

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Pemberian intervensi *coloring mandala therapy* dapat membantu untuk meningkatkan konsentrasi jika dilakukan secara konsisten dan berulang-ulang. *Coloring mandala therapy* dapat diberikan baik di sekolah maupun di rumah karena peralatan untuk mewarnai mudah didapatkan dan aktivitas mudah dilakukan secara mandiri.

7.2 Saran

Coloring mandala therapy merupakan intervensi yang mudah dilakukan dan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol agar hasil lebih jelas atau menggunakan metode mandala lain seperti menggambar mandala untuk meningkatkan konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D. (2013). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak edisi revisi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aisyah, & Ismawati. (2018). Menerapkan Kegiatan Mewarnai dengan Aneka Media Untuk meningkatkan Kemampuan Visual-Spasial Pada Anak Usia Dini. *Smart PAUD*, 1(1), 55–62. <https://doi.org/2614-1248>
- Aizah, S., & Wati, S. E. (2014). Upaya Menurunkan Tingkat Stres Hospitalisasi Dengan Aktifitas Mewarnai Gambar pada Anak Usia 4-6 Tahun di Ruang Anggrek RSUD Gambiran Kediri. *Efektor*, 25(1), 6–10. <https://doi.org/0854-1922>
- Alim, A. (2009). Mengatasi Sulit Konsentrasi Pada Anak Usia Dini. *Medikora*, V(1), 55–70.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder (DSM-5TM)* (fifth edit). https://doi.org/10.1007/978-3-319-70539-2_23
- Ayu, N. R. I., Setyaningsih, R. D., & Sukmaningtyas, W. (2019). pemberian terapi mandala dan peningkatan fungsi kognitif pada Lansia. *Media Kesehatan Politeknik Makasar*, XIV(2), 127–134.
- Berger, M., Gray, J. A., & Roth, B. L. (2009). The Expanded Biology of Serotonin. *Annual Review of Medicine*, 60(1), 355–366. <https://doi.org/10.1146/annurev.med.60.042307.110802>
- Breteler, R., Pesch, W., Nadorp, M., Best, N., & Tomaso, X. (2012). Neurofeedback in Residential Children and Adolescents with Mild Mental Retardation and ADHD Behavior. *Journal of Neurotherapy*, 16(3), 172–182.
- Buchalter, S. I. (2013). *Mandala symbolism and techniques: innovative approaches for professionals*. Retrieved from <https://books.google.co.id>
- Burkhalter, T. M., & Hillman, C. H. (2011). Forum on Child Obesity Interventions A Narrative Review of Physical Activity , Nutrition , and Obesity to Cognition and Scholastic Performance across the Human Lifespan 1 – 3. *Advances in Nutrition*, 2(2), 201–206. <https://doi.org/10.3945/an.111.000331>
- Campbell, A. (2012). *Reduction of test anxiety by using mandalas: a pilot study*. The florida state university.
- Chaudhary, N. (2012). Mandala- A Powerful Tool for Self Discovery. *The*

Scientific Ravi, 146–164.

- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81–85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
- Dang, & Si, C. (2020). A Study on the Effect of Art Therapy and Art Therapy Games for ADD Children. *Korean Society for Computer Game*, 33(2), 45–52.
- Daulay, N. (2017). Struktur Otak dan Keberfungsiannya pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autis: Kajian Neuropsikologi. *Buletin Psikologi*, 25(1), 11–25. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.25163>
- Davis, J. (2016). The primordial Mandalas of east and west: Jungian and Tibetan Buddhist approaches to healing and transformation. *NeuroQuantology*, 14(2), 242–254. <https://doi.org/10.14704/nq.2016.14.2.940>
- DeGangi, G. (2017). Treatment of Attentional Problems. In *Pediatric Disorders of Regulation in Affect and Behavior* (pp. 239–279). cambridge: Elsevier.
- Donders, J., & Hunter, S. J. (2010). *Lifespan Developmental Neuropsychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dumont, T. Q. (2012). *The Power of Concentration*. Jakarta: PT gramedia pustaka Utama.
- Engkoswara. (2012). *administrasi pendidikan*. Bandung: Alfa Beta.
- Green J, E., Drewes, A. A., & Kominski, J. M. (2013). Use of Mandala in Jungian Play Therapy With Adolescents Diagnosed With ADHD. *International Journal of Play Therapy*, 22(3), 159–172.
- Handojo, Y. (2004). *petunjuk praktis dan pedoman materi untuk mengajar anak normal, autis dan prilaku lain*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Harini, N. (2013). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 01(02), 291–303.
- Hartati, S. (2005). *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Henderson, P., Rosen, D., & Mascaró, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3), 148–154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hubbard, E. M., Arman, A. C., Ramachandran, V. S., & Boynton, G. M. (2005). Individual differences among grapheme-color synesthetes: Brain-behavior correlations. *Neuron*, 45(6), 975–985. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.02.008>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2011). Pedoman Pelayanan Medis. In A. H. Pujiadhi, B. Hegar, S. Handryastuti, N. S. Idris, E. Gandaputra, eva devita Harmoniati, & K. Yulianti (Eds.), *Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Jensen, E. (2011). *Pembelajaran Berbasis Otak*. Jakarta: Indeks.
- Jung, E., & Oh, S. (2013). A Single Case Study on the Effects of Mandala Art Therapy on Attention Improvement and Emotional Insecurity Children with ADHD. *Journal of Korea Child Art Association*, 12(1), 1–20.
- Kalat, J. W. (2007). *Biological psychology* (ed. 9). Australia: Thomson Learning.
- Kementerian kesehatan RI. (2014). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Penyandang Disabilitas Pada Anak*.
- Kementerian pendidikan dan Kebudayaan. (2018a). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 51 Tahun 2018 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru*.
- Kementerian pendidikan dan Kebudayaan. (2018b). *Statistik Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Sekretariat Jenderal Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J.-S. (2018). Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Kim, S.-H., & Kim, K.-U. (2015). The Effect of Game and Mandala on the Attention of School-aged Children. *Journal of Digital Convergence*, 13(8), 525–533. <https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.8.525>
- Kim, T. H., & Li, E. O. I. (2018). Mandala art therapy: intervention for individual with autism spectrum disorder (asd). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(1), 97–113. <https://doi.org/2289-8174>
- Kisnanda, A Moses; Hasianna, T. S. (2020). Attention and Short-Term Memory Improvement in Young Adult Women with Anxiety After Coloring Therapy. *Journal of Medicine and Health*, 2(5), 31–39.
- Kyle, T., & Carman, S. (2015). *Essentials of Pediatric Nursing* (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott Raven.

- Lavalle, S. M. (2015). *Virtual Reality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lestari, Y. D., Surachmi, F., & Wijayati, S. (2019). Metode Drill dengan Media Scrapbook Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak Retardasi Mental. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 40–48.
- Litchke, L. G., Liu, T., & Castro, S. (2018). Effect of multimodal Mandala Yoga on Social and Emotional Skills for Youth with Autism Spectrum Disorder: An Explanatory study. *International Journal of Yoga*, 11(1), 59–65.
- Lu, X., Chen, Q., & Ming, L. (2018). Mandala Drawing curing function research for autistic children and profound psychological basic discussion. *Journal of International Psychiatric*, 45(4), 675–678.
- Makmun, A. S. (2007). *Psikologi kependidikan perangkat sistem pengajaran modul*. Bandung: Remaja Resdakarya.
- Mann, A. (2013). *Pre-Drawn Mandalas versus Constructed Mandalas versus Unconstructed Mandalas: Which Creates a Greater Reduction in Anxiety?* Nazareth college.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *catatan ilmu kedokteran jiwa* (2nd ed.). Surabaya: Airlangga University Press.
- Mardiyah, A., Candrawati, S., & Nilamsari, D. (2017). Hubungan renang dengan konsentrasi pada anak. *Mandala of Helath : A Scientific Journal (MoH)*, 602–611.
- Markam, S. (2009). *dasar-dasar neuropsikologi klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Muhammad, A. (2009). *Panduan praktis menggambar dan mewarnai untuk anak*. Yogyakarta: diva press.
- Musrifoh, T. (2008). *Cerdas Melalui Bermain : cara mengasah multiple intelligences pada anak sejak usia dini* (1st ed.). Jakarta: Grasindo.
- Muttaqin, A. (2008). *Pengantar asuhan kepeawatan dengan gangguan sistem persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Napawan, M., Sucheera, P., & Thienchai, N. (2020). The effect of coloring mandalas on Anxiety and attention-concentration: A case study of freshman undergraduate students at one national university. *The Journal of Prapoklao Hospital Clinical Medical Education Center*, 37(2), 98–104
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu*

Keolahragaan, 15(2), 54–61.

- Oscar, C. G., Müller-Ribeiro, F. C. D. F., De Castro, L. G., Martins Lima, A., Campagnole-Santos, M. J., Santos, R. A. S., ... Fontes, M. A. P. (2015). Angiotensin-(1-7) in the basolateral amygdala attenuates the cardiovascular response evoked by acute emotional stress. *Brain Research*, 1594, 183–189. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2014.11.006>
- Petsche, A. (2016). *The effect of Yoga on Attention in Students Diagnosed with ADHD*. University of Connecticut.
- Pisarik, C. T., & Larson, K. R. (2011). Facilitating College Students' Authenticity and Psychological Well-Being Through the Use of Mandalas: An Empirical Study. *The Journal of Humanistic Counseling*, 50(1), 84–98. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2011.tb00108.x>
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi eksperimen*. Surakarta: Muhamadiyah University Press.
- Ramadhani, S. H., Lestiawati, E., & Wahyuningsih, M. (2016). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas I Di Sd Negeri Pokoh 1 Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 11(4), 37–43.
- Ratnaningsih, T., Indatul, S., & Peni, Tr. (2017). *Buku Ajar (Teori dan Konsep) Tumbuh kembang dan stimulasi bayi, toddler, prasekolah, sekolah dan remaja*. Sidoarjo: Indomedika Pustaka.
- Rosani, S., & Diatri, H. (2014). *Kapita Selekta Kedokteran* (4th ed.; C. Tanto, F. Liwang, S. Hanifan, & E. adip Pradipta, Eds.). Jakarta: Media Aesculapius.
- Schrade, C., Tronsky, L., & Kaiser, D. H. (2011). Physiological effects of mandala making in adults with intellectual disability. *The Arts in Psychotherapy*, 38(2), 109–113. <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2011.01.002>
- Shalani, B., Momeni, K., & Karami, J. (2017). The Effectiveness of Art Therapy with Drawing Approach on impulsiveness of Children Infected by ADHD. *Middle Eastern Journal of Disabilities Studies*, 7, 1–5.
- Shankar, R., & Amir, R. (2020). The Effectiveness of Mandala Colouring Therapy in Increasing Year 3 Pupils' Focus during the Initial Lesson. *Creative Education*, 11(04), 581–595. <https://doi.org/10.4236/ce.2020.114043>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. jakarta: Rineka Cipta.
- Snook, K. (2009). *The mandalas of Tibetan Buddhism and western psychotherapy*

- (Concordia University). Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/The-mandalas-of-Tibetan-Buddhism-and-western-Snook/2e487b4ff0e5d08e77fe0403e6e4e735c35ec656>
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. N. G. (2012). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2013). metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). Bandung: Alfa Beta.
- Sukmono, R. J. (2011). Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi. In *Visi Media*. Retrieved from <https://books.google.co.id>
- Supradewi, R. (2016). Otak , Musik, Dan Proses Belajar. *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada. Fakultas Psikologi*, 18(2), 58–68. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11538>
- Surya, H. (2011). *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar*. Retrieved from <https://books.google.co.id>
- Tamir, M., & Robinson, M. D. (2006). The Happy Spotlight: positive mood and selective attention to rewarding information. *Personal and Social Psychology*, 33(8), 1124–1136.
- Tomb, D. A. (2016). *Buku Saku Psikiatri* (6th ed.). Jakarta: EGC.
- Turner-Bumberry, T. (2015). *Finding Meaning with Mandalas-A Therapist's Guide to Creating Mandalas with children*. missouri: Turner Phrase Publishing.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2017). Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa sdn sukoharjo i malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14–20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>
- Wade, C., & Tavis, C. (2007). *Psikologi* (ed. 9). Jakarta: Erlangga.
- Wiyani, N. (2013). *Manajemen kelas: Teori dan aplikasi untuk menciptakan kelas yang kondusif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz media.
- Wong, D. L., Oberman, M. H., Wilson, D., Wilkenstein, M., & Schwartz, patricia. (2008). *Buku Ajar keperawatan pediatrik*. Jakarta: EGC.
- World Health Organisation (WHO). (2019). WHO | Disability. Retrieved October 16, 2019, from WHO website: <https://www.who.int/disabilities/en/>
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

Zikri, M. R. (2015). Analisis dampak kebisingan terhadap komunikasi dan konsentrasi belajar siswa sekolah pada jalan padat lalu lintas. *Jurnal Teknologi Lingkungan Lahan Basah*, 3(1). <https://doi.org/10.26418/jtlb.v3i1.11913>

Zillmer, E. a, Spiers, M. V, & Culbertson, W. C. (2008). Principles of neuropsychology. In *Higher Education*. Belmont: Thomson Wadsworth.