

Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : *Literature Review*

Putu Aninda Cahya Savitri¹, Ni Luh Indah Desira Swandi²

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,

E-mail : anindacs076@student.unud.ac.id

Abstract

Student College who experience anxiety will withdraw from the social environment, easily offended, have difficulty sleeping. These things can interfere with the activities of students and academic results that will be obtained by students. In addition, this can also have a negative impact on the social environment. This study aims to find out what are the interventions for anxiety in student college. This study was compiled by means of a descriptive literature review. Inclusion criteria in the literature search used 1) articles published within the last 10 years, namely 2013-2022; 2) research subjects in literature, namely students; 3) the article discusses anxiety interventions for students. This study produced findings and researchers grouped 4 categories of anxiety interventions for collegers, namely (1) cognitive therapy which included training in positive thinking, thought stopping, virtual reality, breathing relaxation therapy, laughter therapy, (2) behavior therapy which included expressive writing therapy, therapy progressive relaxation, (3) art therapy which includes mandala coloring, green color therapy, and (4) lavender aromatherapy.

Keywords: *student anxiety intervention, anxiety, literature review*

Abstrak

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan menarik diri dari lingkungan sosial, mudah tersinggung, sulit tidur. Hal-hal ini bisa mengganggu aktivitas dari mahasiswa maupun hasil akademik yang akan diperoleh oleh mahasiswa. Selain itu, hal ini juga bisa berdampak negatif terhadap lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang menjadi intervensi kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini disusun dengan kajian literatur deskriptif. Kriteria inklusi dalam pencarian literatur yang digunakan 1) artikel diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir yaitu 2013-2022; 2) subjek penelitian pada literatur yaitu mahasiswa; 3) artikel membahas mengenai intervensi kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menghasilkan temuan dan peneliti mengelompokkan 4 kategori intervensi kecemasan pada mahasiswa yaitu (1) cognitive therapy yang mencakup pelatihan berpikir positif, thought stopping, virtual reality, terapi relaksasi nafas, terapi tertawa, (2) behavior therapy yang

mencakup expressive writing therapy, terapi relaksasi progresif, (3) art therapy yang mencakup mewarnai mandala, terapi warna hijau, dan (4) aromaterapi lavender.

Kata kunci: *intervensi kecemasan mahasiswa, kecemasan, literature review*

Pendahuluan

Mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang peserta didik yang terdaftar dalam sebuah Perguruan Tinggi. Santrock (2011) menyatakan bahwa individu pada masa ini berusaha untuk membentuk struktur kehidupannya sendiri. Dalam fase perkembangan di tahap dewasa awal, mahasiswa harus melewati fase penyesuaian terhadap lingkungan yang ada di perguruan tinggi. Proses penyesuaian ini tentunya tidak secara langsung mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik juga dapat menimbulkan masalah-masalah kesehatan mental lainnya selama rentang kehidupan. Salah satu masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda tingkatannya. Tingkatan ini terbagi menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang, berat hingga menimbulkan kepanikan dari individu terkadang dapat menyebabkan halangan untuk melakukan suatu pekerjaan. Crow dan Crow (Hartanti, 1997) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu sehingga mempengaruhi keadaan fisiknya. Menurut Rathus (Nawangsari, 2001) kecemasan diartikan sebagai keadaan psikologi yang ditandai dengan tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan.

Jarnawi (2020) menyatakan bahwa kecemasan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam melakukan aktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur. Adapun beberapa dampak dari kecemasan di dalam beberapa simptom yaitu ; (1) simptom suasana hati, individu yang mengalami kecemasan maka mengalami sulit tidur. Maka dari itu, dapat menyebabkan sifat mudah emosi dan sulit mengontrol emosi. (2) simptom kognitif, kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran pada individu, individu tidak memperhatikan masalah yang ada sehingga individu tidak melakukan aktivitas secara efektif. (3) simptom motor, gambaran rangsangan kognitif pada individu merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari hal-hal yang dirasa mengancam, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk dan mengeluarkan ekspresi kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

Melihat fenomena yang terjadi, penulis tertarik untuk melakukan kajian literatur dengan mengelompokkan 4 kategori intervensi yaitu *cognitive therapy, behavior therapy,*

art therapy, dan aromaterapi yang dapat dijadikan sebagai intervensi kecemasan pada mahasiswa.

