

Terapi Seni Mandala Menurunkan Gejala Kecemasan Pasien Skizofrenia

Luluk Hidayah^{1*}, Rita Untari²,

¹⁻².Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi Politeknik Kesehatan Surakarta

Correspondensi e-mail : ritauntari0212@gmail.com²

Abstract

Schizophrenia is a mental disorder that has two main symptoms, namely positive symptoms which include hallucinations, delusions, disorganized language, and abnormal motor behavior as well as negative symptoms such as dulled and flattened affect. Affective disorders can take the form of anxiety. Anxiety in schizophrenic patients is characterized by a deep sense of fear resulting in disturbances in assessing reality, personality, and behavior. Schizophrenia patients who experience anxiety, if not treated immediately, will lead to isolated behavior and even to the behavior of killing other people or committing suicide. Anxiety problems in schizophrenia result in decreased productivity, greater vulnerability to stress, and decreased skills, work, and social relationships. One of the non-pharmacological therapies that can be given to schizophrenic patients with anxiety is Mandala Art Therapy. This study aims to determine whether there is an influence of Mandala Art Therapy on anxiety levels in schizophrenia patients at RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. This research is a pre-experimental quantitative research model with a one-group design pretest-posttest design. The research population at RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. Sample The research consisted of 20 people, obtained through a purposive sampling technique. Anxiety measurement uses the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument. The data analysis technique uses the t-test paired samples (paired sample t-test) with the help of the SPSS version 25.0 application. The research sample was dominated by male gender (75%), aged 26-35 years (40%) and had a history of junior high school education (45%). Hypothesis testing showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Mandala Art Therapy has an effect on the anxiety level of Schizophrenia patients at RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. Based on the results of this research, it is hoped that the intervention will provide freedom to choose the colors that will be used to color the mandala pattern according to what the patient desires.

Keywords: Anxiety, Schizophrenia, Mandala Art Therapy

Abstrak

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang memiliki dua gejala utama yakni gejala positif yang meliputi halusinasi, delusi, bahasa tidak teratur, dan perilaku motorik abnormal serta gejala negatif seperti afek menumpul dan mendatar. Gangguan afek bisa berupa kecemasan. Kecemasan pada pasien skizofrenia ditandai adanya rasa takut yang mendalam berdampak pada gangguan penilaian realitas, kepribadian dan perilaku. Pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan akan mengarah ke perilaku mengurung diri, perilaku membunuh orang lain atau perilaku bunuh diri. Masalah kecemasan pada skizofrenia mengakibatkan penurunan produktivitas, lebih rentan terhadap stress, penurunan keterampilan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Salah satu terapi rehabilitasi psikososial non farmakologi pada pasien skizofrenia dengan kecemasan yaitu Mandala Art Therapy. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat pengaruh Mandala Art Therapy terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. Penelitian kuantitatif model preexperimental, one group pretest-posttest design. Lokasi RSJD Dr Arif Zainudin Surakarta dengan Teknik purposive sampling didapatkan 20 pasien skizofrenia. Instrumen kecemasan yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Teknik analisis data menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil penelitian didapatkan, sampel penelitian didominasi oleh jenis kelamin laki-laki (75%), berusia 26-35 tahun (40%) dan riwayat pendidikan terakhir SMP (45%). Uji hipotesis menunjukkan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$). Mandala Art Therapy berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien Skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan intervensi dengan memberikan kebebasan memilih warna yang akan dipakai dalam mewarnai pola mandala sesuai yang diinginkan oleh pasien.

Kata Kunci: Kecemasan, Skizofrenia, Mandala Art Therapy

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan mental masih menjadi fokus para praktisi kesehatan jiwa di Indonesia yaitu gangguan jiwa berat. Salah satu contoh gangguan jiwa yang serius dan sering kita temukan dan obati yaitu skizofrenia [1].

Diperkirakan ada 264 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi, 45 juta orang memiliki gangguan bipolar, 50 juta orang menderita demensia dan 20 juta orang menderita skizofrenia [2]. Survei melaporkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat psikosis skizofrenia dari 1,7 per mil menjadi 6,7 per mil dibandingkan dengan Survei Kesehatan Dasar 2013 [3]. Individu dikatakan mengalami gangguan skizofrenia jika memiliki dua gejala utama yakni gejala positif yang meliputi halusinasi, delusi atau waham, serta gejala negatif seperti afek menumpul dan mendatar, mengasingkan diri (*withdrawn*), penurunan kemampuan bersosialisasi. Gangguan afek bisa berupa berkurangnya ekspresi emosional, kecemasan berlebih dan hilangnya minat [4]. Sebanyak 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2020, lebih dari 23.000 mengalami depresi, dan sekitar 1.193 mencoba bunuh diri [3].

