

PELATIHAN MANAJEMEN STRES DAN COLORING MANDALA UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA

Husnul Khotimah Rustam¹, Dewi Lidiawati², St.Nurbaya³, Washliaty Sirajuddin⁴,
Nur Rahmatan Mursalin⁵

^{1,3}Program Studi Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap

^{2,4}Program Studi Farmasi, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap

⁵Program Studi Tarbiyah, IAI DDI Polman

e-mail korespondensi: st.nurbaya07@yahoo.com^{3s},

Abstrak

Pada umumnya, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas individu, tugas kelompok, kuis, laporan, hingga ujian semester. Mahasiswa kurang menerima respon positif dan lebih banyak respon negatifnya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, reaksi emosional bisa berhubungan dengan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas pelatihan manajemen stres dan coloring mandala untuk mengurangi stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menampilkan bahwa stres mahasiswa menurun drastis sebanyak 98%. Dampaknya adalah peningkatan imunitas dan dapat mengaktifkan saraf parasimpatis. Tingkat stres pada responden menurun walaupun penurunan tidak terjadi dalam jumlah besar namun hal ini cukup efektif dan efisien untuk menekan tingkat stres. Temuan ini bisa memberikan rekomendasi untuk para mahasiswa yakni dengan mempraktekkan coloring mandala dan manajemen stres khususnya guided imanegry. Selain itu, dengan berkurangnya stres dan meningkatnya kebahagiaan maka mahasiswa bisa jauh lebih baik mengembangkan diri dan mengasah keterampilannya sesuai dengan passion yang dimiliki.

Kata kunci: Manajemen Stres, Mewarnai Mandala, Mahasiswa, Pengabdian Kepada Masyarakat.

Abstract

In general, students are faced with individual assignments, group assignments, quizzes, reports, and semester exams. Students received less positive responses and more negative responses. In line with these statements, emotional reactions can be related to stress. The purpose of this study was to test the effectiveness of stress management training and coloring mandalas to reduce stress on students. The results of this study show that student stress decreased dramatically by 98%. The impact is an increase in immunity and can activate the parasympathetic nerves. The stress level of the respondents decreased even though the decrease did not occur in large numbers but this was quite effective and efficient to reduce stress levels. These findings can provide recommendations for students, namely by practicing coloring mandalas and stress management, especially guided faithgry. In addition, by reducing stress and increasing happiness, students can better develop themselves and hone their skills according to their passion.

Keywords: Management Stress, Coloring Mandala, Student, Community Service

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang sering terjadi ketika tidak mampu menyelesaikan masalah. Masalah yang sering dihadapi mahasiswa adalah tugas dosen yang bertumpuk, laporan, kegiatan ekstrakurikuler di himpunan mahasiswa ataupun yang lainnya. Dengan begitu, mahasiswa mengalami sederet masalah dan tekanan akademik. Keadaan psikologisnya menjadi tidak stabil dan kurang dapat dikontrol itulah yang terjadi pada mahasiswa seperti argumen Ambarwati et al., (2019). Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Dari hasil penelitian Ambarwati et al., (2019) saja ditemukan 57,4% mahasiswa mengalami stres. Itu adalah jumlah yang tidak sedikit dan membuat peneliti semakin tertarik. Hampir sama dengan penelitian sebelumnya, Gamayanti et al., (2018) juga menjelaskan mahasiswa mengalami stres sebanyak 69,39%. Ditambah lagi dari temuan Harahap et al., (2020) terdapat 225 mahasiswa mengalami stres akademik.

Telah dilaporkan lebih dari 75% mahasiswa yang berusia 18-33 tahun mengalami stress (Almojali et al., 2017). Jumlah lebih besar juga ditemukan oleh Neely et al., (2009) bahwa lebih dari 85% mahasiswa kewalahan. Hal ini mungkin terjadi karena banyaknya stressor dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa seperti tingginya otonomi dari orang tua mereka, mulai belajar mengatur keuangan,