Metode

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah *literature review* yang membahas literatur mengenai intervensi kecemasan mahasiswa. Pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar* dengan kata kunci “Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa” sampai akhirnya diperoleh 10 literatur yang relevan untuk menyusun artikel ini. Adapun kriteria inklusi dalam pencarian literatur yang digunakan 1) artikel diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir yaitu 2013-2022; 2) subjek penelitian pada literatur yaitu mahasiswa; 3) artikel membahas mengenai intervensi kecemasan pada mahasiswa. Kriteria eksklusi yaitu 1) artikel diterbitkan lebih dari rentang 10 tahun terakhir. Setelah melalui penyaringan, terdapat 10 artikel yang difokuskan untuk melakukan penyusunan kajian literatur ini.

Hasil

Berdasarkan beberapa literatur yang dikumpulkan mengenai intervensi kecemasan, maka diperoleh beberapa literatur berikut ini:

Tabel 1.
Analisis Jurnal

No.	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil Penelitian
1.	Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan.	Jurnal Berkala Kesehatan	Aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi OSCE pada mahasiswa keperawatan. Penurunan kecemasan terjadi karena salah satu kandungan lavender yaitu linalool yang mempunyai efek anxiolytic (anti kecemasan)
2.	Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. .	Jurnal Psikologi	Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi ada pengaruh <i>expressive writing therapy</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum terbukti
3.	Machmudati, A., & Diana, R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.	Jurnal Intervensi Psikologi	Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada kecemasan sebelum mengikuti pelatihan

4.	Faradina, S., Badal, S. S. A., Natasya, M., Kamilah, K., Oviyani, E., Belangi, M., ... & Sumarno, S. (2019). Pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa di Banda Aceh. <i>Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah</i> , 2(2), 108-121.	Jurnal Psikologi Unsyiah	Hasil analisis penelitian menggunakan wilcoxon signed rank test ditemukan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mewarnai mandala dengan nilai $Z = -2,831$ dengan nilai signifikansi $0,005$ ($p < 0,05$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan.
5.	Hidayat, E. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon.	Jurnal Keperawatan Soedirman	Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif
6.	Sari, D. W., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.	JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan mahasiswa saat penyusunan skripsi antara sebelum diberikan thought stopping dan setelah diberikan thought stopping. Skor kecemasan setelah diberikan perlakuan lebih rendah daripada saat sebelum diberikan perlakuan.
7.	Siallagan, A. (2020). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian.	<i>Elisabeth Health Jurnal</i>	Berdasarkan hasil analisis diketahui ada pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian
8.	Oktarisa, F., Utami, E. S., & Agustin, L. T. (2021). Virtual Reality Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.	Jurnal Pengetahuan Islam	Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Virtual Reality (VRCBT) mampu memberikan dampak positif terhadap gangguan kecemasan bicara di depan umum.
9.	Sari, E. K., & Kholifah, S. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi Ukn Di Stikes Kendedes Malang.	Jurnal Keperawatan Florence.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi nafas dalam tingkat kecemasan pada mahasiswa. Hasil uji statistik Paired T-test menunjukkan hasil $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya penelitian ini memiliki pengaruh.
10.	Pujiati, L., Hartati, B., & Mulya, R. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di STIKes Flora.	Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (BIKES)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sebelum menghadapi hambatan terhadap tingkat kecemasan. hal ini dilihat dengan nilai $P = 0,000$ yaitu kurang dari tingkat kemaknaan $= 0,05$ sehingga menunjukkan ada

pengaruh terapi terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian adalah terapi yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam penyusunan

Pembahasan

Terdapat beberapa literatur yang menjelaskan berbagai macam intervensi kecemasan pada mahasiswa. Literatur tersebut menjelaskan bentuk intervensi, mekanisme dan bukti empirik mengenai efektivitas dari intervensi tersebut. Berdasarkan hasil pencarian literatur cara untuk mengintervensi kecemasan pada mahasiswa dikelompokkan menjadi 4 kategori:

Cognitive Therapy

Pelatihan Berpikir Positif

Penelitian Dwitantyanov (2010) mengemukakan bahwa berpikir positif membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Berpikir positif merupakan suatu sumber kekuatan dan sumber kebebasan (Elfiky, 2015). Menurut *Albretch* (1986), berpikir positif merupakan suatu perhatian yang mengarah pada subjek positif dan menggunakan bahasa positif untuk menyatakan pikiran. Menurut Waston (2005), berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang dilandasi bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan terjadi karena adanya suatu alasan dan dapat dibantu dengan hubungan yang kuat dengan diri sendiri, Tuhan dan keluarga.