Gangguan kecemasan mendahului timbulnya psikosis pada lebih dari 50% pasien skizofrenia. Gejala cemas antara lain rasa takut, khawatir, merasa tidak enak badan, takut berpikir sendiri, mudah tersinggung, pasien tegang, gelisah, mudah tersulut, dan pasien takut sendirian atau di keramaian atau banyak orang [5]. Kecemasan pada pasien skizofrenia diketahui dengan adanya rasa takut yang mendalam dan berkesinambungan, sehingga terjadi gangguan dalam penilaian realitas, kepribadian dan perilaku [6]. Pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan jika tidak segera di atasi akan mengarah ke perilaku mengurung diri, takut bertemu orang lain atau bahkan sampai pada perilaku membunuh orang lain atau melakukan perilaku bunuh diri [7]. Pasien skizofrenia yang menderita kecemasan dapat diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi [8].

Peran okupasi terapis dalam membantu mengelola rasa cemas berlebih yang dialami pasien skizofrenia yaitu dengan memberikan intervensi yang dapat menurunkan kecemasan. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan kecemasan pasien skizofrenia adalah *art therapy* atau terapi seni. Salah satu jenis terapi seni yang dimaksud adalah terapi seni Mandala. Terapi mewarnai mandala merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada pasien skizofrenia. Mewarnai mandala mengurangi kecemasan lebih daripada mewarnai pola kotak-kotak atau "pewarnaan bebas" pada kertas kosong, sehingga dapat diperoleh hasil bahwa tindakan mewarnai pada desain mandala dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan [9].

Mandala berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti lingkaran. Mandala biasanya memiliki titik pusat yang dihasilkan dari susunan simbol dan bentuk geometris [10]. Pada dasarnya, mandala adalah pola. Awalnya, mandala digunakan oleh umat Hindu dan Budha di negara-negara India. Mereka menggunakan mandala sebagai metode kesehatan dan penyembuhan spiritual [11], menggunakan menggambar mandala atau "lingkaran suci" sebagai penyembuhan dan tindakan yang menenangkan pasien yang mengalami peristiwa traumatis. Bentuk mandala yang kompleks dapat memfokuskan dan memberdayakan individu pada tahap terapeutik yang sebenarnya [12].

2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design, type one group pretest-posttest* (test di awal – tes di akhir). Populasi pada penelitian ini adalah pasien skizofrenia yang berjumlah ±50 dan berada di unit rehabilitasi psikososial di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi (a) pasien dengan diagnosis Skizofrenia yang mendapatkan layanan rehabilitasi psikososial di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta, (b) tidak memiliki gangguan visual perseption dan auditory, (c) memiliki nilai skor HARS minimal ≥ 14 (kecemasan ringan), (d) mampu berkomunikasi verbal dan memahami instruksi, (e) memiliki nilai skor MMSE ≥ 18 (memiliki gangguan kognitif ringan). Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini (a) dalam fase akut, dan (b) tidak

kooperatif. Penelitian menggunakan instrumen *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 20 orang.

Intervensi *Mandala art therapy* merupakan salah satu terapi seni yang mana aktivitas ini dilakukan oleh pasien dengan cara mewarnai pola simetris yang ada didalam lingkaran. Pada setiap kali pertemuan pasien akan mewarnai satu pola mandala dengan pola yang berbeda. Pola yang digunakan adalah bentuk bunga lotus, ornamen ukiran, dan matahari. Aktivitas ini menggunakan media spidol dan pensil warna dan pola mandala yang tertuang dalam kertas HVS. Intervensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali sesi terapi, durasi ± 60 menit dengan frekuensi sebanyak 4 kali dalam seminggu dan diawasi oleh peneliti secara langsung dan menggunakan lembar monitoring untuk memantau jumlah kehadiran. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro Wilk* dan analisa data penelitian menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*).

