

Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa

Sabrina Rizky Amelia¹, Puput Fadilah², Najma Khoirunnisa³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻², Universitas Sriwijaya³

Corresponding email: sabrinarizkyamelia41@gmail.com, puputfadilah06@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Terapi
Warna
Kecemasan
Mahasiswa

ABSTRACT

This anxiety can be said to be a natural response in the self when feeling stress, but if not managed properly, then this anxiety can have a very negative impact on mental well-being and will cause problems in the individual's daily life. Color therapy can be used to overcome any problem, whether physical, mental, emotional, spiritual, or more specifically problems that are usually overcome with relaxation therapy. In this study there was no change in students' anxiety from before and after color therapy. Thus, it can be concluded that the administration of color therapy for anxiety does not have a significant effect on anxiety changes in college students.

ABSTRAK

Kecemasan ini dapat dikatakan sebagai suatu respons alami di dalam diri saat sedang merasakan stres, akan tetapi jika tidak dikelola dengan baik, maka kecemasan ini dapat sangat berdampak negatif dalam kesejahteraan mental dan akan menimbulkan permasalahan dalam keseharian individu tersebut. Terapi warna dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan apapun, baik permasalahan fisik, mental, emosional, spiritual, atau lebih spesifiknya permasalahan yang biasanya diatasi dengan terapi relaksasi. Dalam penelitian ini tidak ada perubahan kecemasan mahasiswa dari sebelum dan setelah diberikan terapi warna. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi warna untuk kecemasan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan kecemasan pada mahasiswa.

Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa sering kali menghadapi banyak tekanan, entah itu dari akademik, sosial, maupun emosional yang bisa menyebabkan tingkat kecemasan yang berlebihan. Kecemasan yang tinggi ini dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan mental dari individu dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti terganggunya kinerja akademik yang menyebabkan kurang memuaskannya prestasi yang diraih. Di tengah banyaknya tuntutan yang semakin besar dalam dunia akademik dan tekanan hidup yang beragam, kecemasan ini sering kali menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang sering dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Oleh

karena itu, pentingnya mencari metode yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan ini agar dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan dapat mengurangi bentuk kecemasan yang dialami masing-masing mahasiswa.

Masa kuliah ini adalah masa yang sangat penting di dalam kehidupan seorang mahasiswa di mana akan banyak sekali terlibat dalam berbagai tantangan dan akan banyak sekali menghadapi tekanan, untuk mengatasi masalah dalam kecemasan ini maka dilakukan berbagai macam jenis terapi. Salah satu terapi yang dapat dilakukan dalam penanganan kecemasan ini adalah terapi warna, menurut KafiyatulAyshadanLatipun (2016) penggunaan terapi warna ini menjadi salah satu dari banyaknya terapi yang menarik untuk pengurangan kecemasan karena penggunaannya mudah untuk dilakukan dan juga terapi ini dapat digunakan dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak maupun dewasa sehingga penggunaannya terlihat praktis (seperti yang dikutip dalam Wijayanto, 2013). Menurut KafiyatulAysha dan Latipun (2016) terapi warna ialah terapi yang menggunakan teknik relaksasi, di dalam berbagai penelitian, relaksasi ini sendiri mampu mengatasi permasalahan dan pengurangan ketegangan atau suatu kecemasan dalam individu (seperti yang dikutip dalam Rochmawati, 2012). Terapi warna ini merupakan suatu terapi yang melibatkan gambar-gambar beserta warna-warna yang dipilih, aktivitas semacam ini akan memungkinkan para mahasiswa untuk menjadi fokus dan sebagai pengalihan dari rasa cemas dan dapat menciptakan suasana hati yang tenang.