Fitria (2020), pelatihan berpikir positif merupakan suatu proses yang terstruktur untuk mempelajari pengetahuan serta keterampilan individu dalam mendapatkan suatu solusi dari suatu permasalahan dan dapat keluar dari pikiran-pikiran negatif dengan menggunakan perilaku yang positif, bahasa yang positif dan pernyataan pikiran yang positif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atina dkk., (2017) menggunakan uji statistik dilakukan dengan teknik analisis statistik non parametrik *Mann Whitney U* menghasilkan nilai z sebesar -3.152 dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) sehingga hipotesis diterima, yaitu mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2019) yang menghasilkan hasil analisis penelitian nilai Z sebesar -2.023 dengan $p=0,043$ ($p<0,05$), hal ini berarti terdapat perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress akademik pada mahasiswa.

Thought Stopping

Thought stopping merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi yang digunakan untuk membantu proses berpikir yang memberikan efek membentuk perubahan perilaku (Supriati, 2010). *Thought Stopping* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy*. Sutriyani (2020), Joseph Wolpe mengartikan *thought stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk memperbaiki pikiran negatif yang dapat merusak dirinya dengan mengatakan “STOP” dan memperbaikinya dengan pikiran positif. Menurut Videbeek teknik menghentikan pikiran merupakan bagian dari pendekatan perilaku yang dapat digunakan untuk membantu perubahan proses berpikir. Kebiasaan seseorang dalam berpikir dapat membantu perubahan perilaku (Nasution, 2011).

Hardy & Oliver (2004), kata stop dapat dianjurkan sebagai usaha untuk menghentikan pikiran negatif, dan kata-kata positif akan menggantikan pikiran negatif yang ada sebelumnya. Menurut hasil penelitian Desi dkk., (2021) berdasarkan analisis statistik *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan pada kelompok eksperimen (KE) yaitu pada skor pre-test dengan post-test menunjukkan koefisien $z = -2.023$, dan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa *thought stopping*. Sedangkan hasil uji beda post-test dengan follow up menunjukkan koefisien $z = -2,032$, dan nilai $p = 0,042$ ($p > 0,05$) yang dapat memberikan makna bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada penelitian setelah diberikan perlakuan. Pernyataan ini juga didukung oleh hasil penelitian Dewi dkk., (2021) menunjukkan nilai yang signifikansi berdasarkan hasil uji statistik dengan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* sebesar 0,028 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 (signifikansi $< 0,05$), dengan kata lain bahwa pendekatan *cognitive behavior teknik thought stopping* mampu mengurangi kecemasan akademik skripsi.

Virtual Reality

Safir, Wallach, & Bar-zvi (2012) menyatakan bahwa *Virtual Reality* berbasis *Cognitive Behavior Therapy* merupakan suatu treatment yang efektif dan memerlukan waktu yang singkat. Efektivitas virtual reality juga diuji dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa ketika berbicara di depan umum (Harrism Kemmerling & North, 2002). Berdasarkan hasil penelitian Eliza (2021) dengan metode kualitatif mendapatkan hasil yaitu penerapan *cognitive behavior therapy* berbasis *virtual reality* (VRCBT) mampu dalam memberikan dampak positif terhadap gangguan kecemasan bicara di depan umum. Setelah mengikuti sesi terapi sebanyak 10 kali pertemuan, subjek mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

Terapi Relaksasi Nafas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Eviyanti (2018) dengan subjek mahasiswa Ners STIKes Kendedes Malang menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi relaksasi nafas. Hasil uji statistik Paired T-test, $= 0,000 < \alpha = 0,05$. Menurut hasil penelitian Kessy (2020), Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata kecemasan. Nilai rata-rata pada sebelum dilakukan intervensi sebesar 18,49 dan setelah dilakukan intervensi sebesar 12,00. Penelitian ini pun diperkuat dengan dilakukannya uji bivariat dengan menggunakan uji *independent samples test* dan diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat kecemasan.