menyeimbangkan dan peningkatan beban kerja akademik dan kegiatan ekstrakurikuler, dan membuat pilihan karir. Tuntutan tersebut menyebabkan adanya peningkatan kecemasan, kesepian, depresi, gangguan tidur bahkan ide bunuh diri (McIndoo et al., 2016; Rosenzweig et al., 2010). Dampak stres meluas ke berbagai bidang, namun bisa dikurangi dengan tindakan yang tepat. Misalnya dalam penelitian Mulya dan Indrawati (2016) menampilkan motivasi. Dengan adanya motivasi, maka mahasiswa mampu memecahkan masalah yang dihadapi dan mengerjakan tugasnya dengan cepat. Pada penelitian tersebut, sumbangsih motivasi terhadap stres akademik sebesar 27,6% dan termasuk kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi sebagai salah satu faktor yang berperan mengurangi stres mahasiswa.

Mahasiswa perlu mengetahui jenis stres dan bagaimana manajemen stres. Seperti yang dikatakan oleh Smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Fadli menambahkan bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. Manajemen stres bisa dilakukan dengan berbagai macam teknik. Salah satunya adalah dengan teknik penenangan pikiran. Tujuan teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (general arousal) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang dan stres berkurang (Hasanah, 2019).

Selain itu, ada juga faktor yang tak kalah menariknya yakni dengan coloring mandala. Yang menarik adalah belum banyak penelitian yang memadukan manajemen stres dan coloring mandala. Penelitian ini menarik dan perlu ditindaklanjuti untuk mengetahui seberapa besar stres dan pengaruh pelatihan manajemen stres ini. Kombinasi manajemen stres dan coloring mandala adalah perpaduan yang diprediksi tepat untuk mengurangi stres pada mahasiswa. Kebermanfaatan penelitian ini adalah untuk memperluas pengetahuan banyak pihak tentang mandala dan manajemen stres. Di balik latar belakang ini, ada tujuan yang ingin dicapai yakni apakah Pelatihan Manajemen Stres dan Coloring Mandala efektif untuk Mengurangi Stres pada Mahasiswa.

METODE

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Himpunan Mahasiswa Ilmu Kebidanan ITKES Muhammadiyah Sidrap dan beberapa mahasiswa dari Program Studi Keperawatan. Sebanyak 20 mahasiswa mengikuti kegiatan ini secara online melalui aplikasi Zoom. Tidak ada perbedaan gender dalam penelitian ini baik itu laki-laki dan perempuan semuanya menjadi lingkup penelitian.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen manajemen stres dan coloring mandala. Skala manajemen stres mengacu pada 2 aspek yakni emosional dan pikiran. Sedangkan coloring mandala diukur menggunakan skala stres mahasiswa yang terdiri dari fisik, biologis, emosional dan perilaku.

Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen yang mencakup tahap awal, inti, dan penutup. Tahap awal dimulai dengan pengenalan, menanyakan kondisi mahasiswa, menyanyikan lagu favorit dan melatih mahasiswa untuk terus tersenyum. Tahap inti dilanjutkan dengan pembahasan pengertian stres, jenis-jenis stres, faktor penyebab stres dan strategi mengurangi stres. Mahasiswa diminta menyebutkan apa saja stres yang mereka rasakan kemudian mengetahui moodnya mereka. Kemudian, mahasiswa diminta merefleksikan stres, lebih berpikir tenang, mencoba penguatan kekuatan diri, lalu sesi tanya jawab. Paling seru, mahasiswa diminta mewarnai pada gambar hitam putih mandala. Peneliti memilih gambar yang tidak sulit dan lebih banyak tempat yang luas. Pada bagian penutup, mahasiswa diminta menyimpulkan materi manajemen stres dan feedback coloring mandala.

Analisis data

Hasil jawaban responden dianalisis menggunakan analisis SPSS versi 20. Coding yang diberikan adalah ya dan tidak sehingga untuk menganalisis tersebut peneliti mengganti ya dengan angka

2 dan jawaban tidak angka 1. Analisis tersebut dapat menggambarkan kategori stres mahasiswa dan pengaruh manajemen stres serta coloring mandala untuk mengurangi stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian ini ditemukan bahwa pelatihan manajemen stres dan coloring mandala mampu mengurangi stres mahasiswa. Sebelum diberikan intervensi, maka berikut hasil asesmen awal atau pre test stres mahasiswa

Tabel 1. Hasil Pres test Stress mahasiswa

No	Inisial	Nilai Pre	Kategori
1	AB	134	Tinggi
2	SS	119	Tinggi
3	AD	117	Tinggi
4	DE	117	Tinggi
5	RE	115	Tinggi
6	NU	130	Tinggi
7	SE	127	Tinggi
8	SA	99	Sedang
9	HK	135	Tinggi
10	CI	119	Tinggi
11	MM	123	Tinggi
12	NL	95	Sedang
13	SI	104	Tinggi
14	AE	121	Tinggi
15	MP	100	Tinggi
16	NT	98	Sedang
17	NK	91	Sedang
18	IB	80	Rendah
19	BO	76	Rendah
20	SO	92	Sedang

Kemudian hasil post tes 1 dan 2 ditunjukkan pada tabel di bawah ini

Tabel 2. Hasil Pre-post Test Stress Mahasiswa

No.	Stress					
	Pre	Kategori	Post 1	Kategori	Post 2	Kategori
1.	134	Tinggi	79	Sedang	78	Sedang
2.	119	Tinggi	74	Sedang	67	Rendah
3.	117	Tinggi	90	Sedang	58	Rendah
4.	117	Tinggi	104	Sedang	89	Sedang
5.	115	Tinggi	87	Sedang	81	Sedang
6	130	Tinggi	90	Sedang	75	Sedang
7	127	Tinggi	81	Sedang	65	Rendah
8	99	Sedang	70	Sedang	63	Rendah
9	135	Tinggi	91	Sedang	72	Rendah
10	119	Tinggi	89	Sedang	75	Rendah
11	123	Tinggi	56	Rendah	30	Sangat rendah
12	95	Sedang	67	Rendah	50	Rendah
13	104	Tinggi	90	Sedang	68	Rendah
14	121	Tinggi	88	Sedang	74	Sedang
15	100	Tinggi	76	Sedang	52	Rendah
16	98	Sedang	81	Sedang	72	Sedang
17	91	Sedang	69	Sedang	50	Rendah
18	92	Sedang	83	Sedang	56	Rendah

Pertama-tama dibandingkan hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran kedua (O2) setelah diberikan perlakuan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS 20.0. Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 3. Hasil Uji Perbandingan Pengukuran O1 dan O2

Kelompok	W	p	Keterangan
Eksperimen	15,00	0,031	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pretest (O1) dan pengukuran posttest pertama (O2) setelah diberi perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah adanya penurunan.

Hasil dari analisis deskriptif pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang diisi oleh 20 subjek penelitian menunjukkan bahwa dua puluh subjek mengalami penurunan tingkat stres. Tuntutan besar yang dihadapi oleh mahasiswa membuat mereka harus memiliki nilai dan potensi yang tinggi. Muharomi (2012) mengemukakan bahwa mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Adaptasi atau yang lebih sering dikenal dengan penyesuaian diri merupakan hal yang harus dilakukan ketika seorang mahasiswa memasuki lingkungan dan situasi baru yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kecemasan.

Lallo, Kandou, Munayang (2013) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental terkait depresi dan kecemasan. Hal ini didukung dengan temuan yang menunjukkan bahwa diantara seluruh mahasiswa yang mencari pelayanan konseling, masalah utama yang paling sering dibawanya adalah kecemasan, kemudian disusul masalah terkait akademik. Mahasiswa harus mampu mengelola stresnya dengan baik sehingga mampu menyelesaikan tugas-tugas kampus dengan baik.

Hasil uji hipotesis penelitian mengenai efektifitas coloring mandala terhadap stres mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar dengan menggunakan uji Friedman Test menunjukkan hasil dari nilai signifikansi sebesar $p = 0,007$ ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh dari coloring mandala terhadap stres. Setelah coloring mandala, subjek merasa lebih tenang dan rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan dengan mengendalikan dan pemahaman pengalaman yang berkaitan dengan ketakutan, serta dapat menjalankan aktifitas lebih efektif dan produktif dibandingkan sebelum melakukan metode coloring mandala.

Hal ini sejalan dengan penjelasan Belchamber (1997) yang menciptakan terapi warna untuk menggambarkan hubungan antara seni dan meditasi. Penelitian yang mendukung kombinasi seni dan meditasi dalam terapi warna mandala serta manajemen stres merupakan simbol penyembuhan. Dengan mewarnai mandala individu akan memasuki keadaan meditasi yang mengarahkan ke penemuan diri. Oleh karena itu teknik ini bisa mengurangi kecemasan dengan mengendalikan dan pemahaman terhadap pengalaman yang berkaitan dengan rangsangan ditakuti.

Kecemasan akan berkurang dengan memaksimalkan pengolahan stres. Dalam penelitian ini, saya menggunakan musik khususnya lagu "Diri" milik Tulus untuk bisa mengurai stres mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga merasakan ketenangan agar tidak terburu-buru dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa mampu lebih senang dan bahagia karena mampu menyelesaikan permasalahannya dan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Sudah berkurang keluhan dan keputusan mahasiswa sehingga mereka mampu mengembangkan diri dan juga meningkatkan keterampilan sesuai passion mahasiswa. Sama halnya dengan temuan penelitian Mentari et al., (2020) manajemen stres dapat mengurangi stres mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa teknik yang paling efektif dan efisien dalam manajemen stres pada remaja adalah teknik Guided Imagery, karena pada teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis. Dari enam pilihan warna yaitu merah, orange, kuning, hijau, biru, dan ungu kelima partisipan dominan menggunakan warna merah, kuning, hijau, dan biru. Lituhayu (2012) mengemukakan bahwa warna merah merupakan warna dominan, warna merah dapat menaikkan denyut jantung, laju pernafasan, dan dapat meningkatkan agresivitas, memicu emosi, serta sering diasosiasikan dengan darah, merah, berani, berbahaya, dan kebahagiaan. Warna kuning adalah warna yang memiliki kesan ceria dapat meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan kesan bersahabat. Birren (Harini, 2013) mengemukakan bahwa warna hijau dianggap memiliki kekuatan untuk menyembuhkan dan kemampuan untuk menenangkan dan menyegarkan. Warna biru berhubungan dengan hal yang positif, lebih produktif dan warna perdamaian.

SIMPULAN

Mahasiswa merasakan terjadinya penurunan stres secara signifikan melalui pelatihan manajemen diri dan coloring mandala. Sebagai temuan yang memuaskan, maka mahasiswa dapat mengurangi ketegangan, tekanan dan semua emosi negatif lainnya agar mampu beraktivitas dan meningkatkan skill

nya di kampus. Dengan sering melakukan manajemen stres maka mahasiswa telah menguntungkan dirinya dari segala tekanan akademik maupun tuntutan di luar kampus. Mahasiswa mampu melakukan guided imagery untuk menangkai segala respon negatif dan penguatan positif.

SARAN

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat ditangani dengan baik melalui media gambar. Selain itu, mahasiswa dapat mengelolah stresnya melalui kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat seperti kegiatan mahasiswa, mengikuti organisasi mahasiswa dan lain sebagainya sehingga mahasiswa memiliki pegangan untuk melepaskan stres dan mengelolah stres dengan baik. Penelitian ini dapat dimodifikasi dengan teknik yang lain seperti kualitatif maupun mix method.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap baik secara material maupun non material.

DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Belchamber, B. (1997). Why the mandala ? Coloring Therapy. Online, (www.coloringtherapy.com). Diakses 21 Juli 2022.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaefi, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Lallo, D. A., Kandou, L. F. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil UAS-1 fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado tahun ajaran 2012/2013. *Jurnal E-Clinic (ECL)*. 1(2), 1-10
- Lituhayu, C. (2012). Pengaruh warna terhadap psikologi penggunaan dalam perancangan fasilitas bedah plastic estetik. *ITB Undergraduate Journal of Visual Art and Design*. 1(1), 1-7.
- McIndoo, C. C., File, A. A., Preddey, T., Clark, C. G., & Hopko, D. R. (2016). Mindfulness-based therapy and behavioral activation: A randomized controlled trial with depressed college students. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 118–128. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.012>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Muharomi, L.S. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru. (Skripsi diterbitkan). Semarang: Universitas Dipenogoro.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D. K., Green, J. S., Jasser, S. A., & Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.03.010>