

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan komponen esensial dari kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental sebagai kondisi ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam komunitas (WHO, 2022) . Berdasarkan data *World Health Organization*, hampir 1 miliar orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, menjadikannya salah satu penyebab utama disabilitas global. Lebih dari 50% gangguan mental mulai muncul pada fase akhir remaja hingga dewasa muda, periode yang bertepatan dengan masa ketika banyak individu mulai memasuki perguruan tinggi (WHO, 2023). Di kawasan Asia Tenggara prevalensi gangguan mental mencapai 13,2%, dengan estimasi lebih dari 200 juta penduduk mengalami masalah kesehatan jiwa (WHO, 2023).

Kondisi ini juga tercermin di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan sekitar 2% penduduk usia ≥ 15 tahun melaporkan memiliki masalah kejiwaan atau keluhan psikologis, dengan kelompok remaja dan dewasa muda sebagai salah satu kelompok paling rentan (Kemenkes RI, 2023). Pada tingkat lokal, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2024 mencatat 3.239 kasus gangguan jiwa, dengan 1.285 di antaranya tergolong berat, sedangkan sisanya merupakan gangguan psikologis ringan hingga sedang yang sering tidak terdeteksi secara dini (Dinkes Kota Yogyakarta, 2024).

Meskipun data tersebut menggambarkan tingginya beban gangguan kesehatan mental, tidak semua permasalahan psikologis pada usia remaja akhir dan dewasa muda muncul dalam bentuk gangguan mental yang berat. Pada banyak kasus, gangguan kesehatan mental berkembang secara bertahap dan diawali oleh keluhan psikologis ringan yang sering tidak disadari atau dianggap wajar. Salah satu manifestasi awal gangguan kesehatan mental yang sering tidak terdeteksi adalah kelelahan mental (*mental fatigue*), yang dapat muncul sebagai respons terhadap tuntutan mental yang berlangsung secara terus-menerus, terutama pada individu yang berada dalam fase transisi kehidupan seperti mahasiswa tahun pertama (WHO, 2022; Kunasegaran *et al.*, 2023).

Mahasiswa ilmu kesehatan, khususnya keperawatan, merupakan kelompok yang secara konsisten menunjukkan beban psikologis lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lainnya. *Umbrella review* yang dilakukan oleh Efsthathiou *et al.* (2025) terhadap 25 meta-analisis dengan total 171.828 mahasiswa keperawatan dari berbagai negara menemukan prevalensi masalah kesehatan mental secara keseluruhan sebesar 27%, dengan gangguan tersebut kerap muncul pada fase transisi memasuki pendidikan tinggi yang bertepatan dengan periode dewasa muda. Temuan ini diperkuat oleh penelitian March-Amengual *et al.* (2022) yang melibatkan 506 mahasiswa tahun pertama dari berbagai program studi termasuk keperawatan, menemukan prevalensi distress psikologis mencapai 27,1% dan menegaskan perlunya program pencegahan sejak

tahun pertama perkuliahan. Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, survei nasional menunjukkan prevalensi depresi pada mahasiswa keperawatan sebesar 21,01%, jauh melampaui rata-rata nasional 2% pada kelompok usia muda, dengan mahasiswa S1 reguler tingkat pertama sebagai kelompok paling rentan (Kurniawan *et al.*, 2024).

Tingginya beban psikologis pada mahasiswa kesehatan juga tercermin dari data tingkat nasional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) mencatat bahwa 41,3% mahasiswa Indonesia mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada jurusan-jurusan kesehatan, terkait beban belajar yang tinggi, tekanan dalam praktik klinik, serta ketidakpastian masa depan yang dirasakan mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat I reguler paling banyak mengalami kekhawatiran terkait masa depan dan kelulusan, yang menjadi dasar perlunya program intervensi preventif dan promotif kesehatan jiwa sejak dini di lingkungan pendidikan vokasi kesehatan (Gustiadi & Lazuardi, 2025).

