

EFEKTIVITAS TERAPI WARNA TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER

Yessica Amelia Agustin¹, Annisa Aulia Marlen², Faula Aldini Putri³

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Universitas Negeri Padang

yessicaamelia73@gmail.com, annisaamarlen@gmail.com, putrifaulaaldini@gmail.com

Abstract

Anxiety is a common emotional response experienced by students, especially before the Final Semester Examination (UAS). Excessive anxiety can interfere with the learning process, concentration, and have a negative impact on academic results. This study aims to determine the effectiveness of color therapy (chromatherapy) in reducing the level of anxiety in students who face UAS. The method used is a quantitative with One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of nine Padang State University students who showed symptoms of anxiety facing UAS. The intervention was carried out using green color therapy with color visualization breathing technique. Measurement of anxiety level level was carried out before and after the intervention using an anxiety scale based on physical, behavioral, and cognitive symptoms. The results of the Paired Samples T-Test showed a significant decrease in anxiety levels after treatment ($p = 0.004$). The average anxiety score decreased from 46.667 to 34.444. The category of severe anxiety also decreased, while mild anxiety increased after the intervention. This finding proves that color therapy, specifically with the color green which has a relaxing and calming effect, is effectively used to and calming effects, is effectively used to reduce academic anxiety. This therapy can be used as an alternative non-pharmacological intervention that is simple and can be widely applied in the higher education environment

Keyword: Color Therapy, Chromatherapy, Anxiety, College Students, And of Semester Exams

Abstrak

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama menjelang Ujian Akhir Semester (UAS). Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar, konsentrasi, dan berdampak negatif pada hasil akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi warna (chromatherapy) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi UAS. Metode yang digunakan adalah eksperimen

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian terdiri dari sembilan mahasiswa Universitas Negeri Padang yang menunjukkan gejala kecemasan menghadapi UAS. Intervensi dilakukan menggunakan terapi warna hijau dengan teknik pernapasan visualisasi warna. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala kecemasan berdasarkan gejala fisik, perilaku, dan kognitif. Hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan ($p = 0,004$). Rata-rata skor kecemasan menurun dari 46,667 menjadi 34,444. Kategori kecemasan berat juga mengalami penurunan, sedangkan kecemasan ringan meningkat setelah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa terapi warna, khususnya dengan warna hijau yang memiliki efek relaksasi dan menenangkan, efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik. Terapi ini dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana dan dapat diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: Terapi Warna, Chromatherapy, Kecemasan, Mahasiswa, Ujian Akhir Semester

1. PENDAHULUAN

Belajar di perguruan tinggi merupakan proses panjang yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri mahasiswa secara menyeluruh yaitu secara sosial, fisik, mental, maupun kepribadian. Dalam menjalani proses akademik tersebut, mahasiswa dituntut untuk memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang baik agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal (Wilda et al., 2016). Salah satu bentuk evaluasi dalam sistem pendidikan tinggi adalah Ujian Akhir Semester (UAS), yang menjadi penentu keberhasilan mahasiswa dalam memahami dan menguasai materi perkuliahan selama satu semester. UAS memiliki bobot penilaian yang besar terhadap nilai akhir, sehingga seringkali menimbulkan tekanan psikologis. Ketika mahasiswa merasa tidak siap atau tidak percaya diri dalam menghadapi ujian, hal tersebut dapat memunculkan kecemasan (Salma Ma'aly Raihanah Ismah, 2015). Kecemasan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, kemampuan kognitif, hingga menurunkan performa akademik (Exacta & Hidajat, 2017).

