

TERAPI WARNA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN

Novita Harini

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
novita_harini@yahoo.com

Kecemasan merupakan suatu keadaan individu yang diliputi perasaan takut dan khawatir dalam menghadapi situasi atau kondisi tertentu. Terapi warna adalah suatu bentuk metode terapi dengan menggunakan warna-warna tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan melalui terapi warna pada mahasiswa. Desain yang digunakan adalah desain dua kelompok, yaitu *pretest-posttest control design*. Alat ukur menggunakan skala *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Subjek penelitian berjumlah 10 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan nilai $Z = -2,522$ dan $p = 0,008$, menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan terapi warna, yaitu tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, sehingga terapi warna dapat mengurangi kecemasan.

Katakunci: Terapi warna, kecemasan

Anxiety is individual feelings from tension and worried thoughts when to face a situation or condition. Color therapy is a form of therapy method using certain colors. This study aims to reduce anxiety for students by color therapy. It is designed of the two groups, the pretest-posttest control design. Measuring instrument using a scale Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). The Subjects numbered 10 students were divided into two groups, experimental and control groups. The results show that value of $Z = -2.522$ and $p = 0.008$, suggesting that there is a significant difference in anxiety scores between the experimental group and the control group after being given treatment color therapy. The experimental group anxiety level is lower than the control group, So color therapy can reduce anxiety.

Keywords: Color therapy, anxiety

Pada beberapa situasi atau kondisi tertentu individu tidak jarang mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman pada individu yang diliputi oleh perasaan takut, khawatir, dan gelisah. Misalnya kecemasan menjelang ujian, kecemasan pada saat berkomunikasi dan menyampaikan pendapat dengan orang lain, kecemasan pada saat mendapatkan informasi yang tidak menyenangkan, dan lain-lain. Kecemasan biasanya muncul dari beberapa keadaan yang tidak terduga, kekhawatiran akan terjadi sesuatu, dan dalam kondisi dimana individu merasa tertekan. Pada saat cemas, individu cenderung sulit untuk berpikir dan melakukan hal-hal yang positif. Kecemasan yang berat dapat merugikan bagi individu, karena dapat menimbulkan traumatis jika menghadapi situasi sama yang menjadi pemicu timbulnya perasaan cemas tersebut, sehingga dapat merusak kepribadian. Individu tersebut menjadi sangat peka dan sering mengeluh, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan kesulitan tidur.

Menurut Atkinson (dalam Fitriani, 2010) ada dua cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu pertama dengan menitikberatkan masalah, individu menilai situasi yang dapat menimbulkan kecemasan dan melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. Kedua, dengan menitikberatkan emosi, individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu. Sehingga untuk mengatasi perasaan cemas yang bisa dialami oleh siapa saja dalam situasi tertentu, individu tersebut tentunya mempunyai kemampuan untuk mengatasinya sendiri.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan. Salah satunya adalah dengan terapi relaksasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ali dan Hasan (2010) menunjukkan bahwa klien yang menjalani terapi relaksasi mengalami penurunan drastis pada tingkat kecemasan dan depresi, karena terjadi pengurangan ketegangan otot, nyeri, gangguan tidur, pekerjaan dan fungsi sosial. Selain itu terapi musik juga dapat mengurangi kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Thomson dan Grocke (2008) menunjukkan, bahwa terjadi penurunan signifikan kecemasan pada kelompok eksperimen dalam pengukuran kecemasan ESAS (*Edmonton Symptom Assessment System*) ($p = 0,005$). Sebuah analisis *pasca hoc* menunjukkan, bahwa ditemukan penurunan yang signifikan pada ukuran lainnya di ESAS pada kelompok eksperimental, khususnya sakit nyeri ($p = 0,019$), kelelahan ($p = 0,024$) dan mengantuk ($p = 0,018$). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengelola kecemasan pada pasien yang pernah menderita sakit parah dan telah sembuh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Conrad dan Roth (2007) menyatakan bahwa terapi relaksasi otot mempunyai peranan yang penting dalam pengobatan modern, khususnya pada gangguan kecemasan, meskipun secara klinik hal ini tidaklah cukup efektif dalam menangani kecemasan. Salah satu cara yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah dengan *cognitive-behavioral treatment*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Barrett, *et al.* (2001). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari jumlah anak-anak yang pernah mengalami gangguan kecemasan, dan selanjutnya diberikan *cognitive-behavioral treatment*, 85,7% anak tidak lagi termasuk pada kriteria diagnostik gangguan kecemasan.