Kecemasan ini merupakan pengalaman dari berbagai individu yang sangat umum dan pastinya banyak dan sering kali dialami oleh berbagai individu di seluruh dunia, dalam kehidupan sehari-hari, pastinya sebagian besar atau bahkan seluruh individu sering mengalami kecemasan di dalam berbagai situasi yang tidak mengenakkan. Kecemasan dapat dialami setiap individu di berbagai situasi, entah karena gugup ataupun takut. Seperti misalnya, seseorang akan mengalami kecemasan pada saat sedang melakukan wawancara pekerjaan atau sedang melakukan ujian yang membuat jantung berdebar dan perasaan cemas mulai muncul karena terlalu gugup dan itu akan membuat semua konsentrasi dalam diri menghilang. Kecemasan ini dapat dikatakan sebagai suatu respons alami di dalam diri saat sedang merasakan stres, akan tetapi jika tidak dikelola dengan baik, maka kecemasan ini dapat sangat berdampak negatif dalam kesejahteraan mental dan akan menimbulkan permasalahan dalam keseharian individu tersebut. Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005:163) Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang merupakan respons tubuh terhadap stimulus dalam situasi tertentu, perasaan yang tidak mengenakkan dan menegangkan dan perasaan gelisah dan cemas tentang apa yang akan terjadi di masa depan (seperti yang dikutip dalam Dona Fitri Annisha dan Ifdil, 2016). Kecemasan ini dapat mempengaruhi individu secara signifikan dan dapat terjadi pada siapa saja, di berbagai umur dan di berbagai latar belakang. Menurut Atkinson (dalam Fitriani, 2010) terdapat dua cara dalam penanganan kecemasan, yang pertama bisa dengan menitikberatkan masalah, yaitu individu tersebut menelaah situasi lalu menilai situasi tersebut yang menurut mereka dapat menimbulkan kecemasan dan melakukan suatu hal untuk menanganinya. Kedua, yaitu dengan cara menitikberatkan emosi, maksudnya adalah saat individu mengalami perasaan cemas maka individu tersebut dapat mencari cara mengurangi perasaan cemas tersebut tanpa langsung menghadapi permasalahan yang menjadi penyebab dan individu

ini dapat menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut (seperti yang dikutip dalam Novita Harini, 2013), ini sebenarnya memaparkan bahwa individu ini memiliki cara tersendiri dalam penanganan kecemasan yang mereka alami.

Tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai tambahan ilmu dari cara mengurangi rasa cemas pada mahasiswa dengan menggunakan terapi warna ini. Manfaat yang dapat di peroleh yaitu dapat meningkatkan kualitas hidup pada mahasiswa untuk membantu mahasiswa dalam penanganan kecemasan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental design dan desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain dua kelompok, desain dua kelompok yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pretest-posttest control group design, sehingga penelitian ini memberikan pre-test sebelum diberikannya perlakuan dan kembali melakukan post-test setelah diberinya perlakuan baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok control. Pemilihan subjek ini adalah mahasiswa yang berusia dikisaran 18-22 tahun, terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu terapi warna dan kecemasan, variable bebas yaitu terapi warna sedangkan variable terikat yaitu kecemasan. Metode yang dilakukan dalam pengambilan data kecemasan yaitu dengan menggunakan Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan menentukan subjek penelitian dan menyiapkan keseluruhan untuk penelitian seperti menyiapkan skala kecemasan, mempersiapkan keperluan terapi warna seperti ruangan yang tenang dan juga penggambaran dari warna biru dan hijau menggunakan proyektor untuk menunjang penggambaran para individu tentang warna-warnatersebut, Pertama, penelitian kan memberikan skala kecemasan yang harus diisi oleh para subjek penelitian lalu setelah itu penelitian membagi dua kelompok antara kelompok eksperimen dan kelompok control secara acak, setelah itu penelitian mulai memberikan terapi warna, disini peneliti melakukan terapi warna secara bertahap dengan 3 kali pertemuan dan peneliti melakukan pemantauan. Peneliti melakukan terapi dengan cara meditasi warna dan juga melakukan terapi pernapasan warna, Setelah pertemuan terapi selesai, maka peneliti akan kembali memberikan skala kecemasan kepada subjek baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok control. Analisis yang digunakan merupakan analisis non-parametrik, yaitu analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney.

Hasil dan Diskusi

Fungsi psikologis warna adalah memiliki pengaruh tertentu pada tempramen kita dan member kehidupan pada jiwa kita. Warna dapat berpengaruh besar terhadap jiwa manusia, mempengaruhi emosi manusia, dan mengekspresikan suasana hati seseorang (Darmaprawira, 2002). Warna memainkan peran penting dalam kehidupan. Warna telah diperlajarin sebagai pengobatan kuratif sejak akhir abad ke-19. Secara psikologis, warna yang dijelaskan oleh Linschoten dan Mansur (Atma, 2011) bukan sekedar gejala yang dapat diamati, tetapi warna mempengaruhi perilaku dan penting dalam evaluasi estetika, memutuskan apakah ia berperan dan juga memberikan emosi yang berbeda.

Edwin menyarankan untuk mengobati penyakit dengan cat. Para ahli meyakini bahwa warna yang tepat memudahkan pembelajaran, menyembuhkan penyakit, serta meningkatkan semangat dan produktivitas dalam bekerja (Darmaprawira,2002). Selain itu, menurut Mary (2009), energy warna dapat mengkatalisasi proses penyembuhan kita dan mendukung fungsi tubuh kita dan mendukung fungsi tubuh kita yang sehat dan normal.

Terapi warna dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan apapun, baik permasalahan fisik, mental, emosional, spiritual, atau lebih spesifiknya permasalahan yang biasanya diatasi dengan terapi relaksasi. Avicenna menjelaskan teorinya tentang pengaruh warna pada tubuh manusia dalam bukunya Canon of Medicine. Misalnya, ia percaya bahwa merah meningkatkan sirkulasi darah, biru menghambatnya, dan kuning membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan.

Jane (2012) menyatakan, semua warna mempunyai efek khusus pada tubuh kita, meski kita tidak menyadarinya. Biru memiliki efek menyeimbangkan tubuh dan menenangkan pikiran. Biru memiliki efek menenangkan dan membuat rileks. Situasi yang penuh stress dan mengancam menimbulkan perasaan takut, khawatir, dan gelisah pada diri individu. Oleh karena itu, menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut, dan jika tidak diatasi dapat membingungkan dalam menentukan sikap dan tindakan positif, merusak kepribadian, dan menimbulkan trauma. Warna hijau memiliki efek menenangkan sistem saraf dan memberikan keseimbangan pada tubuh. Warna biru mempunyai efek menenangkan sehingga membuat orang merasa rileks dan damai.

Melalui pernafasan yang dalam dan teratur serta konsentrasi yang fokus, Anda dapat mengubah udara yang Anda hirup menjadi energy positif. Meditasi membantu Anda merasa lebih baik dan tenang. Penggunaan terapi warna merupakan salah satu cara yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena sederhana dan praktis. Oleh karena itu, peneliti fokus mempelajari upaya mengurangi kecemasan melalui terapi warna. Warna yang digunakan dalam penelitian ini hijau dan biru.

Kecemasan

Kecemasan ialah salah satu bentuk emosi pribadi yang berkaitan dengan perasaan terancam oleh sesuatu dan biasanya melibatkan objek ancaman yang kurang jelas (Sudrajat. 2008:1). Kecemasan yang terkait dengan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan dapat menciptakan file memori yang terkait dengannya (Wood, et al, 2007:187). Kecemasan yang intensitas yang wajar dianggap sebagai motivator yang bernilai positif. Jika intensitasnya sangat kuat dan negatif, justru dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu kondisi fisik dan psikis seseorang yang mengalaminya.

Kecemasan ada tiga macam (Suyantini, 2010:9) yaitu:

1. Kecemasan yang disebabkan oleh rasa bersalah. Misalnya seseorang yang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau bertentangan dengan keyakinannya.
2. Kecemasan akan akibat melihat atau mengetahui bahaya yang mengancam diri sendiri. Misalnya, jika kendaraan dengan rem macet, maka akan menyebabkan tabrakan berturut-turut dan Anda khawatir bahwa Anda adalah penyebabnya.
3. Kecemasan dalam bentuk yang kurang kentara, hal yang ditakuti tidak seimbang, bahkan benda yang tidak berbahaya pun ditakuti. Rasa takut sebenarnya merupakan suatu perilaku yang wajar bila ada sesuatu yang ditakuti dan diimbangi. Ketika suatu ketakutan bersifat ekstrem, tidak normal, dan tidak sesuai dengan objek ketakutannya, hal tersebut sebenarnya merupakan ketakutan patologis yang disebut dengan fobia. Fobia ialah perasaan takut yang ekstrim terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya.

Supriyantini (2010:13). Menyatakan penyebab rasa cemas dapat lebih mudah diketahui dengan mengkaji tiga penyebab dasar, yaitu:

1. Rasa percaya diri teranca oleh keraguan terhadap penampilan dan keterampilan
2. Kesejahteraan pribadi kita dapat terancam oleh ketidak pastian tentang masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan kekhawatiran materi.
3. Kesejahteraan kita dapat terancam oleh berbagai konflik yang tidak terselesaikan.

Terapi Warna

Dalam teori Colour harmony, mata manusia dapat melihat 7 juta warna berbeda. Namun ada beberapa warna utama yang mempengaruhi kesehatan dan emosi seseorang (Zein, 2013). Setiap warna memancarkan gelombang energy dengan panjang berbeda dan memiliki efek yang berbeda. Menggunakan warna yang berbeda menghadirkan harmoni, stabilitas, dan keseimbangan. Warna dapat meningkatkan suasana hai dan juga dapat membantu menciptakan suasana yang diinginkan.

Terapi warna, dikenal juga dengan istilah chromatherapy ialah terapi yang dikembangkan berdasarkan klaim bahwa setiap warna megandung energi penyembuhan. Dalam bidang kedokteran, Kusuma (2010), terapi warna tergolong dalam pengobatan elektromagnetik. Warna yang dapat dgunakan dan mempunyai efek positif adalah hijau.

Warna didefinisikan secara objektif sebagai properti cahaya yang dipancarkan dan secara subyektif sebagai bagian dari pengalaman visual (Harini, 2013). Warna yang dapat mempengaruhi seluruh sistem saraf dan mempunyai efek positif adalah warna hijau yang dapat digunakan untuk menenangkan seseorang. Selain hijau, ada juga warna biru yang mempunyai kemampuan untuk memperkuat kondisi mental dan fisik, menenangkan kondisi mental, mengurangi stress, dan menciptakan keadaan tenang dalam diri individu.

Ada berbagai terapi warna yang umum digunakan ialah: (1) Pernafasan warna, teknik pernafasan yang membayangkan warna saat bernafas. (2) Meditasi, membayangkan dengan memusatkan perhatian pada objek-objek yang bersifat visual yang mengandung warna dan gambar-gambar yang dihasilkan dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. (3) Air solarisasi, yaitu botol atau gelas dan air salah satu dari tiga media harus diisi dengan air yang sudah diwarnai. (4) Aurasoma, teknik menggunakan botol kecil berisi lapisan berwarna minyak atsiri dan ekstrak tumbuhan. (5) Warna kain sutra, penggunaan kain sutra yang dikenakan pada tubuh seseorang dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan dua terapi warna yaitu pernafasan dan meditasi warna kedua metode ini unsure relaksasi.

Dalam terapi warna, setiap warna mempunyai pengaruh yang berbeda pada tubuh:

1. Merah, untuk menyemangati dan menyegarkan orang yang sedang merasa lelah atau sedih tetepi wana merah juga dapat menimbulkan ketegangan.
2. Biru, untuk mempegaruhi depresi atau nyeri. Biru tua dianggap memiliki efek ketenangan sehingga menjadi pilihan yang terbaik bagi penderita insomnia.
3. Hijau, untuk membantu mengurangi strees dan membuat rileks.
4. Kuning, digunakan untuk meningkatkan mood dan membuat seseorang bahagia dan optimis.

- Oranye, untuk membangkitkan emosi bahagia pada seseorang. Warna-warna yang cerah dan hangat juga dikatakan dapat merangsang nafsu makan dan aktivitas mental.

Hasil Analisis Uji Mann-Whitney

Test Statistics^a

	Hasil Terapi Warna
Mann-Whitney U	16.000
Wilcoxon W	44.000
Z	-1.394
Asymp. Sig. (2-tailed)	.163
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.189 ^b

Berdasarkan output dari test statistics diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .163 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis di tolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan terapi warna antara kelas eksperimen dan kelas control.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen	Negative Ranks	3 ^a	3.50	10.50
	Positive Ranks	5 ^b	5.10	25.50
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
Post-Test Kontrol - Pre- Test Kontrol	Negative Ranks	5 ^d	3.20	16.00
	Positive Ranks	1 ^e	5.00	5.00
	Ties	1 ^f		
	Total	7		

Negative Ranks atau selisih negative antara terapi warna untuk pre-test dan post-test adalah 3 pada nilai N, 3.50 pada mean rank dan 10.50 pada sum of ranks. Nilai ini menunjukkan bahwa adanya penurunan dari nilai Pre-Test ke nilai Post-Test. Pada positive ranks atau selisih positif antara terapi warna untuk pre-test dan post-test, pada table output diatas dari kelompok eksperimen terdapat 5 data positif (N) yang artinya terdapat 5 orang mahasiswa mengalami perubahan hasil dari terapi warna dari nilai Pre-Test ke nilai Post-Test. Mean rank perubahan tersebut sebesar 5.10 sedangkan nilai Sum of rank sebesar 25.50, pada kelompok control terdapat 1 orang mahasiswa yang mengalami perubahan yaitu dengan Mean rank dan Sum of ranks sebesar 5.00

	Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen	Post-Test Kontrol - Pre- Test Kontrol
Z	-1.057 ^b	-1.169 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.291	.242

Berdasarkan table output hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil sig = .291 dan .242, yang berarti lebih besar dari 0.05. Dengan demikian tidak ada perubahan kecemasan mahasiswa dari sebelum dan setelah diberikan terapi warna. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi warna untuk kecemasan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan kecemasan pada mahasiswa.

Menurut asumsi peneliti dari hasil yang tidak ada pengaruh adalah karena variasi dari individu yang mana setiap individu pasti akan mengalami reaksi yang berbeda-beda terhadap terapi warna, beberapa individu memungkinkan merasakan manfaat dari terapi warna seperti yang terdapat dalam table, sementara yang lain tidak merasakan perubahan yang sama seperti yang dialami beberapa individu yang lain dan juga terdapat factor masalah internal penelitian, yaitu individu tidak mengikuti protocol serta Langkah-langkah yang telah diajukan oleh peneliti. Meskipun di dalam data terdapat pengaruh kecil dalam Tingkat kecemasan yang dialami oleh kedua kelompok tersebut, namun perbedaan tersebut tidak mencapai hasil statistic yang signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis uji Mann-Whitney, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara terapi warna pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian terapi warna tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan kecemasan pada mahasiswa, kemungkinan disebabkan oleh variasi individu dan faktor internal penelitian.

Referensi

- Aprianawati, R.B. (2007). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Yogyakarta.
- Atma, E.S. (2011). Pengaruh warna kemasan terhadap persepsi rasa pada produk minuman. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Barret, P.M., et al. (2001). Cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders in children: long-term (6-Year) follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, (1), 135-141.
- Bassano, M. (2009). Healing with music and colour. Edisi bahasa Indonesia, terapi musik dan warna. Yogyakarta: Rumpun.
- Conrad, A., & Walton T. R. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders : It works but how?. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 243-264.
- Darmaprawira, S.W.A. (2002). Warna teori dan kreativitas penggunaannya. Edisi ke 2. Bandung: ITB.
- Froggatt, W. (2003). Free from stress, panduan untuk mengatasi kecemasan. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.

- Ghufron, M.N., & Rini, R. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar- Ruzz. Media.
- Harini, N. (2013). TERAPI WARNA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN. *ISSN: 2301-8267*, No.02, Agustus 2013, Vol. 01, 291-303.
- Fakultas Psikologi UMS. (1996). Buku manual Taylor Manifest Anxiety Scale.
- Fitriani, J. (2010). Hubungan antara locus of control eksternal dengan kecemasan menghadapi pensiun. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kumar, V. (2009). Terapi warna. Tangerang: Karisma.
- Lasmono, A. (2009). Perancangan interior pusat terapi anak autis di Surabaya. Skripsi, Desain Interior.
- Nevid., & Neal. (2005). Psikologi abnormal, jilid 2. Jakarta: PT. Erlangga.
- Ramdhani, N. & Aulia, P.A. (2006). Studi pendahuluan multimedia interaktif “pelatihan relaksasi”. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Reber, S.A., & Emil S.R. (2010). Kamus psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Seniati, L., et al. (2011). Psikologi eksperimen. Jakarta: PT. Indeks.