Kecemasan adalah kondisi emosional yang kompleks, ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gelisah, serta disertai perubahan fisik dan perilaku yang mengganggu (Greenberger & Padeskey, 2016; Nevid et al., 2014). Taylor (1951) membagi kecemasan menjadi dua: kecemasan manifes yang tampak secara langsung melalui perilaku seperti gelisah atau tegang, dan kecemasan sebagai konstruksi hipotetis yang tidak selalu terlihat namun tetap memengaruhi fungsi individu. Gejala kecemasan dapat berupa gangguan fisik seperti detak jantung cepat, napas pendek, hingga gangguan tidur; kognitif seperti kesulitan berpikir jernih dan mengambil

keputusan; serta perilaku penghindaran atau keinginan untuk menghindar dari situasi yang dianggap mengancam (Clark & Beck, 2012).

Data Kementerian Kesehatan RI (2014 dalam Verawaty & Widiastuti, 2020) menunjukkan bahwa 6% penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional seperti kecemasan. Di kalangan mahasiswa, penelitian menemukan bahwa 37,2% mengalami kecemasan ringan, 30,2% kecemasan sedang, dan 7% kecemasan berat. Fakta ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik adalah masalah yang signifikan dan perlu ditangani secara tepat.

Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi warna (chromatherapy). Terapi ini menggunakan energi cahaya dan spektrum warna untuk menstimulasi keseimbangan emosional dan fisiologis tubuh. Warna diketahui memiliki dampak berbeda terhadap psikologi dan fisiologi manusia. Warna hijau, misalnya, memberikan efek menenangkan, menyejukkan, serta membantu meredakan stres dan ketegangan emosi. Warna ini juga berkaitan dengan alam dan keseimbangan, serta dipercaya mendukung fungsi sistem saraf pusat (Sari et al., 2018; Gupta, 2021). Teknik terapi warna dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti meditasi warna, pernapasan warna, hingga penggunaan media visual berwarna (Harini, 2013).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi warna berdampak pada penurunan kecemasan mahasiswa. Widara et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan warna hijau dan biru secara visual mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir meskipun belum signifikan secara statistik. Hal ini sejalan dengan temuan Novita (2013), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan perlakuan terapi warna. Teknik pernapasan warna, khususnya, dipandang sebagai metode yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa dalam kondisi terbatas.

Berdasarkan landasan teoritis dan temuan-temuan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi warna dengan menggunakan metode pernapasan warna hijau, dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi Ujian Akhir Semester. Warna hijau dipilih karena memiliki karakteristik yang menenangkan dan menyeimbangkan emosi. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi intervensi yang sederhana namun efektif dalam upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa terapi warna (chromatherapy). Dalam desain ini, kelompok eksperimen diberikan pengukuran awal (pretest), kemudian diberi perlakuan (X), dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (posttest). Desain ini

memungkinkan peneliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intervensi terhadap variabel yang diteliti.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menghadapi Ujian Akhir Semester. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan yang memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria partisipan yaitu: mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang, sedang menghadapi Ujian Akhir Semester, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi terapi warna, dan menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan partisipasi dalam penelitian.

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi warna (chromatherapy), yang diberikan dalam bentuk teknik pernapasan warna dengan visualisasi warna hijau. Warna hijau dipilih karena memiliki efek menenangkan dan mampu menyeimbangkan emosi. Sementara itu, variabel terikat adalah tingkat kecemasan mahasiswa yang diukur melalui skala kecemasan.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam lima sesi yang merujuk pada modul terapi warna yang telah dirancang. Sesi pertama dimulai dengan asesmen awal, pemberian pretest, dan pengenalan terhadap intervensi yang akan dilakukan. Pada sesi kedua dilakukan intervensi terapi warna menggunakan teknik pernapasan warna hijau yang dipandu oleh fasilitator. Mahasiswa diminta untuk membayangkan warna hijau saat menarik dan menghembuskan napas, dengan tujuan menciptakan suasana tenang dan rileks. Sesi ketiga berisi pemberian tugas mandiri berupa praktik pernapasan warna sebanyak dua kali dalam seminggu dan mencatat pengalaman mereka pada lembar refleksi. Sesi keempat digunakan untuk diskusi dan refleksi bersama, membahas perubahan yang dirasakan. Terakhir, pada sesi kelima, mahasiswa diminta mengisi posttest untuk melihat perubahan tingkat kecemasan yang terjadi setelah intervensi dilakukan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kecemasan yang dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan menurut Nevid et al. (2014), dengan total 24 item pernyataan (terdiri dari item favorable dan unfavorable). Skala ini menggunakan format Likert 4 poin dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya pada penelitian terdahulu. Sebanyak 17 item dinyatakan valid dengan rentang koefisien 0,295–0,597 dan nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,866$ (tinggi), yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari lima puluh. Hasil uji disajikan pada Tabel 1 berikut:

Std. Deviation	Descriptive Statistics	
	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk
6.285	0.929	0.469
5.703	0.935	0.528

Berdasarkan hasil ini, nilai signifikansi pretest dan posttest lebih besar dari 0.05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik.

Statistik Deskriptif

Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan teknik terapi warna. Tabel 2 menyajikan hasil statistik deskriptif:

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre Test	9	46.667	6.285	2.095	0.135
Post Test	9	34.444	5.703	1.901	0.166

Hasil menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan setelah perlakuan diberikan.

Uji Paired Samples t-Test

Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen:

Paired Samples T-Test					
Measure 1	Measure 2	t	df	p	
Pre Test	- Post Test	3.961	8	0.004	

Nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Terapi warna secara statistik terbukti menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi warna terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi warna. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi terapi warna menggunakan teknik pernapasan warna hijau mampu menurunkan kecemasan secara efektif. Efektivitas terapi ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek yang saling berkaitan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Warna hijau yang digunakan dalam terapi dikenal memberikan efek menenangkan, menstabilkan emosi, serta membantu meredakan ketegangan. Dalam konteks ini,

warna tidak hanya menjadi elemen visual tetapi juga menjadi stimulus psikologis yang mampu memengaruhi suasana hati individu.

Aspek pertama yang tampak mengalami perubahan adalah aspek kognitif. Mahasiswa yang semula menunjukkan pikiran negatif, kekhawatiran berlebih, dan kesulitan konsentrasi mulai menunjukkan gejala yang lebih adaptif setelah intervensi. Temuan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Greenberger dan Padeskey, 2016), yang menyebutkan bahwa kecemasan ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran irasional dan gambaran mental yang mengancam. Terapi warna dalam hal ini berfungsi sebagai teknik distraksi yang memungkinkan individu mengalihkan fokus dari pikiran negatif ke visualisasi yang lebih menenangkan.

Selanjutnya, pada aspek fisik, ditemukan adanya penurunan keluhan seperti ketegangan otot, peningkatan detak jantung, dan kegelisahan. Hasil ini sejalan dengan temuan (Novita, 2013) yang menyatakan bahwa terapi warna dapat menurunkan gejala kecemasan fisik melalui stimulasi sistem saraf otonom. Warna hijau, yang digunakan dalam teknik pernapasan dalam penelitian ini, diketahui memicu efek relaksasi dan keseimbangan tubuh. Hal ini juga didukung oleh temuan Gupta (2021) yang menyatakan bahwa warna memiliki hubungan erat dengan sistem saraf, dan warna hijau secara khusus dapat menurunkan rangsangan simpatis yang memicu reaksi stres. Dengan demikian, teknik pernapasan menggunakan imajinasi warna dapat memberikan efek relaksasi yang berdampak langsung pada kondisi fisiologis.

Dari sisi aspek perilaku, mahasiswa menunjukkan gejala seperti perilaku menghindar, ketegangan berlebih, dan ekspresi emosional tidak stabil, mengalami perbaikan setelah intervensi. Proses relaksasi dengan teknik pernapasan warna memberi dampak terhadap peningkatan kontrol diri dan ekspresi emosional yang lebih stabil. Penelitian oleh (Sari et al., 2018) menjelaskan bahwa terapi warna, khususnya dengan metode visualisasi, mampu memberikan efek psikoterapeutik yang menenangkan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan perilaku adaptif serta penurunan kecenderungan menghindar dari situasi stres. Menurut Clark dan Beck (2012), perilaku penghindaran merupakan salah satu indikator utama kecemasan yang kronis, dan intervensi yang efektif harus mampu mengatasi reaksi ini.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Novita, 2013) yang menyatakan bahwa terapi warna efektif untuk mengurangi kecemasan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Begitu pula dengan penelitian oleh Sabrina Rizky Amelia dan Puput Fadilah, (2023) yang menggarisbawahi bahwa teknik visualisasi warna membantu mengalihkan perhatian dari stimulus yang menekan ke citra mental yang menenangkan. Meskipun dalam penelitian (Widara et al., 2024) menggunakan alat ukur dan desain berbeda, tetap menunjukkan penurunan kecemasan pada kelompok mahasiswa setelah intervensi terapi warna. Ini membuktikan bahwa terapi warna merupakan salah satu pendekatan intervensi yang fleksibel dan mudah diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi warna merupakan intervensi alternatif yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri. Teknik ini sangat mungkin diterapkan di lingkungan akademik tanpa membutuhkan alat khusus atau keahlian khusus. Dengan demikian, terapi warna dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan mental yang efektif di kalangan mahasiswa, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti ujian akhir semester.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi warna dengan teknik pernapasan visualisasi warna hijau terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi Ujian Akhir Semester. Efektivitas ini tercermin dari penurunan yang signifikan secara statistik maupun dari perubahan kategori kecemasan yang dialami oleh para partisipan. Intervensi ini memberikan efek menenangkan, membantu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, serta mampu meredakan gejala kecemasan dari sisi fisik, kognitif, dan perilaku. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya inovasi pendekatan intervensi non-farmakologis dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks tekanan akademik yang umum terjadi di perguruan tinggi.

Saran

Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, khususnya saat Ujian Akhir Semester, disarankan untuk mencoba terapi warna sebagai salah satu metode relaksasi yang mudah diterapkan, terjangkau, dan praktis. Pihak perguruan tinggi, terutama unit layanan konseling atau bimbingan mahasiswa, dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan teknik pernapasan visualisasi warna ke dalam program peningkatan kesehatan mental. Untuk penelitian berikutnya, disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta menggunakan desain eksperimen yang mencakup kelompok kontrol, agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih menyeluruh. Selain itu, terapi warna juga berpotensi dikembangkan lebih lanjut dengan menggabungkannya bersama pendekatan psikologis lain seperti mindfulness atau terapi seni guna memperkuat dampak positifnya.

DAFTAR REFERENSI

- Clark, D. A., & Beck, A. . (2012). The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution. In *Cognitive and Behavioral Practice* (Vol. 20, Issue 1).
- Exacta, A. P., & Hidajat, D. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 243–250. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v2i3.55>
- Greenburger, D., & Padeskey, C. A. (2016). MIND OVER MOOD - Mind Over Mood. <https://www.mindovermood.com/>
- Handayani, E. S. (2022). KESEHATAN MENTAL(MENTAL HYGIENE). In *Journal of Canadian*

Studies (Vol. 56, Issue 1).

- Novita, H. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291–303.
- Sabrina Rizky Amelia, Puput Fadilah, N. K. (2023). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa. 1(4), 256–263.
- Salma Ma'aly Raihanah Ismah. (2015). KORELASI INTENSITAS IBADAH DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PENDIDIKAN FISIKA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER. 6.
- Taylor, J. A. (1951). The relationship of anxiety to the conditioned eyelid response. *Journal of Experimental Psychology*, 41(2), 81–92. <https://doi.org/10.1037/h0059488>
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan M. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21.
- Wilda, A. G., Syukur, Y., & Nurfahanah, N. (2016). Sikap dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa. *Konselor*, 3(2), 42. <https://doi.org/10.24036/02014321871-0-00>