Terapi Tertawa

Tertawa merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengekspresikan perasaan bahagia dan bisa dilakukan tanpa syarat dan memiliki manfaat yang sama seperti meditasi sehingga sering dikatakan yoga tawa. Kataria (2005), terapi tawa merupakan terapi yang diyakini bisa membangkitkan semangat hidup, sekalipun dalam kondisi stres dan cemas. Wulandari (2010), tertawa 5-10 menit mampu merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Zat ini bermanfaat untuk mengurangi stress, menurunkan kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Menurut hasil penelitian Pujiati dkk., (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah menghadapi hambatan terhadap tingkat kecemasan. Hal ini dilihat dengan nilai $P=0,000$ yaitu kurang dari tingkat kemaknaan $= 0,005$ sehingga menunjukkan ada pengaruh terapi terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian, terapi dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam penyusunan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Akbar (2018) yang menyatakan bahwa dapat dilihat dengan nilai $P=0,002$ yaitu kurang dari tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ sehingga menunjukkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terapi tertawa dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi.

Behavior Therapy

Expressive Writing Therapy

Expressive writing therapy atau terapi menulis merupakan suatu proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis. *Expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan berkomunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan dan menurunkan ketegangan. Bolton (2011), *expressive writing therapy* dapat membantu dirinya menghadapi depresi,

distress, kecemasan. Terapi menulis memiliki pengertian yang berbeda dengan menulis biasa. Terapi menulis biasanya individu diberikan suatu rencana menulis yang akan didampingi oleh ahli (L'Abate, 2001). Teori postulat perubahan kognitif (Pennebaker & Seagal dalam Graybeal, Sexton & Pennebaker, 2002), menulis juga dapat membantu seseorang dalam mengatur pikiran dan perasaan mengenai pengalaman yang traumatik dan membuatnya lebih konsisten dan terpadu mengenai kejadian yang ada di dalam hidupnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti dkk., (2013) dengan subjek penelitian yang berasal dari dua universitas yang ada di Kota Medan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di depan muka umum setelah mendapat perlakuan *expressive writing therapy*, $U=75$, $p.05$ dengan *effect size* tergolong sedang ($r=-.49$). Hasil penelitian ini didukung oleh Diah dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 di Universitas X. Dilihat dari tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan secara signifikan, setelah diberikan perlakuan berupa menulis pengalaman emosional positif dan negatif.

Terapi Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan psikis. Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan (Black dan Mantasarin, 2018). Casey dan Benson (2006), kecemasan dapat mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Jacobson (1938) dalam S.Kobayashi & K. Koitabashi (2016) relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan dan dapat mempengaruhi proses fisiologis lainnya. Payne (200) dalam Tsitsu dkk., (2015), relaksasi otot dapat berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis, sehingga denyut jantung, tekanan darah, tingkat pernapasan dan ketegangan otot dapat teratur. Keadaan ini dapat menciptakan perasaan ketenangan dan kontrol. Hasil penelitian Eyet dkk (2017) yang diuji dengan dependent t-Test dan uji independent t test m bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang mendapatkan hasil terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif ($p = 0,000$). Terapi relaksasi progresif dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi uji kompetensi. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Felisca dkk., (2022) menunjukkan perubahan bermakna tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan relaksasi otot progresif dengan rata-rata 34,43 (kecemasan berat) kemudian menurun menjadi 15,55 (kecemasan ringan) setelah diberikan relaksasi otot progresif ($p<(0,0001)$).

Art Therapy

Mewarnai Mandala

Menurut Slegelis (1987), seni *coloring* mandala atau mewarnai mandala merupakan salah satu teknik psikoterapi yang berfokus pada penyembuhan. Mewarnai

mandala memungkinkan individu untuk tidak berfokus pada *stressor* yang dialami. Anderson (2017) mengemukakan bahwa individu dapat mengekspresikan diri secara simbolis dan menemukan ketenangan pikiran melalui aktivitas. Harms (2011), mewarnai mandala merupakan suatu kegiatan yang memberi warna tertentu pada pola yang khas berbentuk garis dan lingkaran yaitu membentuk pola geometri. Anderson (2017), kegiatan mewarnai geometri mandala dengan garis lengkung horizontal yang melewati titik di tengah merupakan suatu representasi diri, menghadirkan diri, membantu memusatkan perhatian kepada diri. Representasi diri merupakan ketika individu dapat memandang dunia dan pemikiran tentang di dalam diri individu. Moss (2007), mandala merupakan lingkaran dengan empat arah utama yang mempunyai titik fokus. Bentuk lingkaran mandala dapat mewakili bentuk seni yang dapat menggambarkan totalitas diri. Mandala memiliki suatu titik pusat utama yang dapat diperlihatkan dalam bentuk titik maupun bunga yang mempunyai makna bahwa segala kekuatan yang berawal memiliki asal yang sama sehingga dapat diatasi. Pisarik & Larson (2011), Jung memiliki pandangan bahwa mandala merupakan desain artistik yang dibuat dalam bentuk lingkaran yang dapat melambangkan makna diri. Mandala memiliki struktur desain melingkar yang terdiri dari suatu bentuk simetris yang secara tersusun yang memiliki tujuan untuk meditasi. Menurut penelitian Syarifah dkk., (2019), hasil analisis penelitian menggunakan *wilcoxon signed rank test* ditemukan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mewarnai mandala dengan nilai $Z = -2,831$ dengan nilai signifikansi $0,005$ ($p < 0,05$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Indah (2021), hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa metode mewarnai mandala berperan untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa FPSI UNM yang sedang mengerjakan skripsi.

Terapi Warna Hijau

Terapi warna hijau merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan. Pemberian terapi warna hijau dapat membuat individu merasa nyaman, rileks, dan tenang serta dapat merangsang pelepasan serotonin yang dapat menciptakan rasa bahagia. Muharyani (2015), warna hijau termasuk golongan warna yang dingin yang memiliki efek menenangkan, memberikan kesegaran dan menyeimbangkan. Harini (2013) menyatakan bahwa terapi warna hijau dengan metode pernafasan warna dan meditasi warna dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa. Birren (dalam Lasmono, 2009), fungsi warna yang mempunyai keterkaitan dengan kesehatan antara lain adalah warna hijau yang dianggap memiliki kekuatan untuk penyembuhan dan kemampuan untuk menenangkan dan menyegarkan. Berdasarkan hasil penelitian Jagentar (2020), hasil uji statistik *wilcoxon sign rank test* diperoleh p value = $0,005$ dimana $p < 0,05$. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa Ners tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian

Titis (2018) berdasarkan analisis menggunakan uji *unpaired* dengan komputerisasi. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan nilai mean dari 18,45 ke 12,15, tetapi pada kelompok kontrol terjadi peningkatan nilai mean dari 18,40 ke 19,35. Uji *unpaired* nilai signifikansi pretest yaitu $0,954 > 0,05$, sedangkan posttest yaitu $0,000 < 0,05$. Dapat diartikan ada pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.

Aromaterapi Lavender

Aromaterapi merupakan salah satu terapi pengobatan komplementer teknik *non* farmakologi yang dapat membantu mengurangi kecemasan dengan menggunakan minyak esensial aromaterapi. Aromaterapi lavender telah digunakan sejak dulu sebagai salah satu jenis pengobatan karena sifatnya yang menenangkan, merangsang tidur, efek anxiolytic (anti kecemasan). dan efek psikologis lainnya. Frayusi (2012), adapun beberapa manfaat aromaterapi lavender yaitu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, membantu meredakan rasa sakit, sedangkan secara psikologis dapat membantu untuk menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan dan kecemasan. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa pada otak sehingga menyebabkan efek rileks, merasakan lebih tenang, lebih seimbang, lebih nyaman dan dapat menciptakan perasaan terbuka serta percaya diri (Wahyuningsih, 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawan dkk., (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi OSCE ($p < 0,05$). Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Tri Wahyuni dkk., (2021) yang datanya dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji *Dependent T Test* dan Uji *Independent Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 50,06 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebesar 31,18. Secara statistik terdapat pengaruh relaksasi nafas dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian skill *laboratory* dengan P value $(0,000) < \alpha (0,05)$.

Simpulan

Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Pada *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa ada 4 kategori intervensi kecemasan pada mahasiswa yaitu *cognitive therapy*, *behavior therapy*, *art therapy*, dan aromaterapi lavender. Pada *cognitive therapy* terdapat 5 jenis yaitu pelatihan berpikir positif merupakan suatu proses yang terstruktur untuk mempelajari pengetahuan serta keterampilan individu dalam mendapatkan suatu solusi dari suatu pengetahuan dan dapat keluar dari pikiran-pikiran negatif dengan menggunakan perilaku yang positif dan pernyataan pikiran yang positif, *thought stopping* yaitu teknik menghentikan pikiran negatif dan mengganti dengan kata-

kata yang positif, *virtual reality*, terapi relaksasi nafas , terapi tertawa merupakan suatu terapi yang diyakini mampu untuk membangkitkan semangat hidup walaupun dalam kondisi stres dan cemas. Pada *behavior therapy* terdapat 2 jenis yaitu *expressive writing therapy* yang dapat membantu untuk menghadapi kecemasan dan terapi relaksasi progresif dapat membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan otot yang disebabkan oleh kecemasan. Pada *art therapy* 2 jenis yaitu mewarnai mandala yang merupakan salah satu teknik psikoterapi yang tidak berfokus pada *stressor* yang dialami dan terapi warna hijau dapat membuat individu merasa nyaman, rileks, dan tenang serta dapat merangsang pelepasan serotonin yang dapat menciptakan rasa bahagia. Selain 3 jenis terapi yang sudah dijelaskan diatas, ada pula aromaterapi lavender sebagai intervensi kecemasan pada mahasiswa. Aromaterapi lavender secara psikologis dapat membantu untuk menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Literature review ini memiliki keterbatasan, yakni ketersediaan jurnal yang terbatas. Banyak jurnal yang ditemukan terkait intervensi kecemasan namun untuk subjek mahasiswa sangat terbatas dan terjadi pada masa COVID-19 maka jurnal tersebut tidak relevan digunakan. Penelitian ini masih bisa dikembangkan apabila kedepannya semakin banyak ditemukan penelitian yang memaparkan lebih spesifik terkait intervensi kecemasan pada mahasiswa.

Referensi

- Anggraeni, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-
Iii Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan
Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131-139
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2017). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan
Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala.
- Carisa, F., & Wahyuni, O. D. (2022). Effect Of Progressive Muscle Relaxation On
Anxiety Level Of Medical Faculty Students In Indonesia. *E-Clinic*, 10(2), 250-256.
- Duarsa, H. A. P., & Angraini, D. I. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat
Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas
Lampung Tahun 2018. *Medical Profession Journal Of Lampung*
- Faradina, S., Badal, S. S. A., Natasya, M., Kamilah, K., Oviyani, E., Belangi, M., ... &
Sumarno, S. (2019). Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Menurunnya
Kecemasan Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi
Unsyiah*, 2(2), 108-121.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H.(2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan
Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa.
- Fitria, R. (2020). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada
Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir (*Doctoral Dissertation*,
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

- Hayat, A. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Harini, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291-303.
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1-19.
- Hidayat, E. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat Iii Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- 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), 140-150.
- Khouw, N. S., & Setyawan, A. (2021). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta. *Nursing Science Journal (Nsj)*, 2(1), 27-38.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117-126.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 107-127.
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). Terapi Thought Stopping (Ts) Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik Di Rumah Sakit. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(3), 444-450.
- Mas, M. N. F. B. (2019). *Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Pujiati, L., Hartati, B., & Mulya, R. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Stikes Flora. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (Bikes)*
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. G. A. A., Pratiwi, A. I., & Rahayu, K. D. A. (2019). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1).
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan Mbsr Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 6(2), 205-216.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Metode Future Pacing Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru. *Jhes (Journal Of Health Studies)*, 1(2), 125-129.

- Roslani, N., & Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (Ilmpi). *Jurnal Empati*, 5(4), 744-749.
- Salcha, M. A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi Di Stikes Binagenerasi Polewali Mandar.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi Osce: An Overview Of Anxiety Levels Of Medical Faculty Students Mulawarman University Before Osce. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482-488.
- Sari, D. W., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 13(2).
- Sari, F. W., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Minang Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 10-20.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9.
- Siallagan, A. (2020). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian. *Elisabeth Health Jurnal*
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1-12.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175-182.
- Utami, E. S., & Oktarisa, F. (2021). Virtual Reality Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 259-267.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132-143
- Wanito, T. S. (2018). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017* (Doctoral Dissertation, Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta).