

## **COLORING YOUR DAY: MEWARNAI MANDALA UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK**

**Dyna Salawaty<sup>1</sup>, Mutiara Nurul<sup>2</sup>, Serlyna<sup>3</sup>, Stephanie Young<sup>4</sup>**

[102222009@univbatam.ac.id](mailto:102222009@univbatam.ac.id)<sup>1</sup>  
Program Studi Psikologi Universitas Batam

**Abstrak:** Pendidikan tinggi, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, sering kali diiringi oleh tingkat stres yang tinggi. Stres akademik menjadi tantangan umum bagi mahasiswa, terutama dengan tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian ini melakukan kegiatan "Colouring your day" menggunakan mewarnai mandala sebagai upaya mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Mewarnai mandala diakui sebagai alat untuk meningkatkan kreativitas dan sebagai bentuk untuk mengurangi kecemasan dan stres. Eksperimen ini bertujuan untuk mengamati dampak positif mewarnai mandala terhadap stres mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan. Pendekatan eksperimental dengan pretest dan posttest menggunakan kuesioner stres akademik digunakan pada empat mahasiswa Psikologi Universitas Batam yang dipilih sebagai sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan mewarnai mandala memberikan dampak positif terhadap suasana hati dan pengurangan stres akademik pada responden. Meskipun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, namun dapat dikatakan bahwa mewarnai mandala dapat menjadi solusi alternatif untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Mewarnai Mandala, Stres Akademik

### **Abstract:**

Higher education, especially in a university setting, is often accompanied by high levels of stress. Academic stress is a common challenge for university students, especially with high academic demands. This study conducted a "Coloring your day" activity using mandala coloring as an effort to overcome academic stress in college students. Mandala coloring is recognized as a tool to enhance creativity and as a form to reduce anxiety and stress. This experiment aims to observe the positive impact of coloring mandalas on student stress before and after the activity. An experimental approach with pretest and posttest using academic stress questionnaire was used on four Psychology students of Batam University who were selected as samples. The results of this study showed that mandala coloring activities had a positive impact on mood and academic stress reduction in respondents. Although there are limitations in this study, it can be said that coloring mandalas can be an alternative solution to manage academic stress in students.

**Keywords:** Mandala, Academic Stress

Pendidikan tinggi, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, sering kali diiringi oleh tingkat stres yang tinggi. Stres akademik menjadi tantangan umum bagi mahasiswa, terutama dengan tuntutan akademik yang tinggi. Tuntutan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian, dan beban kerja yang cukup besar dari berbagai mata kuliah adalah contoh kewajiban yang perlu di tuntaskan oleh mahasiswa sehingga stres akademik bertambah seiring berjalannya waktu. 'Colouring your day' adalah kegiatan yang diadakan untuk mengatasi stres tersebut melalui kegiatan mewarnai mandala. Mandala telah dikenal dapat meningkatkan kreativitas dan sebagai bentuk terapi untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres secara keseluruhan. Anderson (2017) mengemukakan bahwa individu dapat mengekspresikan diri secara simbolis dan menemukan ketenangan pikiran melalui aktivitas mewarnai mandala. Mandala berfungsi sebagai representasi simbolis dari emosi dan konflik, namun secara bersamaan dapat memberikan rasa keteraturan dan integrasi. Aktivitas mewarnai pada seluk-beluk bentuk simetris dalam lingkaran mandala yang terstruktur dapat memberikan efek meditasi yang menenangkan (Carsley, Heath, & Fajnerova, 2015) dalam (Kasim et al., 2021).

Terapi seni dengan metode mewarnai dipilih karena ketika seseorang sedang mewarnai, secara otomatis ia akan mengalihkan fokus atau konsentrasi dari sumber stres. Emosi yang dirasakan bisa dirilis atau dicurahkan lewat goresan warna di atas kertas, kanvas, atau apapun medianya. Saat berhasil menuangkan emosinya, maka intensitas negatif yang dirasakan akan perlahan menurun (Utami et al., 2023). Eksperimen ini dilakukan dengan harapan bahwa mewarnai mandala dapat memberikan relaksasi yang signifikan dan membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap pengurangan stres sebelum dan sesudah responden mengikuti kegiatan mewarnai ini. Dengan mengamati perubahan sebelum dan sesudah

mengikuti kegiatan, kita dapat memahami sejauh mana efek positif dari kegiatan mewarnai mandala terhadap stres yang dialami. Pelibatan mahasiswa dalam kegiatan mewarnai mandala ini dapat membantu mereka untuk merelaksasikan pikiran, mengurangi ketegangan, serta menemukan cara untuk mengatasi stres akademik yang dialami.

Stres akademik adalah keadaan dimana mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Lestari, n.d.). Stressor oleh setiap individu akan dimaknai secara berbeda. Stres dapat mengakibatkan hal positif dan hal yang negatif. Positif jika dampak dari stres diartikan sebagai sesuatu yang membangun atau menstimulasi individu untuk berubah ke arah yang lebih baik. Negatif jika dampak dari stres diartikan sebagai sesuatu yang melemahkan bahkan mematikan aktivitas (Utami et al., 2023).

Penyebab stres akademik antara lain karena ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik, mahasiswa cenderung memiliki stres akademik karena takut tidak dapat memenuhi harapan mereka sendiri atau keluarga, memiliki kekhawatiran mengenai masa depan, dan takut gagal dalam ujian. Beban akademik yang tinggi, beban akademik mahasiswa sarjana cukup besar karena perlu mengambil sekitar 20 sks per semester jika ingin lulus tepat waktu. Sehingga kemungkinan memiliki lebih sedikit waktu luang untuk bersantai sedangkan disisi lain stres terus meningkat. Serta kurangnya kualitas jaringan persahabatan, terkadang ada pertengkaran atau konflik yang terjadi dalam pertemanan di lingkungan kampus, hal tersebut bisa menjadi salah satu pemicu meningkatnya stres akademik mahasiswa (n.d.). Keadaan psikologisnya menjadi tidak stabil dan kurang dapat dikontrol itulah yang terjadi pada mahasiswa seperti argumen. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat

memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Rustam et al., 2023).

Menurut Fink (2016) dalam (Amalia Rahmawati, n.d.) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

- a. Faktor Biologis, stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homeostatis, dan hormon adrenalin.
- b. Faktor Lingkungan, faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang semakin tinggi beban dan tekanan yang harus ditanggung oleh seseorang tersebut. Seperti seorang siswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik.

Kata Mandala diambil dari bahasa Sanskrit atau sansekerta yang berarti lingkaran (*circle, orbs, sphere*). Mandala juga dapat dimaknai sebagai bentuk atau pola yang melingkar, seperti bola atau bulatan (Ulinnuha, 2021). Gerakan berulang saat mewarnai mandala membuat kita mengesampingkan pikiran lain sehingga mewarnai mandala memberikan efek relaksasi, perhatian, dan merangsang hormon senang (specialartbooks, 2021). Mewarnai merupakan salah satu bentuk ekspresi diri untuk mengkomunikasikan ketakutan individu. Mewarnai dalam penelitian ini merujuk pada gambar mandala. Mandala adalah bentuk geometris melingkar yang dianggap sebagai simbol universal untuk pertumbuhan spiritual atau bentuk meditasi visual.

Mewarnai mandala melibatkan koordinasi mata-tangan dalam hal gerakan tangan yang berulang dan

berirama serta fokus perhatian. Aktivitas ini memungkinkan seseorang untuk melepaskan diri dari pikiran yang mengganggu atau meresahkan. Kegiatan ini membawa orang tersebut menjauh dari pikiran hiperaktifnya dengan menciptakan rasa aman, kontrol dan keakraban di dalam diri, tiga hal yang sangat berlawanan dengan apa yang dirasakan seseorang ketika ia merasa stres, tidak berdaya, dan tersesat (Early Years Research Association of Singapore. et al., 2021).

Mewarnai pola mandala yang cukup rumit, simetris dan berulang-ulang membantu dalam memasuki kondisi seperti meditasi yang dapat mengarah pada penemuan diri dan membantu menghilangkan pikiran dan emosi negatif (Noor et al., n.d.). Pewarnaan mandala dapat meningkatkan kemampuan fungsi eksekutif dan memfasilitasi penyelesaian tugas yang lebih berhasil dengan meningkatkan kontrol perhatian, memori kerja, fleksibilitas kognitif, dan keterampilan pemecahan masalah (Singh et al., n.d.). Kreativitas dan pembuatan karya seni telah terbukti memiliki manfaat positif yang signifikan bagi individu dalam banyak hal. Beberapa penelitian telah menunjukkan banyak cara di mana seni dapat meningkatkan kehidupan seseorang. DePetrillo & Winner dalam Drake & Winner (2013:513) dalam (Masruha, 2019) mengatakan bahwa menggambar memiliki manfaat afektif jangka pendek untuk orang dewasa. Menggambar dapat meningkatkan mood lebih kuat daripada hanya menyalin bentuk-bentuk geometris, karena menyalin adalah tugas dengan beban kognitif yang rendah yang kurang menarik daripada menggambar. Selain meningkatkan suasana hati, penelitian menunjukkan bahwa seni dapat mengurangi stres dan kecemasan (McDougall, n.d.).

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan eksperimental dengan variabel stres akademik. Penelitian ini diawali dengan memberikan *pretest* berupa kuesioner kepada mahasiswa prodi Psikologi di Universitas Batam yang berisi pertanyaan seputar stres akademik.

### Pelaksanaan Penelitian

*Pretest* dilakukan mulai dari tanggal 13 November 2023 hingga 20 November 2023. Hasil dari kuesioner tersebut peneliti jadikan acuan untuk menentukan mahasiswa mana yang sedang mengalami stres akademik sehingga dapat menjadi sampel penelitian. Dari hasil pengisian kuisisioner, didapati empat orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan, yaitu yang mengalami stress akademik. Kemudian peneliti meminta kesediaan mahasiswa dengan menghubungi melalui media komunikasi untuk dapat menghadiri kegiatan penelitian ini.

Penelitian ini dilaksanakan pada hari jum'at, 24 November 2023 pukul 10.00 WIB di gedung Pascasarjana Universitas Batam. Tahapan pada persiapan ini adalah dengan menyiapkan pensil warna yang terdiri dari enam varian warna, yaitu merah, kuning, hijau, ungu, biru dan orange serta kertas yang berisi pola mandala. Pemilihan warna ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Curry & Kasser (2005) dalam (Kasim et al., 2021). Penelitian ini

dilaksanakan dengan membuka kegiatan dengan perkenalan dan mempersilahkan mahasiswa untuk duduk di tempat yang telah dipersiapkan. Setelah itu peneliti membagikan lembar kertas mandala kepada masing-masing mahasiswa dan memberikan instruksi kepada mahasiswa untuk mewarnai gambar mandala dengan menggunakan pensil warna yang sudah tersedia. Setiap mahasiswa mendapatkan pola mandala yang sama. Peneliti menginstruksikan untuk tidak menuliskan identitas diri mereka dan memberikan waktu 45 menit untuk mahasiswa mewarnai pola tersebut. Setelah selesai mewarnai pola mandala yang diberikan, mahasiswa mengisi lembar kesan mengenai apa yang dirasakan saat sebelum dan sesudah mewarnai mandala agar dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan.

Pada tahapan *pretest* respon untuk setiap item kuisisioner ini terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu “Tidak Setuju”, “Kadang-Setuju”, “Setuju”, dan “Sangat Setuju”. Skor dari respon “Tidak Setuju” bernilai 0, “Kadang Setuju” bernilai 1, “Setuju” bernilai 2, dan “Sangat Setuju” bernilai 3. Hasil dari *pretest* ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memiliki skor stres akademik yang tinggi. Kemudian mahasiswa ini dipilih untuk menjadi sample penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Table 1.** Hasil Skor Nilai Pretest

Partisipan	Tidak Setuju	Kadang Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Skor <i>Pretest</i>
P1	1	5	4	-	13
P2	-	10	-	-	10
P3	1	5	4	-	13
P4	-	4	3	3	19

Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan mewarnai mandala. Para mahasiswa diberikan keleluasaan untuk mewarnai selama 45 menit dengan pensil warna yang sudah diberikan. Dari empat mahasiswa, tiga diantaranya memulai dengan menggunakan warna hijau, sedangkan sisanya memulai dengan warna ungu. Warna hijau dianggap memiliki kekuatan untuk penyembuhan dan kemampuan untuk menenangkan dan menyegarkan (Cahya Savitri & h Desira Swandi, 2023). Sedangkan warna ungu sering dianggap menenangkan dan menenangkan pikiran (Nusantara, n.d.).

Partisipan pertama, memulai dengan memakai pensil warna hijau dan mewarnai pola bergaris. Pada awal mewarnai, partisipan pertama terlihat fokus. Namun dipertengahan, partisipan mulai terlihat bingung untuk memilih warna yang hendak digunakan dan terus menatap lembar kertas mewarnai. Partisipan mengambil dan meletakkan pensil warna yang digunakan dengan berisik sehingga menciptakan suasana grasak grusuk. Di menit ke 30, hampir seluruh pola sudah terwarnai hanya tersisa bagian dalam pola. Saat sesi mewarnai selesai, partisipan merasa lega dan tersenyum.

Partisipan kedua, memulai dengan menganalisis semua pola yang ada di lembar kertas sambil menyipitkan mata. Partisipan memulainya dengan memakai pensil warna hijau dan mewarnai dengan santai tetapi fokus. Dimulai dengan mewarnai pola yang terkecil terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan mewarnai kelopak bunga. Cara mewarnainya tidak terlalu ditekan dan setelah mewarnai pensil warna dirapikan kembali. Mewarnai pola dengan konsisten mengikuti garis sehingga selama proses mewarnai, partisipan memutar-mutar lembar kertas. Dominan warna yang digunakan adalah warna gelap, seperti ungu dan merah.

Partisipan ketiga, memulai dari pola terkecil dengan memakai pensil warna ungu. Selama mewarnai eksperisnya biasa

saja namun serius dalam mewarnai, fokus dalam memilih warna, ia tidak terlihat bingung dan tahu mana warna selanjutnya yang akan digunakan. Partisipan dominan memakai warna yang lebih terang.

Partisipan keempat, saat pertama melihat lembar kertas mandala mengucapkan kata “Wow” dan terlihat antusias. Warna pertama yang digunakan adalah hijau dan memulai dari pola terkecil dan terluar. Partisipan fokus pada satu pola kecil, namun menggunakan warna yang berbeda-beda. Menggunakan beberapa warna yang sama, namun menyelesaikan satu warna tersebut berdasarkan urutan pola. Partisipan konsentrasi terhadap gambar dan tidak terdistraksi dengan orang lain. Dominan menggunakan warna kuning. Ia tidak terlihat bingung saat memilih warna untuk pola selanjutnya. Di menit 33, terlihat mulai bosan namun mewarnainya hampir selesai. Di akhir sesi sambil menunggu waktu habis, partisipan terlihat ragu untuk memberikan warna merah atau orange di garis pola. Setelah selesai partisipan merasa senang dan tersenyum melihat hasil mewarnainya.

Selain dari hasil observasi setelah mewarnai mandala, peneliti juga memberikan *posttest* melalui lembar kesan setelah responden mewarnai mandala. Responden diminta untuk menuliskan bagaimana perasaan dari awal hingga akhir sesi mewarnai mandala, dan apakah ada kendala selama mewarnai.

Dari analisis lembar kesan yang diisi oleh responden setelah sesi mewarnai mandala, terlihat bahwa sebagian besar dari mereka menggambarkan pengalaman positif dan relaksasi selama kegiatan tersebut. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih senang, semangat, dan meningkatkan mood mereka setelah menyelesaikan mandala. Namun, beberapa responden juga merasakan kesulitan dalam menentukan warna yang ingin digunakan karena warna yang disediakan terbatas. Selain itu, ada yang mengira bahwa ia tidak akan bisa menyelesaikan mewarnai mandala dengan

waktu yang diberikan namun ternyata ia bisa menyelesaikan sehingga ia merasa senang dan puas.

Berdasarkan hasil posttest dan analisis lembar kesan, terdapat indikasi bahwa aktivitas mewarnai mandala memberikan dampak positif terhadap suasana hati responden. Sebagian responden menunjukkan pengalaman berupa peningkatan semangat dan kepuasan setelah berhasil menyelesaikan mewarnai mandala. Hal ini menunjukkan dampak positif potensi pengurangan stres akademik yang dialami responden. Sehingga terbukti bahwa mewarnai mandala memiliki manfaat untuk mengurangi stres.

### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Berdasarkan dari proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan dalam proses pelaksanaannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain:

1. Kurangnya jumlah responden dalam pengisian kuisioner, sehingga hanya beberapa orang saja yang dapat dijadikan sampel penelitian.
2. Beberapa responden yang terpilih tidak bersedia untuk mengikuti eksperimen karena ada keperluan lain, sehingga peneliti harus mencari kembali responden yang sesuai kriteria dan bersedia mengikuti.
3. Pensil warna yang disediakan memiliki perbedaan merek, sehingga menghasilkan goresan warna yang berbeda pula pada tiap responden yang memakainya.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan “Mewarnai Mandala Untuk Menurunkan Stres Akademik“, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Stres Akademik yang dialami mahasiswa di program studi Universitas Batam disebabkan oleh tuntutan perkuliahan yang menyebabkan stres akademik yang berkepanjangan seperti perubahan

suasana hati. Kegiatan mewarnai mandala dipilih untuk membantu mengatasi stres dan mengekspresikan diri mereka agar menemukan ketenangan, namun tidak semua mahasiswa dapat merasakan efek positif dari mewarnai mandala dikarenakan variasi media mewarnai yang digunakan. Sehingga diharapkan dalam kegiatan serupa peneliti dapat memberikan media yang sama, seperti merek pensil warna yang seragam, guna menghindari variasi yang dapat memengaruhi hasil akhir.

2. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan pengalaman positif dan relaksasi selama melakukan kegiatan mewarnai. Ada yang mengalami peningkatan suasana hati, semangat, dan merasa puas. Namun perlu ada evaluasi jangka panjang dari kegiatan mewarnai mandala untuk mengurangi tingkat stres akademik ini, sehingga dapat diidentifikasi apakah manfaatnya bersifat sementara atau berkelanjutan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Admin. (n.d.). *Yuk Kenali Penyebab dan Akibat Stres Akademik!* Retrieved December 3, 2023, from <https://upt-lbk.unj.ac.id/blog/Stres%20Akademik>
- Amalia Rahmawati, R. (n.d.). *PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG.* <http://etheses.uin-malang.ac.id/26253/3/16410222.pdf>
- Cahya Savitri, P. A., & h Desira Swandi, N. L. I. (2023). *Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review.*

4. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Early Years Research Association of Singapore., Xie, G.-H., Wang, Q., & Crossland Education and Enrichment School, Singapore. (2021). Mandala Coloring as a Therapeutic Tool in Treating Stress-Anxiety-Depression Syndrome. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 4(4), 30–36. <https://doi.org/10.54392/ajir2144>
- 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. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.27765>
- Masruhah, U. (2019). EFEKTIVITAS KEGIATAN MENGGAMBAR (MODIFIKASI ART THERAPY) UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 PATI.
- McDougall, O. (n.d.). *The Mystery of Mandalas: Effects of Coloring on Stress Reduction and Mood*.
- Noor, S. M., Saleem, T., Azmat, J., & Arouj, K. (n.d.). MANDALA-COLORING AS A THERAPEUTIC INTERVENTION FOR ANXIETY REDUCTION IN UNIVERSITY STUDENTS.
- Nusantara, S. S. (n.d.). *Ketahui 10 Arti Warna Ungu dalam Psikologi | Motivasi*. Retrieved December 1, 2023, from <https://www.kontenpedia.com/detail/news/501224/motivasi/ketahui-10-arti-warna-ungu-dalam-psikologi>
- Rustam, H. K., Lidiawati, D., Nurbaya, S., Sirajuddin, W., & Mursalin, N. R. (2023). PELATIHAN MANAJEMEN STRES DAN COLORING MANDALA UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA. *Community Development Journal*.
- Singh, C., C, S., & K, J. (n.d.). Efficacy of Mandala Coloring Intervention on Executive Functioning and Emotional & Motivational Self-Regulation Among Children With Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Cureus*, 15(10), e46919. <https://doi.org/10.7759/cureus.46919>
- specialartbooks. (2021, September 6). Mandala Coloring: A Secret Meditation Technique Revealed. *Special Art Books*. <https://specialartbooks.com/mandala-coloring-a-secret-meditation-technique-revealed/>
- Ulinnuha, M. K. (2021). Eksplorasi Mandala dalam Seni Drawing. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(2), 64–73. <https://doi.org/10.24821/jocia.v7i2.6079>
- Utami, S., Marisa, C., Fitriyanti, E., & Rufaidah, A. (2023). PELATIHAN TERAPI MEWARNAI UNTUK MEREDUKSI STRES BELAJAR BAGI GURU MUHAMMADIYAH BOARDING SCHOOL PAGADEN. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.
- Adhila, B. T. A., & Raymond, R. (2021). The Effect Of Lifestyle, Price And Promotion On Purchase Decision Of Consumers Kasta Coffee Batam. *Zona Manajerial: Program Studi Manajemen (SI) Universitas Batam*, 11(1), 15-27.
- BAHRI, N. I., & Raymond, R. (2021). Pengaruh Promosi, Desain Tempat Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Disetara

- Coffee Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(4).
- Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).
- Ngaliman, N., Satriawan, B., & Raymond, R. (2024). kunjungan pengabdian masyarakat dan bakti sosial ke muallaf center di jembatan iii barelang, kota batam, kepulauan riau. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 3(1), 50-57.
- Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs Terhadap Risiko Sitematik Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.



- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Profitabilitas Pada Perusahaan Yang Terdaftar Di BEI. *Zona Keuangan: Program Studi Akuntansi (S1) Universitas Batam*, 12(3).
- Indrawan, M. G., Wibisono, C., & Widia, E. (2022). The Determination Of Products, Prices, Promotion Of Educational Quality Through The Lecturers Satisfaction Of Batam University In The Covid 19 Pandemic Era. *Academy of Strategic Management Journal*, 21, 1-13.
- Rosiska, E., Siregar, D. L., Raymond, R., & Putri, A. D. (2022). Pemberdayaan Media Pemasaran Bagi Kelompok UKM Sagulung Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 4(2).