Dalam kehidupan warna-warna memegang suatu peranan penting. Secara psikologis, diuraikan oleh Linschoten dan Mansyur (dalam Atma, 2011) tentang warna, yaitu warna-warna bukanlah suatu gejala yang hanya dapat diamati saja, warna itu mempengaruhi kelakuan, memegang peranan penting dalam penilaian estetis dan turut menentukan suka tidaknya akan bermacam-macam benda. Salah satu fungsi warna, secara psikologis yaitu dapat memberikan pengaruh tertentu pada perangai kita dan penghidup jiwa kita. Warna dapat mempengaruhi jiwa manusia dengan kuat atau dapat mempengaruhi emosi manusia dan menggambarkan suasana hati seseorang (Darmaprawira, 2002).

Warna telah dipelajari sejak akhir abad 19 sebagai alat penyembuh penyakit yang mempunyai nilai terapi. Edwin melancarkan suatu anjuran penyembuhan penyakit dengan menggunakan warna. Para ahli yakin bahwa warna yang tepat akan mempermudah belajar, menyembuhkan penyakit, dan meningkatkan gairah kerja untuk meningkatkan produksi (Darmaprawira, 2002). Selain itu menurut Mary (2009), energi warna bisa menjadi katalisator bagi proses penyembuhan kita dan menyokong kerja tubuh yang sehat dan normal. Terapi warna dapat diterapkan untuk mengatasi persoalan apa pun, baik masalah fisik, mental emosional atau spiritual, atau masalah-masalah khusus yang biasa diatasi dengan terapi relaksasi. Terapi warna bisa diterapkan dengan aman dan efektif, baik digunakan bersama metode terapi lain atau tidak, dengan pengobatan modern atau tradisional, kepada orang dewasa, anak-anak, bayi, dan hewan.

Avicenna dalam sebuah bukunya yang berjudul *Canon of Medicine* menerangkan teori tentang aksi warna terhadap tubuh manusia. Misalnya, ia meyakini bahwa merah meningkatkan sirkulasi darah, sementara biru menghambatnya, dan kuning membantu mengurangi rasa sakit dan radang. Menurut Jane (2012) setiap warna memiliki pengaruh khusus terhadap tubuh kita, sekalipun tidak menyadarinya. Hijau merupakan warna yang dapat menyeimbangkan tubuh dan bersifat menenangkan. Biru memiliki efek menenangkan dan membuat rileks.

Pada beberapa situasi atau kondisi yang menekan dan mengancam akan memunculkan perasaan takut, khawatir, dan gelisah dalam diri individu. Sehingga hal ini menyebabkan perasaan yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Hal ini akan mengakibatkan kecemasan yang apabila tidak diatasi dapat mengakibatkan individu kebingungan dalam menentukan sikap atau perilaku yang positif, merusak kepribadian dan menimbulkan trauma. Warna hijau memiliki efek menenangkan, menyengarkan sistem saraf, dan menyeimbangkan tubuh. Warna biru juga memiliki efek menenangkan dan membuat rileks serta memberikan kedamaian pada individu. Melalui pernafasan yang dalam dan teratur serta memusatkan perhatian/fokus dapat mengubah udara yang dihirup menjadi energi yang positif. Sedangkan meditasi dapat memulihkan emosi pada diri individu dan menenangkan.

Penggunaan terapi warna menjadi salah satu yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena sifatnya yang mudah dan praktis. Sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang upaya mengurangi kecemasan melalui terapi warna. Warna yang digunakan pada penelitian adalah hijau dan biru.

Tujuan dari penelitian adalah mengurangi tingkat kecemasan, terutama pada mahasiswa dengan menggunakan metode terapi warna, yaitu pernafasan warna dan meditasi warna. Manfaat yang diperoleh yaitu individu mampu untuk mempraktekkan secara mandiri ketika sedang mengalami kecemasan, karena metode ini sangat mudah dan praktis untuk digunakan. Sehingga individu tidak mengalami kesulitan yang berarti untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Terapi warna juga dapat memulihkan emosi subjek yang diliputi oleh rasa cemas dan takut serta melepaskan ketegangan, sehingga individu juga merasa lebih rileks dan tenang dalam menjalani aktivitasnya, tanpa diliputi perasaan cemas yang berlebihan.

Kecemasan

Menurut Taylor (dalam manual *TMAS*, 1996) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain serta gejala-gejala psikologis, seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Nevid dan Neal (2005) kecemasan didefinisikan sebagai suatu respon terhadap suatu pengalaman tertentu mengenai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, kebingungan, gelisah, khawatir, dan takut. Adapun gejala-gejala yang muncul yaitu:

- 1) Gejala fisik ; meliputi gugup, gemetar, nafas berat atau sulit bernafas, tangan berkeringat dan lembab, sulit bicara, detak jantung cepat, badan terasa panas dingin mendadak, mual, kerongkongan atau mulut terasa kering, pusing, leher atau punggung terasa kaku.
- 2) Gejala tingkah laku (*behavioral*), meliputi perilaku menghindar, perilaku tergantung, bingung.
- 3) Gejala kognitif ; meliputi khawatir terhadap sesuatu, percaya bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, merasa terancam oleh peristiwa yang secara normal sebenarnya tidak mengancam, takut lepas kendali, takut tidak mampu mengatasi masalah, berpikir bahwa pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang-ulang, berpikir harus lari dari keramaian, kesulitan konsentrasi, atau memfokuskan pikiran.

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghuftron & Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan adalah:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa dia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Berbagai macam situasi yang menekan dan menghambat individu dalam menjalankan rutinitas dan kegiatannya, juga dapat mengakibatkan munculnya serangkaian reaksi yang mencemaskan. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah:

1) Relaksasi

Menurut Goldfried dan Davidson relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ditambahkan Walker teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah (dalam Ramadhani dan Aulia, 2011).

2) Pengendalian pernafasan

Pengendalian pernafasan merupakan suatu teknik untuk mengendalikan nafas yang sifatnya cepat dan memfokuskan diri pada pernafasan. Orang yang sedang mengalami kecemasan cenderung bernafas dengan cepat dan dangkal karena adanya perasaan panik atau khawatir. Padahal hal ini dapat meningkatkan rasa cemas. Menurut Wayne (2003) pernafasan yang lebih lambat dan dalam hampir selalu memiliki efek menenangkan. Hal ini merupakan salah satu cara yang paling cepat untuk menghentikan serangan panik.

3) *Cognitif Behavior Therapy*

Cognitif Behavior Therapy adalah suatu pendekatan belajar teradap terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan behavioral. Terapi ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapiutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya pada perilaku yang nyata, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya (Nevid & Neal, 2005).

Terapi Warna

Terapi adalah sebuah label inklusif untuk semua cara dan bentuk perawatan penyakit atau gangguan (Reber & Reber, 2010). Sedangkan warna didefinisikan secara obyektif atau fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan, atau secara subjektif atau psikologis sebagai bagian dari pengalaman indera penglihatan (dalam Atma, 2011). Menurut Jane (2012) terapi warna adalah teknik mengobati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh tetap sehat dan memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum hal itu menimbulkan masalah fisik maupun mental.

Beberapa metode terapi warna yang sering digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Pernapasan warna; yaitu teknik bernafas dengan membayangkan sewaktu menghirup dan menghembuskan nafas dengan warna-warna tertentu.
- 2) Meditasi; membayangkan atau berimajinasi untuk memusatkan perhatian pada objek tertentu yang bersifat citraan/visual, yang mengandung warna-warna, sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh.
- 3) Air solarisasi; yaitu dengan menggunakan botol maupun gelas atau air dengan warna-warna tertentu, kemudian air tersebut diminum.
- 4) Aurasoma; teknik ini menggunakan botol-botol kecil yang berisi lapisan warna dari minyak esensial dan ekstrak tumbuhan.

- 5) Warna kain sutra; yaitu teknik terapi warna yang menggunakan kain sutra yang dipakaikan ke tubuh pasien untuk digunakan dalam waktu tertentu.

Metode terapi warna yang digunakan adalah pernafasan warna dan meditasi warna. Pernafasan yang dalam dan terfokus membantu mengubah udara yang kita tarik saat bernafas menjadi energi positif (Kumar, 2009). Menurut Mary (2009) meditasi yaitu melatih pikiran untuk merenungkan sesuatu, sehingga bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan menemukan kedamaian jiwa.

Selain itu menurut Wauters dan Thomson dari hasil pengamatannya (dalam Lasmono, 2009) menyebutkan bahwa warna-warna dapat dimanfaatkan untuk pengobatan dan menunjang proses penyembuhan, karena dalam hal ini warna dapat memberikan suasana yang tenang, damai, dan nyaman dalam beristirahat, antara lain :

- 1) Warna hijau menimbulkan efek fisik menenangkan sistem saraf, digunakan untuk berbagai macam masalah kesehatan berkenaan dengan organ jantung dan tekanan darah yang tidak normal. Efek psikologis warna hijau merupakan warna keseimbangan, sangat bermanfaat untuk kondisi-kondisi emosional anak pada saat stress, emosi, dan mengalami rasa takut di rumah sakit.
- 2) Warna biru menimbulkan efek fisik memperkuat kondisi tubuh dan pikiran, menenangkan kondisi jiwa anak yang sedang galau saat menjalani perawatan. Sedangkan efek psikologisnya adalah memulihkan stress dan menciptakan kondisi yang tenang bagi pasien anak.

Menurut Birren (dalam Lasmono, 2009) kegunaan warna yang berhubungan dengan kesehatan, antara lain:

- 1) Warna hijau dianggap memiliki kekuatan untuk penyembuhan dan kemampuan untuk menenangkan dan menyegarkan.
- 2) Warna biru berhubungan dengan hal yang positif, lebih produktif dan warna kedamaian.

Hipotesa penelitian adalah terapi warna dapat mengurangi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah penelitian *experimental design*. Desain eksperimen yang digunakan adalah desain dua kelompok. Desain dua kelompok adalah desain penelitian eksperimental yang melibatkan dua kelompok penelitian yang mana setiap kelompok mendapatkan variasi variabel bebas yang berbeda dan merupakan desain penelitian yang bersifat eksploratif karena digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (Seniati, *et al.*, 2011). Desain dua kelompok yang digunakan adalah *pretest-posttest control grup design*, sehingga penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan, baik kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu bentuk metode pemilihan subjek sesuai dengan karakteristik yang diharapkan oleh peneliti. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia antara 18-22 tahun, laki-laki atau perempuan, dan memiliki skor kecemasan sedang sampai berat berdasarkan skala kecemasan TMAS.

Subjek penelitian ditentukan dengan pemberian skala kecemasan, hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecemasan subjek. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dan menyetujui surat kesediaan akan menjadi subjek dalam penelitian ini. Kemudian subjek akan dibagi secara random untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu dengan cara diundi.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat 2 variabel yang diteliti yaitu variabel bebas terikat dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian adalah terapi warna dan variabel terikat adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain serta gejala-gejala psikologis, seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan seterusnya. Terapi warna adalah teknik mengobati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh tetap sehat dan memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum hal itu menimbulkan masalah fisik maupun mental.

Metode pengambilan data pada penelitian menggunakan *Taylor Manifest Anxiety Scale*. Norma TMAS menyatakan apabila skor kurang dari sembilan termasuk kategori ringan, 10-20 kategori sedang, dan lebih dari 20 kategori berat. TMAS terdiri dari 50 pernyataan dengan pilihan jawaban ya atau tidak. Pada pernyataan *favorable*, apabila subjek menjawab ya, maka skornya adalah 1 dan apabila tidak maka skor yang diperoleh adalah 0. Sedangkan pada pernyataan *unfavorable*, apabila subjek menjawab ya maka skornya adalah 0, dan apabila menjawab tidak maka skornya adalah 1.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur penelitian meliputi, tahap persiapan yaitu: Menentukan subjek penelitian, menyiapkan alat instrument penelitian berupa skala kecemasan, membuat modul penelitian, dan menyiapkan ruangan dan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan terapi warna. Tahap pelaksanaan yang meliputi: Memberikan skala kecemasan kepada mahasiswa (*pre-test*), mengkategorikan dan menghitung hasil *pre-test*, menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan pelaksanaan terapi warna. Dan tahap akhir yang meliputi: Memantau perkembangan subjek yang diberikan terapi dan memberikan kembali skala kecemasan kepada subjek baik kelompok eksperimen maupun kontrol (*post-test*) untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan terapi.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi warna terhadap kecemasan adalah analisis non-parametrik, yaitu analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada saat pre-test dan post-test kelompok eksperimen, setelah diberikan terapi warna dan kelompok kontrol. Selain itu juga menggunakan analisis uji *Mann-Whitney* mengetahui perbedaan skor kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan terapi warna.

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah karakteristik subjek yang terlibat dalam penelitian terapi warna dengan metode pernafasan warna dan meditasi warna menggunakan warna hijau dan biru. Karakteristik subjek penelitian disesuaikan dengan metode pemilihan subjek, yaitu *purposive sampling*. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa yang didasarkan pada usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan sedang sampai berat.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Usia		
18 tahun	1 (20%)	0 (0%)
20 tahun	1 (20%)	2 (40%)
21 tahun	1 (20%)	3 (60%)
22 tahun	2 (40%)	0 (0%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0 (0%)	1(20%)
Perempuan	5 (100%)	4 (80%)
Semester		
V	1 (20%)	2 (40%)
VII	4 (80%)	3 (60%)
Tingkat Kecemasan		
Sedang	0 (0%)	2 (40%)
Berat	5 (100%)	3 (60%)

Berdasarkan tabel 1, karakteristik subjek penelitian dapat diketahui bahwa 100% subjek kelompok eksperimen berada pada kategori tingkat kecemasan berat, sedangkan pada kelompok kontrol 60% subjek penelitian berada pada kategori tingkat kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian pada saat *pre-test* berada pada kategori tingkat kecemasan berat.

Peneliti melihat perbedaan skor kecemasan kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan perlakuan terapi warna menggunakan analisis uji *Mann-Whitney*. Data yang digunakan adalah skor kecemasan saat *pre-test*. Berikut adalah tabel deskriptif hasil uji *Mann-Whitney*.

Tabel 2. Deskriptif uji *mann-whitney* data *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	5	-,940	0,421
Kontrol	5		

Berdasarkan hasil analisis uji *Mann-Whitney*, pada tabel 2 menunjukkan nilai $p > 0,05$, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kondisi yang setara sebelum diberikan perlakuan terapi warna.

Berikut adalah gambaran tingkat kecemasan subjek pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Gambaran tingkat kecemasan subjek *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Subjek	Kelompok Eksperimen				Subjek	Kelompok Kontrol			
	Pre test	Kategori	Post test	Kategori		Pre test	Kategori	Post test	Kategori
1	28	Berat	13	Sedang	1	10	Sedang	12	Sedang
2	30	Berat	8	Ringan	2	24	Berat	27	Berat
3	31	Berat	12	Sedang	3	32	Berat	35	Berat
4	27	Berat	14	Sedang	4	34	Berat	21	Berat
5	38	Berat	17	Sedang	5	14	Sedang	13	Sedang

Tabel 4. Deskriptif uji *wilcoxon* data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen

Kelompok	N	Rerata Skor TMAS		Z	P
		Pre-test	Post-test		
Eksperimen	5	30,80	12,80	-2,023	0,043

Berdasarkan analisis uji *Wilcoxon*, pada tabel deskriptif kelompok eksperimen menunjukkan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi warna, yaitu pernafasan warna dan meditasi warna menggunakan warna hijau dan biru, dengan demikian terapi warna dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Tabel 5. deskriptif uji *wilcoxon* data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol

Kelompok	N	Rerata Skor TMAS		Z	p
		Pre-test	Post-test		
Kontrol	5	22,80	21,60	-,406	0,684

Berdasarkan analisis uji *Wilcoxon*, pada tabel deskriptif kelompok kontrol menunjukkan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Peneliti melakukan analisis uji *Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan skor kecemasan kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, setelah diberikan perlakuan berupa terapi warna. Nilai yang digunakan adalah selisih skor kecemasan saat *pre-test* dan *post-test* (*gain score*). Berikut adalah tabel deskriptif hasil uji *Mann-Whitney*.

Tabel 6. Deskriptif uji *mann-whitney pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	5	-2,522	0,008
Kontrol	5		

Berdasarkan hasil analisis uji *Mann-Whitney*, pada tabel deskriptif menunjukkan nilai $p < 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa terapi warna. Hal ini menunjukkan bahwa skor kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terapi warna lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terapi warna dapat mengurangi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

DISKUSI

Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan terapi warna. Tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, pada saat *pre-test* keseluruhan subjek berada pada kategori tingkat kecemasan berat. Namun setelah diberikan perlakuan tingkat kecemasan subjek mengalami penurunan, yaitu berada pada kategori ringan dan sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test* kategori kecemasan subjek tidak mengalami perubahan atau tetap, yaitu berada pada kategori sedang dan berat.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan terapi warna untuk membuktikan hal tersebut, maka dilakukanlah eksperimen ini. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif (Ghufron & Risnawita, 2010). Pada saat seseorang mengalami kecemasan, maka akan memunculnya perasaan yang tidak tenang atau gelisah, sehingga tubuh menjadi tegang dan menimbulkan perasaan khawatir yang berlebihan, panik dan bingung. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernafasan warna. Menurut Wayne (2003) pernafasan yang lambat dan dalam memiliki efek menenangkan.

Ditambahkan Kumar (2009), pernafasan yang dalam dan terfokus membantu mengubah udara menjadi energi yang positif. Selain itu juga menggunakan meditasi warna. Meditasi dapat memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa (Mary, 2009). Warna biru dan warna hijau termasuk golongan warna dingin yang memiliki efek menenangkan dan memberikan kesegaran, serta menyeimbangkan. Oleh karena itulah warna hijau dan biru dipilih dalam metode terapi warna, sehingga diharapkan dapat membuat subjek merasa lebih tenang dan rileks yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kecemasannya.

Penelitian eksperimen ini berhasil menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, setelah diberikan perlakuan terapi warna, yang menggunakan metode pernafasan warna dan meditasi warna dengan warna hijau dan biru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan kategori tingkat kecemasan subjek pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak. Sehingga terapi warna dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa, karena sifatnya yang sangat mudah dan praktis.

Beberapa keterbatasan terapi warna salah satunya adalah dari jumlah subjek penelitian. Sebaiknya jumlah subjek penelitian lebih banyak lagi, hal ini tentunya berkaitan dengan tingkat validitas dan reabilitas dari sebuah penelitian. Selain itu dari keterbatasan alat peredam suara yang kurang maksimal karena dilakukan di tempat kursus. Sebaiknya penelitian dilakukan di laboratorium psikologi, sehingga subjek lebih dapat fokus dan berkonsentrasi. Penelitian terapi warna ini juga tidak meneliti lebih jauh dan detail mengenai tingkat efektivitas, antara warna hijau atau warna biru dan pernafasan warna atau meditasi warna yang lebih efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan terapi warna dengan nilai $Z = -2,522$ dan $p = 0,008$, yaitu tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi warna menggunakan metode pernafasan warna dan meditasi warna dengan warna hijau dan biru, dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Implikasi dari penelitian ini meliputi, bagi mahasiswa diharapkan dapat menggunakan metode terapi warna ini untuk mengurangi kecemasan, baik pada saat di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Hal ini dikarenakan terapi warna sangat mudah dan praktis untuk digunakan, karena dapat dilakukan secara individual tanpa bantuan orang lain. Dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terkait dengan terapi warna menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak lagi dan tidak hanya terbatas pada kalangan mahasiswa. Sehingga diharapkan dapat membuktikan tingkat efektivitas terapi warna terhadap variabel-variabel lainnya.

REFERENSI

- Ali, U. (2010). The effectiveness of relaxation therapy in the reduction of anxiety related symptoms (a case study). *International Journal of Psychological Studies*, 2, (2), 202-208.
- 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.
- Condrad, A., & Walton T. R. (2007). Musle 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.
- 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.

- Struthers, J. (2012). *Terapi warna; cara praktis menggunakan warna untuk menyembuhkan dan meningkatkan kualitas hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Thompson, A.H. & Denise, G. (2008). The effect of music therapy on anxiety in patients who are terminally ill. *Journal of Palliative Medicine, 11, (4)*, 582-590.