Sebagai kota pelajar, Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi tujuan pendidikan bagi mahasiswa dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam. Mahasiswa kesehatan, khususnya di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, menghadapi karakteristik pembelajaran yang menuntut kesiapan akademik dan mental sejak awal perkuliahan. Proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi, kehidupan

asrama, relasi sosial baru, serta tuntutan profesional sebagai calon tenaga kesehatan menjadikan mahasiswa tahun pertama berada pada kondisi yang rentan terhadap munculnya kelelahan mental. Keterbatasan akses layanan kesehatan mental yang mudah dijangkau turut menyebabkan keluhan psikologis awal ini sering tidak teridentifikasi secara optimal (Dinkes Kota Yogyakarta, 2024).

Kelelahan mental didefinisikan sebagai kondisi psikobiologis akibat paparan berkepanjangan terhadap aktivitas kognitif yang menuntut, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan menghambat respons, memproses informasi, dan mempertahankan konsentrasi (Kunasegaran *et al.*, 2023). Apabila tidak terdeteksi sejak dini, kondisi ini dapat berkembang menjadi sindrom kelelahan kronis atau gangguan mental lainnya. Penelitian oleh Qureshi dan Sajjad (2025) menemukan bahwa kelelahan mental terbukti menjadi predictor performa akademik yang lebih kuat dibandingkan gangguan tidur, dengan kelelahan kognitif yang terakumulasi mengganggu efisiensi belajar secara signifikan dalam jangka pendek. Kondisi ini menjadikan kelelahan mental sebagai permasalahan yang perlu mendapat perhatian preventif sedini mungkin, khususnya pada mahasiswa tahun pertama yang berada dalam fase transisi paling rentan.

Kerentanan tersebut tercermin dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Survei pendahuluan dilakukan pada 20 mahasiswa menggunakan kuesioner singkat dan wawancara informal. Hasilnya, 17

dari 20 mahasiswa melaporkan tanda-tanda kelelahan mental sejak awal perkuliahan, meskipun beban akademik belum sepenuhnya padat. Mahasiswa jurusan keperawatan melaporkan keluhan kelelahan mental yang relatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari jurusan lain. Kelelahan mental didefinisikan sebagai kondisi kelelahan kognitif yang memengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pengambilan keputusan akibat beban mental yang berlangsung secara terus-menerus (Kunasegaran *et al.*, 2023). Kondisi ini sering tidak disertai keluhan emosional yang menonjol, namun dapat berdampak langsung pada efektivitas belajar dan fungsi akademik mahasiswa.

Mahasiswa tahun pertama berada pada fase transisi yang menuntut adaptasi akademik dan sosial secara bersamaan, sehingga rentan mengalami kelelahan mental. Pada tahap ini, mahasiswa masih menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran perguruan tinggi, kehidupan asrama, perbedaan karakter teman sebaya, serta kewajiban mengikuti kegiatan terjadwal. Keterlibatan dalam Unit Kegiatan Mahasiswa atau organisasi, ketidaksesuaian minat dengan program studi, serta tantangan adaptasi bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah turut memperberat tuntutan mental yang dihadapi. Kombinasi berbagai tuntutan tersebut berkontribusi terhadap munculnya gejala kelelahan mental, seperti kesulitan mempertahankan konsentrasi, gangguan pengaturan waktu belajar, dan gangguan tidur, sehingga mahasiswa tahun pertama memerlukan perhatian preventif sejak dini.

Berbagai intervensi telah digunakan untuk mengatasi tekanan psikologis, seperti terapi relaksasi, konseling kelompok, terapi kognitif-perilaku, latihan pernapasan, dan *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) (Tan-ho, 2021). Namun, sebagian besar pendekatan tersebut menekankan aspek verbal dan kognitif yang memerlukan fasilitator terlatih, waktu khusus, serta kesiapan psikologis peserta. Kondisi ini mendorong perlunya alternatif intervensi yang lebih sederhana, mudah diakses, dan tidak menimbulkan beban psikologis tambahan, khususnya bagi mahasiswa tahun pertama yang masih berada pada fase adaptasi.

Salah satu pendekatan yang berkembang sebagai alternatif intervensi adalah *mindfulness based art therapy*, yaitu terapi integratif yang mengombinasikan unsur seni (*art therapy*) dengan praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) untuk meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres kognitif, dan memperbaiki regulasi emosi (Ayunda *et al.*, 2025). Pendekatan ini membantu individu memusatkan perhatian pada proses kreatif tanpa tuntutan hasil akhir, sehingga memungkinkan pelepasan pikiran negatif dan penurunan beban kognitif (Zhu *et al.*, 2025). Kelebihan *mindfulness based art therapy* antara lain tidak menuntut kesiapan psikologis tinggi, tidak memerlukan fasilitator profesional, tidak memunculkan hambatan emosional seperti rasa malu atau takut dihakimi, bersifat *low-cost*, mudah dilakukan mandiri, dan fleksibel diterapkan kapan saja tanpa peralatan khusus (Afidayani *et al.*, 2023). Salah satu bentuk *mindfulness based art therapy* yang banyak digunakan adalah

aktivitas mewarnai mandala. Pola visual mandala yang berulang mampu menciptakan kondisi meditatif ringan dan memfasilitasi relaksasi psikologis, sehingga membantu individu mengurangi ketegangan psikologis (Ayunda *et al.*, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ini efektif menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan fokus dan ketenangan (Faradina *et al.*, 2019; Kasim *et al.*, 2021).

Hingga saat ini, kajian yang secara khusus meneliti pengaruh *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala terhadap kelelahan mental pada mahasiswa tahun pertama, khususnya di lingkungan pendidikan kesehatan seperti Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menempatkan kelelahan mental sebagai variabel utama serta menerapkan *mindfulness based art therapy* melalui aktivitas mewarnai mandala sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa.

Berdasarkan uraian masalah latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh *Mindfulness Based Art Therapy* melalui Mewarnai Mandala terhadap Kelelahan Mental pada Mahasiswa Tahun Pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala terhadap kelelahan mental pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala terhadap kelelahan mental pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya karakteristik responden, meliputi: usia, jenis kelamin, tempat tinggal saat ini, prestasi akademik terakhir (Indeks Prestasi Semester 1), keikutsertaan dalam kegiatan organisasi/UKM.
- b. Teridentifikasinya tingkat kelelahan mental berdasarkan karakteristik responden.
- c. Diketahui perubahan kelelahan mental pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi.
- d. Diketahui perbedaan kelelahan mental pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini memiliki ruang lingkup sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada tahun pertama berada pada masa transisi dan adaptasi terhadap lingkungan akademik yang baru, sehingga berpotensi mengalami kelelahan mental.

2. Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Pusat Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dengan lokasi kegiatan intervensi terapi disesuaikan pada area yang kondusif.

3. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, serta pengumpulan dan analisis data.

4. Ruang Lingkup Materi (Variabel Penelitian)

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *mindfulness based art therapy* melalui kegiatan mewarnai mandala (variabel independen) terhadap kelelahan mental mahasiswa (variabel dependen).

E. Manfaat

1. Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologis berbasis seni dan *mindfulness* untuk menurunkan kelelahan mental mahasiswa.

2. Praktis

a. Bagi Responden

Hasil studi ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu menurunkan tingkat kelelahan mental serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kegiatan *mindfulness based art therapy* melalui mewarnai mandala.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan program pendampingan atau promosi kesehatan jiwa, khususnya bagi mahasiswa tahun pertama yang sedang beradaptasi dengan lingkungan akademik baru.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan bagi penelitian selanjutnya, baik dengan modifikasi variabel, metode intervensi, maupun sasaran populasi yang berbeda.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>Mindfulness-Based Art Interventions for Students: A Meta-Analysis Review of the Effect on Anxiety. Behavioural Sciences, 15(8), 1078.</i> Zhu, Z., Xiao, L., Ahmad, N. A., Roslan, S., Burhanuddin, N. A. N., Gao, J., & Huang, C. (2025)	Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas intervensi <i>Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT)</i> terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di berbagai negara. Metode: Penelitian ini merupakan <i>meta-analysis</i> yang menganalisis 25 studi empiris menggunakan pendekatan statistik kuantitatif lintas studi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa MBAT efektif menurunkan kecemasan dengan rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 27,4%, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki regulasi diri mahasiswa	1. Meneliti penerapan <i>mindfulness based art therapy</i> pada populasi mahasiswa. 2. Fokus pada peningkatan kesehatan mental dan pengelolaan stres psikologis. 3. Menggunakan pendekatan seni berbasis <i>mindfulness</i> .	1. Studi Zhu <i>et al</i> , bersifat <i>meta-analysis</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan desain <i>quasi-eksperimen</i> . 2. Variabel dependen berbeda. Zhu fokus pada kecemasan, sedangkan penelitian ini pada kelelahan mental. 3. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2.	<i>Pengaruh Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) Terhadap</i>	Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh intervensi <i>Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT)</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian MBAT	1. Menggunakan intervensi yang sama yaitu <i>mindfulness based art</i>	1. Penelitian Ayunda <i>et al</i> . dilakukan pada siswa SMP (remaja awal), sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tahun pertama

No.	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	<i>Tingkat Kecemasan Akademik pada Anak SMPN 11 Padang. Jurnal Ners, 9(3), 4673-4682.</i> Ayunda, D., Arianti, D., Mailita, W., & Ifayanti, T. (2025)	terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada siswa remaja (SMP).. Metode: Penelitian ini menggunakan desain <i>pre-experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-test and post-test design</i> . Sampel terdiri dari 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik <i>stratified random sampling</i> .	terhadap penurunan kecemasan akademik, yang dibuktikan dengan nilai <i>p-value</i> = 0,000 ($p < 0,05$). Intervensi ini efektif menyentuh aspek emosional, kognitif, dan fisiologis siswa melalui aktivitas berbasis kesadaran.	<i>therapy</i> . 2. Fokus pada masalah kesehatan mental dan penurunan kondisi psikologis negatif. 3. Menggunakan pendekatan seni sebagai media terapi kesadaran.	Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (dewasa muda). 2. Ayunda et al. berfokus pada kecemasan akademik, sedangkan penelitian ini berfokus pada kelelahan mental (<i>mental fatigue</i>).. 3. Penelitian dilakukan di SMPN 11 Padang, sedangkan penelitian ini di lingkungan kampus Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3.	<i>A Novel Mindful-Compassion Art-Based Therapy for Reducing Burnout and Promoting Resilience Among Healthcare</i>	Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas <i>Mindful-Compassion Art-Based Therapy</i> (MCAT) dalam mengurangi burnout dan meningkatkan resiliensi tenaga	Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada <i>emotional exhaustion</i> sebesar 32% dan peningkatan <i>self-compassion</i> sebesar 24% ($p < 0.01$)	1. Menggunakan intervensi seni berbasis mindfulness untuk menurunkan kelelahan psikologis. 2. Menargetkan	1. Populasi berbeda: penelitian Tan-Ho fokus pada tenaga kesehatan, sedangkan penelitian ini pada mahasiswa tahun pertama. 2. Jenis intervensi berbeda, MCAT berorientasi empati dan belas kasih, sedangkan penelitian ini fokus pada <i>mindfulness based art therapy</i> melalui mewarnai

No.	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Workers. <i>Frontiers in Psychology</i> , 12, 744443. Tan-Ho, G. (2021)	kesehatan. Metode: Menggunakan desain <i>randomized controlled trial</i> dengan 118 partisipan, yang mengikuti 6 sesi terapi MCAT selama 3 minggu.	setelah intervensi.	peningkatan kesadaran diri dan kesejahteraan mental.	mandala.
4.	<i>The Effect of Mandala Coloring on Reducing Anxiety in Students of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang. Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences</i> , 3(2), 141–150. Mulyati, Aini, A.	Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh kegiatan <i>mandala coloring</i> terhadap penurunan kecemasan mahasiswa psikologi. Metode: Penelitian <i>pre-test-pos-test control group design</i> dengan 40 mahasiswa; intervensi mewarnai mandala dilakukan dalam 3 sesi selama 3 minggu.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor kecemasan sebesar 21,8% pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol ($p < 0.05$).	1. Menggunakan aktivitas mewarnai mandala sebagai bentuk terapi seni. 2. Melibatkan populasi mahasiswa dalam konteks akademik.	1. Penelitian Aini <i>et al</i> , tidak menggabungkan konsep <i>mindfulness</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan <i>mindfulness based art therapy</i> . 2. Fokus penelitian ini adalah kelelahan mental, bukan kecemasan. 3. Konteks penelitian di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

No.	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
5.	H., Ikhsani, I. T., Cahyani, N. D., dkk. (2024) <i>The Impact of Mindfulness-Based Mandala Coloring on Mindfulness, Social Interaction Anxiety and Life Satisfaction in Emerging Adolescents. International Journal of Contemporary Issues in Social Sciences</i>, 3(2), 727–738. Rasheed, N., Shahid, S. H., Siddiqui, E., Qaism, A., Sohail, A., &	Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh <i>Mindfulness-Based Mandala Coloring</i> terhadap mindfulness, kecemasan sosial, dan kepuasan hidup remaja awal. Metode: Penelitian menggunakan desain <i>quasi-eksperimental</i> dengan <i>pre-test-post-test</i> pada 60 partisipan remaja yang mengikuti 4 sesi intervensi.	Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat mindfulness ($p < 0.001$), peningkatan kepuasan hidup sebesar 26%, dan penurunan kecemasan sosial sebesar 19% setelah intervensi.	1. Menerapkan <i>mindfulness-based mandala coloring</i> sebagai media untuk meningkatkan kesejahteraan mental. 2. Menggunakan pendekatan kuantitatif <i>pre-test-post-test</i>.	1. Subjek penelitian berbeda: Rasheed <i>et al</i>, meneliti remaja sekolah, sedangkan penelitian ini fokus pada mahasiswa tahun pertama. 2. Variabel dependen berbeda: Rasheed meneliti kecemasan sosial, sedangkan penelitian ini meneliti kelelahan mental dan kesehatan jiwa.

No.	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Majeed, M. (2024)				
6.	“ <i>Mandala Coloring as a Therapeutic Tool in Treating Stress-Anxiety-Depression Syndrom.</i> ” Guo-Hui Xie, Qi Wang (2021)	Tujuan: Memfokuskan pada mewarnai mandala sebagai alat terapeutik untuk membantu orang yang mengalami <i>Stress-Anxiety-Depression (SAD) Syndrome</i> dan memperkenalkan prosedur 5 langkah. Metode: Artikel penelitian/konseptual yang membahas latar belakang, manfaat, dan prosedur intervensi berdasarkan tinjauan literatur.	Mandala coloring dilaporkan bermanfaat dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi (<i>SAD syndrome</i>), memberikan relaksasi, serta meningkatkan focus dan ketengan	1. Menggunakan mewarnai mandala sebagai alat intervensi terapeutik 2. Fokus pada penurunan masalah psikologis	1. Xie <i>et al.</i> , adalah artikel konseptual/tinjauan, bukan penelitian eksperimental 2. Xie <i>et al.</i> , focus pada <i>SAD syndrome</i> , sedangkan penelitian ini focus pada kelelahan mental 3. Fokus pada mewarnai mandala murni, tidak secara eksplisit mengintegrasikan <i>mindfulness based art therapy</i>

No.	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
7.	<i>"Coloring Your Day: Mewarnai Mandala untuk Menurunkan Stres Akademik."</i> Dyna Salawaty, Mutiara Nurul, Serlyna, Stephanie Young (2023)	Tujuan: Mengamati dampak positif mewarnai mandala terhadap pengurangan stres akademik pada mahasiswa. Metode: Pendekatan eksperimental dengan desain <i>pre-test-post-test</i> pada 4 mahasiswa Psikologi.	Kegiatan mewarnai mandala memberikan dampak positif terhadap suasana hati dan pengurangan stres akademik pada responden	1. Menggunakan intervensi mewarnai mandala sebagai alat intervensi terapeutik 2. Populasi penelitian adalah mahasiswa 3. Menggunakan desain penelitian eksperimental <i>pre-test-post-test</i>	1. Salawaty <i>et al</i> , menggunakan mewarnai mandala saja, sedangkan penelitian ini menggunakan <i>mindfulness based art therapy</i> melalui mewarnai mandala 2. Fokus pada stres akademik, sedangkan penelitian ini fokus ke kelelahan mental 3. Menggunakan sampel kecil (4 mahasiswa psikologi), sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa tahun pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta