang dapat mengurangi kecemasan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Putri dan Maharani [15], bahwa intervensi nonfarmakologis seperti terapi seni efektif dalam menurunkan gejala gangguan emosional.

Peneliti berasumsi bahwa semakin sering pasien melakukan terapi seni mandala, maka semakin besar efek relaksasi dan pengendalian emosi yang diperoleh, sehingga tingkat kecemasan akan menurun secara konsisten.

4.2.4 Pengaruh Terapi Seni Mandala terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi seni mandala terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat**.**

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mewarnai pola mandala selama tiga kali pertemuan mampu menurunkan tingkat kecemasan responden secara bermakna. Terapi seni mandala merupakan bentuk pendekatan terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif untuk mengeksplorasi perasaan dan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, serta mengontrol perilaku [8], [10].

Mandala sebagai bentuk simbolis dari keseimbangan dan kesatuan batin memiliki efek psikologis yang menenangkan [9]. Menurut Algus Triyalni et al. [3], aktivitas seni yang terarah dapat membantu individu mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Penurunan tingkat kecemasan setelah terapi ini menunjukkan bahwa pasien mampu menyalurkan emosi negatif melalui aktivitas kreatif yang menyenangkan.

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian terapi seni mandala secara rutin dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia, sekaligus memperbaiki keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 27 responden di wilayah kerja Puskesmas Limboto Barat, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi terapi seni mandala, tingkat kecemasan tertinggi berada pada kategori sangat berat sebanyak 15 responden (55,6%). Setelah diberikan intervensi selama tiga kali pertemuan, tingkat kecemasan mengalami penurunan, di mana kategori tertinggi menjadi kecemasan berat dengan jumlah responden yang sama yaitu 15 orang (55,6%), namun menunjukkan penurunan skor kecemasan secara signifikan. Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi seni mandala terhadap penurunan

kecemasan pada pasien skizofrenia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi seni mandala efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia, karena melalui aktivitas kreatif mewarnai pola mandala, pasien mampu menyalurkan emosi, menenangkan pikiran, dan meningkatkan keseimbangan psikologisnya.

6. DAFTAR PUSTAKA

[1] D. Aldirinalrso, *Bimbingan Spirituall dalam Mengontrol Emosi Pasien Skizofrenia di Griya PMI Surakarta*, *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 2023.

[2] R. Adolph, *Pengaruh Terapi Seni Menggambar terhadap Perubahan Halusinasi pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali Tahun 2023*, pp. 1–23, 2023.

[3] F. Algus Triyalni, M. Dwidiyalnti, and T. Suerni, *Gambaran Terapi Spirituall pada Pasien Skizofrenia: Literatur Review*, *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 2, no. 1, pp. 19–24, 2019.

[4] A. L. Noor Rachmalyani, *Depression Anxiety Stress Scales*, Dalss 42(6), 2020.

[5] J. L. Calpineral, *Asuhan Keperawatan pada Tn S dengan Gangguan Isolasi Sosial: Menarik Diri dengan Penerapan Keterampilan Sosial terhadap Berinteraksi Sosial*, *Block Calving – A Viable Alternative?*, vol. 21, no. 1, pp. 1–9, 2021.

[6] J. Calron and J. R. Markusen, *Hubungan Insight dengan Kekambuhan pada Orang Dewasa dengan Skizofrenia di Rumah Sakit RSKJ Bengkulu*, pp. 1–23, 2020.

[7] Dr. Sugeng, *Buku Paradigma Baru Penanganan Skizofrenia: Perspektif Nutrigenomik*, 2021.

[8] M. Dynal Sallalwalty, N. Mutiaral, and S. Serlynal, *Coloring Your Day: Mewarnai Mandala untuk Menurunkan Stres Akademik*, pp. 1–6, 2022.

[9] H. Eridal, S. Hununwidialstuti, and H. Leniwital, *Buku Materi Keperawatan Jiwa*, Universitas Kristen Indonesia, 2019.

[10] S. Falrah, S. S. Alz Baldall, M. Naltasyal, K. Kalmilah, E. Oviyani, M. Belangi, H. M. Dewi, and S. Sumarno, *Pengaruh Mewarnai Mandala terhadap Menurunnya Kecemasan pada Mahasiswa di Banda Aceh*, *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, vol. 2, no. 2, pp. 108–121, 2019.

[11] A. Fitrikasari and L. Kartikasari, *Buku Ajar Skizofrenia*, 2022.

[12] V. S. Fitriyah, *Dampak Kecemasan terhadap Fungsi Ego Tokoh dalam Novel Gemulung Karya Tari Lestari (Kajian Psikoanalisis)*, pp. 113–122, 2022.

[13] L. Hidalyah, R. Untalri, S. Terapaln, T. Okupalsi, and P. Kesehatan, *Terapi Seni Mandala Menurunkan Gejala Kecemasan Pasien Skizofrenia*, vol. 19, no. 2, pp. 85–92, 2020.

[14] E. Mallfalsalri, R. Febtrinal, D. Malulinda, and R. Almimi, *Analisis Tanda dan Gejala Risiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia*, *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 3, no. 1, p. 65, 2020.

[15] S. Malshudi, *Asuhan Keperawatan Skizofrenia*, CV Global Aksara Pres, 2021.

[16] I. L. Kalsim, W. Widyalstuti, and A. Ridfah, *Peranan Mewarnai Mandala dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*, *Jurnal of Psychological Science and Profession*, vol. 5, no. 2, p. 140, 2021.

[17] R. Ngalpiyem and E. A. Kurniawan, *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kemampuan Klien Mengontrol Halusinasi Pendengaran di Poli Jiwa RSJD Dr. RM Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018*, *Jurnal Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 108–119, 2019.

[18] G. Nurpraltiwi, *Mandala Art Therapy for Adults with Generalized Anxiety Disorder*, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 11, no. 4, p. 502, 2023.

[19] A. D. P. Rusman, F. Umar, and M. Majid, *Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19*, *Jurnal Kesmas Khatulistiwa*, vol. 8, no. 1, 2021.

[20] S. Widodo, F. Laldyani, L. O. Asrianto, et al., *Buku Ajar Metode Penelitian*, 2023.