3. Hasil dan Pembahasan

Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 dengan rentang usia 17 sampai 55 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, mengisi lembar *informed consent*, mengisi blanko pemeriksaan MMSE dan mengisi blanko pemeriksaan *Hamilton Anxiety Rating Scale* dalam dua tahap yaitu *pre test* dan *post test*. Selanjutnya untuk sampel yang masuk dalam kriteria inklusi dilakukan penilaian dengan menggunakan blanko pemeriksaan *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan selanjutnya diberikan intervensi mewarnai mandala *art therapy*.

3.1. Hasil

Berikut ini merupakan hasil data demografi sampel penelitian seperti terlihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sampel

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	15	75
Perempuan	5	25
Total	20	100
Usia (thn)	Frekuensi	Persentase (%)
17-25 (Remaja akhir)	3	15
26-35 (Dewasa awal)	8	40
36-45 Dewasa akhir)	4	20
46-55 (Lansia awal)	5	25
Total	20	100
Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
SD	2	10
SMP	9	45
SMA/SMK	5	25
Perguruan Tinggi	4	20
Total	20	100

Pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 15 orang (75%) dari keseluruhan sampel. Jumlah sampel penelitian berdasarkan kriteria usia pada 20 sampel yang diteliti, sebagian besar sampel berusia pada rentang kelompok usia 26-35 (masa dewasa awal) sebanyak 8 sampel (40%). Jumlah sampel penelitian berdasarkan tingkat pendidikan terakhir pada 20 sampel yang diteliti, sebagian besar pendidikan terakhir adalah SMP yaitu sebanyak 9 sampel (45%).

Distribusi frekuensi pretes dan post tes seperti tertuang pada table 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Dan *Post Test* HARS

Tingkat Kecemasan	Pre Test	Post Test
Tidak Ada Kecemasan	0 (0%)	1 (15%)
Kecemasan Ringan	3 (15%)	7 (35%)
Kecemasan Sedang	12 (60%)	10 (50%)
Kecemasan Berat	5 (25%)	2 (10%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Pada tabel 2 menunjukkan, tingkat kecemasan ringan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 3 orang (15%), kecemasan sedang sebanyak 12 orang (60%) dan kecemasan berat sebanyak 5 orang (25%). Selanjutnya tingkat kecemasan mengalami perubahan setelah dilakukannya intervensi yaitu tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 1 orang (5%), kecemasan ringan sebanyak 7 orang (35%), kecemasan sedang sebanyak 10 orang (50%), dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (10%).

Pada tabel 3 berikut merupakan hasil distribusi interpretasi pre tes dan post tes HARS.

Tabel 3. Distribusi Interpretasi *Pre Test* Dan *Post Test* HARS

<i>Pre-Test</i>	Tingkat Kecemasan <i>Post-test</i>			
	Tidak Ada Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat
Tidak ada kecemasan 0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Kecemasan Ringan 3 (15%)	1 (5%)	2 (10%)	0 (0%)	0 (0%)
Kecemasan Sedang 12 (60%)	0 (0%)	5 (25%)	7 (35%)	0 (0%)
Kecemasan Berat 5 (25%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (15%)	2 (10%)
Total	1 (5%)	7 (35%)	10 (50%)	2 (10%)

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa perubahan paling signifikan terjadi pada kelompok sampel yang awalnya mengalami kecemasan berat sebanyak 5 orang (25%) menjadi 3 orang mengalami kecemasan sedang (15%) dan 2 orang yang tidak mengalami kecemasan (10%).

Deskripsi rata-rata skor pre tes dan post tes HARS seperti tertuang pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Rata-rata Skor *Pre Test* dan *Post Test* HARS

	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Delta</i>
Rata-rata skor HARS	23.90	21.75	2.15

Pada tabel 4 menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata skor kecemasan setelah diberi intervensi mengalami penurunan nilai rata-rata 23.90 menjadi 21.75.

Pada tabel 5 berikut ini merupakan hasil uji normalitas data .

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Jenis Pengukuran		Shapiro Wilk		
		Sig (α)	Kriteria (value)	Interpretasi
HARS	Pre Test (n=20)	0.318	>0,05	Normal
	Post Test (n=20)	0.189	>0,05	Normal

Tabel 5 menunjukkan nilai $p > 0,05$ yang berarti data skor HARS berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Analisis Hipotesis

Variabel	P value	Interpretasi
Bebas : <i>Mandala art therapy</i> Terikat : Tingkat Kecemasan	0,000	$P < 0,05$

Tabel 6 menunjukkan hasil perhitungan *paired sample t-test* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian program *mandala art therapy*.

3.2. Pembahasan

Dalam penelitian ini sampel laki-laki sebanyak 15 orang (75%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang (25%). Kejadian skizofrenia lebih rentan terjadi pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan perempuan [13]. Setiap tahun angka kejadian skizofrenia 15,2% per 100.000 penduduk, frekuensi pada pria 1,4% lebih tinggi dibandingkan pada wanita [14], laki-laki lebih sering mengalami gangguan mental dibandingkan perempuan [3] .

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa sampel yang mendominasi yaitu pasien berusia 26-35 tahun sebanyak 8 orang. Usia puncak skizofrenia adalah 20-35 tahun [15]. Hal ini dapat terjadi karena usia menjadi faktor yang berperan penting dalam kejadian skizofrenia. Di awal masa dewasa (usia 26-35 tahun) pengaruh eksternal dapat mempengaruhi perkembangan emosi, namun, seiring bertambahnya usia pasien faktor biologis mempunyai pengaruh yang lebih besar. Pengobatan untuk skizofrenia diterima oleh lebih dari 90% pasien berusia antara 15 dan 55 tahun, yang berarti bahwa pasien berusia di bawah 10 tahun dan di atas 60 tahun sangatlah jarang [16], skizofrenia lebih sering terjadi pada pasien dewasa dibandingkan pada remaja dan anak-anak [17] .

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap 20 sampel di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta menunjukkan bahwa tingkat pendidikan pasien skizofrenia yang paling banyak adalah SMP sebanyak 9 orang (45.0%). Hal ini serupa dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan penderita gangguan jiwa biasanya pada usia sekolah, yang telah menyelesaikan pendidikan tingkat sekolah menengah pertama [18] .

Hasil uji hipotesis menggunakan uji t-berpasangan (*paired t-test*) dengan hasil derajat signifikansi sebesar 0,000 yang berarti bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu menyatakan bahwa terdapat pengaruh mandala *art therapy* terhadap tingkat kecemasan pasien skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta.

Menurut hasil pengolahan statistik perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian program Mandala *art therapy* memberikan penurunan tingkat kecemasan pada sampel dengan skizofrenia. Pengaruh yang dihasilkan oleh aktivitas mewarnai pola mandala adalah penurunan kecemasan yang diukur dengan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Perubahan tingkat kecemasan dapat dilihat setelah diberikan program mandala art therapy selama 8 kali intervensi. *Art therapy* adalah pendekatan terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif, media seni, dan karya seni untuk mengeksplorasi perasaan dan konflik emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri [19].

Terapi seni adalah cara yang cocok untuk membantu orang mengungkapkan perasaan terdalamnya, yang seringkali tidak disadari atau sulit diungkapkan dengan kata-kata. Kecemasan adalah jenis emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata [20]. Menurut sejumlah penelitian, terapi seni dapat membantu orang mengendalikan emosinya dengan lebih baik, memperkuat kapasitasnya untuk melakukan restrukturisasi diri, dan mengembangkan kapasitas kesadaran diri dan introspeksi [21]. Mandala merupakan representasi simbolis dari keutuhan, harmoni, dan keseimbangan. Mandala dapat digunakan sebagai bentuk meditasi untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi dan memulihkan kesehatan [22]. Mewarnai Mandala membantu pemulihan psikologis, hal ini disebabkan oleh bentuk mandala yang melingkar, yang melambangkan kesatuan dan totalitas batin. Bentuknya yang bulat memiliki efek terpusat yang membantu orang mengurangi rasa cemas [23].

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjalani terapi seni ini, antara lain mewarnai, membuat sketsa, mengumpulkan, dan menciptakan sesuatu. Mewarnai Mandala adalah salah satu bentuk terapi kreatif yang unik. Mandala merupakan bentuklingkaran dengan berbagai jenis simbol geometris di dalamnya [24]. Mewarnai Mandala dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala depresi pada manusia [25].

Pemberian program Mandala *art therapy* ini dilakukan dengan teknik mewarnai pola mandala dengan media kertas, spidol warna dan pensil warna sehingga pasien mampu mewarnai pola mandala sesuai dengan warna yang diinginkan pasien dengan pola mandala yang berbeda setiap dua kali pertemuan. Pewarnaan ini akan membantu individu untuk fokus mewarnai mandala. Ketika seorang individu mampu fokus dengan baik secara mental maupun emosional dan untuk sementara waktu melepaskan beban pikiran dan emosional yang dialaminya [26].

Aktivitas mewarnai bentuk geometris dan kerumitan mandala meningkatkan ketenangan dan konsentrasi, karena menggabungkan dua elemen terapi seni, yang ditunjukkan melalui bentuk seni, dan berfokus pada pengalaman yang menyenangkan mandala membantu mengurangi kecemasan [12]. Pada akhirnya, kompleksitas dan struktur desain kotak-kotak dan mandala menarik peserta ke dalam keadaan seperti meditasi yang membantu mengurangi kecemasan. Proses mewarnai yang memanfaatkan warna dapat menciptakan perasaan tenang dan nyaman disebabkan oleh hormon serotonin di dalam otak [27].

Keberhasilan dalam pemberian program *art therapy* menurunkan kecemasan, bahwa terdapat dua alasan mengapa penderita gangguan kecemasan bisa mendapatkan manfaat dari terapi seni. Pertama, selain menggunakan kata-kata, orang dapat mengekspresikan dirinya melalui gambar dan warna kesukaannya. Gambar lebih akurat dibandingkan kata-

kata dalam menggambarkan emosi. Terapi seni dapat menggambarkan secara grafis situasi yang mungkin membuat orang merasa takut atau khawatir. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjalani terapi seni ini, antara lain mewarnai, membuat sketsa, mengumpulkan, dan menciptakan sesuatu. Mewarnai mandala adalah salah satu bentuk terapi kreatif yang unik [28]. Mandala merupakan bentuk lingkaran dengan berbagai jenis simbol geometris di dalamnya [24]. Mewarnai mandala dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala depresi pada manusia. Penelitian dari sumber lain juga menunjukkan bahwa terapi mewarnai mandala dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala PTSD, kesedihan, dan kecemasan padapenderitanya [25]

Bukti lain keberhasilan Mandala Art Therapy dalam menurunkan gejala kecemasan, dalam penelitiannya menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada 120 responden yang diberikan program intervensi mewarnai mandala yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang mewarnai bentuk kotak-kotak dan menggambar bentuk bebas [29]. Peneliti lain menemukan bahwa terapi mewarnai mandala secara signifikan dapat meningkatkan mood daripada mewarnai bentuk kotak/lingkaran [30]. Mewarnai mandala lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada individu dibandingkan dengan individu yang hanya diberikan kertas dan alat tulis serta bebas melakukan yang diinginkan [31].

4. Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa deskripsi data hasil sebelum dan sesudah perlakuan intervensi program Mandala *art therapy* pada pasien menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata skor kecemasan yang diukur dengan instrumen HARS setelah diberi intervensi mengalami penurunan nilai rata-rata 23.90 menjadi 21.75. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *paired sample t test* dan diketahui bahwa nilai p-value (Sig.) bernilai 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Mandala *art therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta.

Intervensi Mandala *art therapy* memberikan dampak baik pada penurunan gejala kecemasan pasien skizofrenia. Program Mandala Art Therapy bisa direkomendasikan diberikan kepada skizofrenia dengan gejala skizofrenia, selain program rehabilitasi yang sudah terjadwal.

Daftar Pustaka

- [1] Mashudi, S. (2021). *Asuhan Keperawatan Skizofrenia*. In *Asuhan Keperawatan Skizofrenia* (Issue Juni). http://eprints.umpo.ac.id/8404/1/Buku_AskkepSkizo_sugengM.pdf
- [2] World Health Organization (WHO) 2019. *Prevalensi Gangguan Jiwa Di Dunia Tahun 2019*
- [3] Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- [4] American Psychiatric Association Division of Research. (2013). Highlights of changes from dsm-5 to dsm-5: Somatic symptom and related disorders. *Focus*, 11(4), 525-527. <https://focus.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.focus.11.4.525>
- [5] Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [6] Hawari, D. (2014). *Skizofrenia Pendekatan Holistik (BPSS) Bio-Psikososial.Sosial*. Jakarta: FKUI.
- [7] Seri, M. (2018). Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar. *Undergraduate (S1) Thesis*. Universitas Islam Negeri Alauddin. <https://core.ac.uk/download/pdf/198227062.pdf>
- [8] Keliat, BA, et al. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CHMN (Basic Course)*. Jakarta : EGC
- [9] Vennet, R. V. D., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Journal of the American Art Therapy Association*, 29(2), 87-92.
- [10] Fincher, S. F., & Johnson, R. A. (2010). *Creating mandalas: For insight, healing, and self expression*. Boston: Shambhala

- <http://plaza.ufl.edu/tdbaker/portfolios/JanetVick/Graduate%20Coursework/reflection%20paper1.pdf>
- [11] Jung, C. G. (1973). *Mandala symbolism*. (R. F. C. Hull, Trans.) Bollingen Series. Princeton, NJ: Princeton University Press.
<https://press.princeton.edu/books/hardcover/9780691654614/mandala-symbolism>
- [12] Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *ArtTherapy*, 22(2), 81-85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
- [13] Auliati, O., & Lubis, D. M. (2023). Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Skizofrenia Di Rsu Madani Medan Tahun2021. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 7(2), 136-140. <https://Kohesi.Sciencemakarioz.Org/Index.Php/Jik/Article/View/402>
- [14] Sadock, Benjamin J. and Sadock V. A., 2010. Kaplan & Sadock Buku Ajar. Psikiatri Klinis Edisi 2. Jakarta : EGC. Suherman., 2005.
- [15] Departemen Kesehatan RI. 2009. *Kategori Usia*. <http://kategori-umurmenurut-Depkes.html>. (Online, diakses pada tanggal 6 Juni 2023).
- [16] Sadock, Benjamin J. and Sadock V. A., 2010. Kaplan & Sadock Buku Ajar. Psikiatri Klinis Edisi 2. Jakarta : EGC. Suherman., 2005.
- [17] Heslin, K., & Weiss, A. 2016. Hospital Readmissions Involving Psychiatric Disorders, 2012: Statistical Brief# 189: *Agency for Health Care Policy and Research (US)*, Rockville (MD).
- [18] Savira, R. (2021). A Survey on Problems Caused by Psychological Factors Among Gen Z. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi*, 8(2), 158-167. DOI: <https://doi.org/10.15548/al-hikmah.v8i2.3351>
- [19] American Art Therapy Association. (2013). Research committee art therapy outcome bibliography. Diambil dari: <http://arttherapy.org/>
- [20] Gorji, M. (2019). The effect of Mandala art therapy on reducing anxiety in women with substance abuse. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 13(53), 269-284. <http://etiadpajohi.ir/article-1-2151-en.html>
- [21] Harini, N. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291-303. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1584>
- [22] Brauen (2009). Mandala Art Therapy for Adults with Generalized Anxiety Disorder. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 11(4):502. December 2023. DOI:10.30872/psikoborneo.v11i4.12523
- [23] Duong, K., Stargell, N. A., & Mauk, G. W. (2018). Effectiveness of coloring mandala designs to reduce anxiety in graduate counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(3), 318-330. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1437001>
- [24] Bradford, V. R. (2020). *Exploring the use of Mandala on Anxiety Reduction A Senior Honors Thesis presented in partial fulfillment of the requirements for graduation*. <https://kb.osu.edu/server/api/core/bitstreams/28d9e3fb-bed6-4d49-b1d6-752d2db7fefb/content>
- [25] Ashlock, L. E., Miller-Perrin, C., & Krumrei-Mancuso, E. (2019). The Effectiveness of Structured Coloring Activities for Anxiety Reduction. *Art Therapy*. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1540823>
- [26] Lee, S. L. (2018). Why color mandalas? A study of anxiety-reducing mechanisms. *ArtTherapy*, 35(1), 35-41. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1459105>
- [27] Radeljak, (2009). Psychiatric comorbidity in forensic psychiatry. *Psychiatria Danubina*, 21(3), 429-436.
- [28] Chambala, A. (2008). Anxiety and Art Therapy: Treatment in the Public Eye. *ArtTherapy*, 25(4), 187-189. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129540>
- [29] Koo, M., Chen, H., & Yeh, Y. (2020). Coloring activities for anxiety reduction and mood improvement in Taiwanese community-dwelling older adults: A randomized controlled study. *Evidence-based complementary and alternative medicine*. 1-6. DOI: doi.org/10.1155/2020/6964737
- [30] Babouchkina, A., & Robbins, S. (2015) Reducing Negative Mood Through Mandala Creation: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy*. 32(1), 34-39, DOI: 10.1080/07421656.2015.994428
- [31] Rajendran, N., Mitra, T. P., Shahrestani, S., & Coggins, A. (2020). Randomized Controlled Trial of Adult Therapeutic Coloring for the Management of Significant Anxiety in the Emergency. *Academic Emergency Medicine*. 1-8. DOI: 10.1111/acem.13838