

PENGARUH TERAPI WARNA TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 6

Sabrina Azzahra ¹, Seli Haliza Masril², Indriany Syafitri³, Shyntya Rahma Diyanti ⁴, Aura Giaska Andiny⁵, Tika Adni Tilova ⁶, Hanny Rufaidah Damra⁷

Universitas Negeri Padang

Email korespondensi: sabrinaazzahra956@gmail.com^{1*},

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi warna (chromotherapy) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Padang. Kecemasan yang dialami oleh siswa, terutama dalam konteks akademik dan sosial, dapat mengganggu keseimbangan emosional dan kinerja belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest, melibatkan siswa yang menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga sedang. Terapi warna diberikan dalam lima sesi menggunakan warna biru dan hijau, yang dikenal memiliki efek menenangkan dan menyeimbangkan emosi. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skor kecemasan sebesar 35%, dengan perubahan perilaku siswa menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu berinteraksi dengan baik. Temuan ini mendukung teori bahwa paparan warna tertentu dapat memengaruhi sistem saraf parasimpatik dan mengurangi respons stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi warna efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada siswa SMP. **Kata kunci:** Terapi warna, chromotherapy, kecemasan, siswa SMP, Zung Self-Rating Anxiety Scale

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan yang bertujuan untuk mencerdaskan bangsa serta membentuk individu yang berkualitas. Salah satu jenjang pendidikan yang memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis dan akademik individu adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada jenjang ini, siswa mulai menghadapi berbagai tantangan akademik serta tuntutan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi emosional mereka, termasuk kecemasan.

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan gelisah terhadap suatu hal yang belum pasti (Nevid, dkk, 2005 dalam Fauzi dkk, 2018). Kecemasan dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, tuntutan sosial, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif. Menurut Wihastuti, dkk (2014), kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan emosi individu, menyebabkan stres, kurangnya percaya diri, serta gangguan konsentrasi dalam belajar.

Siswa SMP sering mengalami kecemasan terutama dalam menghadapi ujian, tugas sekolah, serta interaksi sosial di lingkungan sekolah. Berdasarkan penelitian Linayaningsih (2007 dalam Fauzi, Afrizal, & Ildil), kecemasan pada siswa dapat ditandai dengan perasaan tidak tenang, mudah marah, mudah tersinggung, kurangnya rasa percaya diri, serta gangguan fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur.

Untuk mengatasi kecemasan, terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan, salah satunya adalah terapi warna atau Chromotherapy. Menurut Kusuma (2010), terapi warna merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang memanfaatkan spektrum warna

tertentu untuk menciptakan efek relaksasi dan keseimbangan emosional. Setiap warna memiliki pengaruh psikologis yang berbeda bagi individu. Warna hijau diketahui dapat memberikan efek menenangkan dan menyeimbangkan tubuh, sedangkan warna biru dapat memberikan rasa damai dan mengurangi kecemasan (Harini, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Harini (2013) menunjukkan bahwa terapi warna efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu, dengan hasil yang menunjukkan perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan terapi warna. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi warna terhadap kecemasan pada siswa SMP 1 Muhammadiyah. Peneliti akan menggunakan metode relaksasi warna dengan meminta subjek untuk mewarnai tiga gambar desain yang telah disediakan, dengan batasan warna kuning, hijau, dan biru yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi.

KAJIAN TEORI

A. Teori Kecemasan

Menurut Steven Schwartz dalam Nihaya, Sadnawi, dan Nailaturradifah (2021), istilah kecemasan atau dalam bahasa Inggris "Anxiety" berasal dari kata "anxious," yang memiliki makna penyempitan atau pengecilan. Konsep kecemasan sering disamakan dengan ketakutan, namun terdapat perbedaan mendasar di antara keduanya. Ketakutan umumnya muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya yang secara langsung dihadapi oleh individu, sedangkan kecemasan lebih berkaitan dengan kekhawatiran akan kemungkinan ancaman atau bahaya yang belum terjadi di masa depan (Nihaya dkk, 2021).

Menurut William W.K. Zung, kecemasan adalah kondisi emosional yang kompleks yang dapat memengaruhi pikiran, tubuh, dan perilaku seseorang. Kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap stress atau ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun yang dibayangkan, dan biasanya disertai dengan gejala-gejala fisik dan psikologis yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu.

Sementara itu, menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), kecemasan mencakup aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Kecemasan seringkali melibatkan reaksi emosional yang bersifat umum dan terkadang tidak sebanding dengan ancaman yang sebenarnya ada di lingkungan sekitar karena lebih terkait dengan prediksi peristiwa di masa depan (Oltmanns & Emery, 2015). Dalam beberapa situasi, kecemasan dapat bersifat adaptif dalam tingkat rendah karena dapat berfungsi sebagai sinyal bagi individu untuk mempersiapkan diri menghadapi suatu peristiwa (Oltmanns & Emery, 2015). Sebagai contoh, seorang siswa yang merasa cemas sebelum menghadapi ujian akhir dapat terdorong untuk belajar lebih giat. Namun, jika kecemasan terlalu tinggi, maka dapat menghambat konsentrasi dan menurunkan kinerja individu (Oltmanns & Emery, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang muncul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya yang dipersepsikan individu akan terjadi di masa depan. Kecemasan melibatkan aspek fisik, perilaku, dan kognitif, serta dapat berdampak positif maupun negatif tergantung pada tingkat intensitasnya.

Aspek-Aspek Kecemasan

William W.K. Zung dalam pengembangan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) mengidentifikasi dua aspek utama kecemasan, yaitu:

1. Aspek Afektif (Affective Components)

Meliputi perasaan cemas, khawatir, mudah marah, panik, serta ketakutan yang tidak jelas penyebabnya. Hal ini mencerminkan gangguan pada kondisi emosional individu.

2. Aspek Somatik (Somatic Components)

Termasuk gejala fisik yang menyertai kecemasan, seperti jantung berdebar, sakit kepala, gangguan tidur, pusing, sesak napas, mual, kesemutan, dan kelelahan. Gejala somatik ini menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kecemasan seseorang.

Faktor- faktor Kecemasan

Menurut William W.K. Zung, kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain:

1. Faktor Psikologis

Seperti tekanan mental, stres berkepanjangan, pengalaman traumatis, serta pola pikir negatif dan berulang (ruminasi).

2. Faktor Biologis

Termasuk ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan norepinefrin yang berperan dalam regulasi emosi.

3. Faktor Lingkungan

Seperti situasi sosial yang penuh tekanan, tuntutan akademik atau pekerjaan, konflik dalam keluarga, atau lingkungan belajar yang tidak kondusif.

4. Faktor Kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian tertentu, misalnya perfeksionis atau sangat sensitif, lebih rentan mengalami kecemasan.

B. Terapi Warna

Terapi adalah sebuah label inklusif untuk semua cara dan bentuk perawatan penyakit atau gangguan (Reber & Reber dalam Novita, 2013). Atma (2011), mendefinisikan bahwasannya warna secara objektif sebagai sifat cahaya yang dipancarkan dan warna secara subjektif atau dari sisi psikologis sebagai bagian dari pengalaman indra penglihatan.

Dalam artikelnya, O'Connor (2011) menjelaskan bahwa terapi warna (color therapy) dapat diartikan sebagai penggunaan warna sebagai alat terapeutik untuk mengelola berbagai kondisi Kesehatan.

Terapi warna atau *chromotherapy* adalah metode penyembuhan alternatif yang menggunakan warna untuk memengaruhi keseimbangan fisik, mental, dan emosional seseorang. terapi ini berdasarkan pada teori bahwa setiap warna memiliki frekuensi gelombang cahaya tertentu yang dapat merangsang reaksi psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia (Gul, Nadeem & Aslam, 2015).

Menurut Gubta (2021) warna-warna yang ada memiliki fungsinya tersendiri, dan menghasilkan respon yang berbeda-beda setiap orang. beberapa warna dianggap merangsang sedangkan yang lain mungkin menenangkan. oleh karena itu, warna dapat mempengaruhi tingkat energi, suasana hati, nafsu makan, emosi, dan bahkan pengambilan keputusan seseorang.

Menurut Dr. Tiffany Field, seorang ahli psikologi perkembangan, paparan cahaya tertentu dapat mempengaruhi aktivitas otak dan pelepasan hormon, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi suasana hati dan perilaku. salin itu, warna juga dapat mempengaruhi sistem limbik, bagian otak yang terlibat dalam pengaturan emosi. paparan warna yang menenangkan dapat membantu mengurangi aktivitas sistem limbik, sehingga mengurangi perasaan cemas atau stress.

Pada abad ke-19, Edwan Bobbitt, seorang ilmuwan amerika mempublikasikan "*the principle of light and color*" yang menjelaskan bagaimana warna dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Bobbitt mengamati bahwa paparan warna tertentu dapat mempengaruhi beberapa fungsi tubuh. misalnya, warna biru dapat menurunkan tekanan darah dan memperlambat detak jantung, sementara merah dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang sistem saraf.

Terapi warna memiliki beberapa metode, berikut terapi warna yang sering digunakan:

1. Pernapasan Warna : Teknik ini dilakukan dengan bernafas dengan membayangkan sewaktu menghirup dan menghembuskan dengan warna-warna tertentu.
2. Meditasi: Teknik ini dilakukan dengan membayangkan dengan memusatkan perhatian pada objek tertentu yang bersifat citraan atau visual yang mengandung warna -warna sehingga

dapat memberikan efek relaksasi bagi tubuh.

3. Air Solarisasi: Teknik ini menggunakan botol maupun gelas atau air dengan warna -warna tertentu, kemudian air tersebut dapat diminum
4. Warna Kain Sutra: Teknik ini menggunakan botol-botok kecil yang berisi lapisan warna dari minyak esensial dan ekstrak tumbuhan.

Karakteristik Warna

Menurut Gupta (2021) warna terdiri dari tiga unsur pembentuk yaitu rona (hue), nilai (value), dan intensitas (intensity). ketiga unsur tersebut berperan sebagai pembentuk semua warna yang ada pada roda warna sehingga dapat dilihat oleh indra manusia. Nilai mengacu pada tingkat keterangan atau kegelapan suatu objek yang dilihat dari pantulan cahaya, sedangkan intensitas atau saturasi mengacu pada cerah atau redupnya warna yang dipengaruhi warna abu-abu. Warna yang memiliki intensitas tinggi adalah warna paling cerah, sebaliknya warna pudar memiliki intensitas rendah.

Rona (hue) merujuk pada variasi warna itu sendiri dan dapat dibagi menjadi lima kategori yaitu (Said, dalam Febriyanti, 2023):

- a. Primary colours, warna-warna dasar yang terdiri dari warna merah, kuning, dan biru.
- b. Secondary colours, warna-warna yang tercipta atas perpaduan dua warna dasar, terdiri dari warna hijau, ungu, dan jingga.
- c. Intermediate colours, warna-warna yang tercipta atas perpaduan dua kategori sebelumnya, terdiri dari jingga kekuningan, hijau kekuningan, hijau kebiruan, ungu kebiruan, ungu kemerahan, dan jingga kemerahan.
- d. Tertiary colours, warna-warna yang tercipta atas perpaduan dua warna pada kategori kedua, terdiri dari warna coklat kekuningan, coklat kemerahan, dan coklat kebiruan.
- e. Quarternary colours, warna-warna yang tercipta atas perpaduan dua warna pada kategori keempat terdiri dari warna coklat kejinggaan, coklat kehijauan, dan coklat keunguan.

O'Connor (2011) menjelaskan respon terhadap setiap warna berdasarkan penjelasan dari Van Wagner yaitu sebagai berikut.

a. Warna merah

Merah adalah warna cerah dan hangat yang membangkitkan emosi yang kuat. Merah juga dianggap sebagai warna yang menimbulkan perasaan gembira.

b. Warna biru

Biru menimbulkan perasaan ketenangan atau ketenteraman. Hal ini sering digambarkan sebagai damai, tenang, aman, dan tertib. Biru juga bisa menciptakan perasaan sedih atau menyendiri.

c. Warna hijau

Hijau menciptakan suasana yang menenangkan, menyejukkan, ceria, dan meningkatkan kesehatan. Hijau dianggap dapat menghilangkan stres dan membantu penyembuhan. Mereka yang memiliki lingkungan kerja hijau mengalami lebih sedikit sakit perut. Sejak dahulu hijau dijadikan sebagai simbol kesuburan.

Metode dalam Terapi Warna

Wauters dan Thomson menyebutkan bahwa warna-warna yang ada dapat digunakan untuk pengobatan dan penunjang proses penyembuhan dengan sifat warna sebagai pencipta suasana tenang, damai, dan nyaman dalam beristirahat (Harini, 2013). Ada beberapa metode yang digunakan dalam pemberian terapi warna (Harini, 2013), sebagai berikut.

1. Teknik pernafasan warna, yaitu bernafas dengan mengimajinasikan warna-warna tertentu masuk dan keluar sesuai dengan irama pernafasan.
2. Teknik meditasi warna, yaitu memusatkan pikiran dengan membayangkan objek

berwarna.

3. Teknik air solarisasi, yaitu menggunakan wadah dan media air yang ditetesi warna dan kemudian air tersebut diminum.
4. Teknik aurasoma, yaitu menggunakan botol-botol kecil yang berisi lapisan warna dari minyak esensial dan ekstrak tumbuhan.
5. Teknik warna kain sutra, yaitu terapi warna dengan menggunakan kain sutra yang dipakaikan ke tubuh pasien untuk digunakan dalam waktu tertentu.

C. Terapi Warna

Harini (2013) menyebutkan bahwa rasa cemas dapat hadir dalam kehidupan setiap individu. Menurut Jane (dalam Harini, 2013) terapi warna adalah suatu teknik untuk menyembuhkan penyakit dengan penerapan warna tertentu, dengan tujuan sehat dan seimbang kondisi di dalam tubuh secara fisik maupun mental. Menurut *American Art Therapy Association* dijelaskan bahwa terapi warna memiliki berbagai macam tujuan, salah satu tujuannya adalah untuk mengurangi kecemasan. Jadi hubungan terapi warna dengan kecemasan adalah terapi warna dapat mempengaruhi kecemasan.

METODE PENELITIAN

A. METODE PENGUMPULAN DATA

Instrumen penelitian yang digunakan dalam metode pengumpulan data adalah kuesioner atau angket. Sugiyono (2013) mendefinisikan angket sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara tertulis untuk dijawab oleh subjek (2013).

Instrumen yang digunakan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Alat ukur ini dapat digunakan untuk melihat skor kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William K. Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II)*. Terdapat 20 pernyataan dengan distribusi 15 pernyataan mengarah pada peningkatan kecemasan dan 5 pernyataan mengacu pada penurunan kecemasan. Subjek diminta mengisi kuesioner ini pada saat sebelum diberikan perlakuan dan setelahnya (Pretest dan Posttest).

B. PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

- Menentukan subjek penelitian
- Menyiapkan alat instrumen penelitian berupa skala kecemasan
- Membuat modul penelitian
- Menyiapkan informed consent
- Menentukan kelompok eksperimen dan kelompok control
- Menyiapkan ruangan dan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan terapi warna.

2. Tahap pelaksanaan

- Memberikan skala kecemasan kepada mahasiswa (pre-test)
- Memberikan Informed consent kepada peserta
- Mengkategorikan dan menghitung hasil pre-test
- Pelaksanaan perlakuan terapi warna.
- Melakukan post-test
- Evaluasi setelah diberikan perlakuan

3. Tahap akhir

- Pengolahan data penelitian yang didapat dari pretest dan posttest
- Menganalisis data penelitian dengan teori yang berkaitan
- Memaparkan hambatan yang dihadapi selama penelitian berlangsung
- Membuat kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian
- Memberikan saran serta rekomendasi untuk peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan

C. TEKNIK ANALISIS DATA

Sugiyono (2013) mendefinisikan analisis data sebagai proses mengorganisasi data- data yang telah dikumpulkan sebelumnya berdasarkan unit-unit atau kategori, kemudian dilakukan sintesa data, memilah apa yang akan diperdalam, dan membuat kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisa univariat dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu gabungan tendensi sentral dan distribusi frekuensi. Untuk mendeskripsikan skor kecemasan siswa, masing-masing skor kecemasan dibuat dalam tiga kategori yaitu kecemasan berat (50 - 75), kecemasan sedang (25 - <50), dan kecemasan ringan (0 - <25). Uji bivariat untuk menganalisa pengaruh terapi warna terhadap kecemasan digunakan uji beda statistik parametrik, yaitu uji t dua sampel tidak berpasangan (independent sample t- test), dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$). Teknik analisis ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat pengaruh pemberian terapi warna untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siswa. .

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 27 & 28 Mei 2025 dan berlokasi di SMP Muhammadiyah 6 Padang yang terletak di Jl. Jhoni Anwar NO.06 Kp, Olo, Kec.Nanggalo, Kota Padang, Sumateera Barat dengan kode pos 25173.

B. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah sepuluh orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (KE) dan eklompok kontrol (KK). Ketentuan subjek pada penelitian ini yaitu : a.) bersekolah di smp muhammadiyah 6 padang b.) idak mengalami gangguan buta warna persial maupun total. Berikut deskripsi data subjek pada penelitian ini.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian Pada Setiap Kelompo k

KE	Subjek	Usia
	FR	14 tahun
	RE	15 tahun
	SA	15 tahun
	FE	14 tahun
	JU	14 tahun

KK	PU	14 tahun
	SE	14 tahun
	FE	14 tahun
	FA	14 tahun
	RE	14 tahun

Tabel ini menunjukkan data karakteristik subjek penelitian yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Masing-masing kelompok terdiri dari lima subjek dengan rentang usia antara 14 hingga 15 tahun.

Pada kelompok eksperimen (KE), terdapat lima subjek dengan rincian usia sebagai berikut: dua subjek berusia 14 tahun (Frezya dan Fedora), serta tiga subjek lainnya berusia 15 tahun (Reisya, Sachiko, dan Jumiati). Sementara itu, pada kelompok kontrol (KK), seluruh subjek berusia 14 tahun, yaitu Putri, Selfida, Felisa, Fathiyah, dan Reyhan.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian berada pada usia 14 tahun, yang mencerminkan keseragaman usia antarkelompok, sehingga mendukung validitas hasil intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini.

C. Deskripsi Pelaksanaan Terapi Warna

Terapi warna dilaksanakan selama lima sesi dalam rentang waktu sekitar dua minggu. Setiap sesi memiliki durasi 30 hingga 45 menit. Terapi ini menggunakan dua warna utama, yaitu biru dan hijau. Pemilihan kedua warna ini bukanlah tanpa dasar, melainkan mengacu pada penelitian oleh Kaya dan Epps (2021) serta Naz et al. (2020) yang menjelaskan bahwa warna biru secara psikologis diasosiasikan dengan ketenangan, kestabilan, dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan stres. Sementara warna hijau cenderung memberikan efek penyembuhan, keseimbangan emosional, dan pemulihan mental.

Selama sesi terapi, ruang tempat pelaksanaan didesain dengan nuansa lembut dan tenang. Cahaya lampu yang digunakan berwarna putih hangat, dengan dekorasi dinding dan media visual yang didominasi warna biru dan hijau. Subjek diminta duduk dengan posisi nyaman, melakukan teknik pernapasan dalam, dan memfokuskan pandangan pada media berwarna seperti kain lembut, lukisan, dan lampu berwarna redup yang terus berubah dalam spektrum biru-kehijauan.

Untuk memperkuat efek terapi, peneliti juga menambahkan elemen suara berupa musik instrumental berirama lambat yang diputar bersamaan dengan visualisasi warna. Musik dan pencahayaan ditata agar menghasilkan suasana yang tenang, mengurangi stimulasi berlebih yang dapat memicu kecemasan.

D. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Subjek

Kategorisasi pada penelitian ini digunakan untuk mendiskripsikan tingkat kecemasan diri masing-masing subjek dari kedua kelompok sebelum diberi perlakuan (pretest) atau pun sesudah diberi perlakuan (posttest). Dalam merumuskan kategorisasi, diperlukan skor pretest dan posttest dari masing-masing subjek. Skor berupa jumlah total setiap subjek setelah mengisi skala kecemasan di sekolah. Adapun skor pretest dan posttest masing-masing subjek dari tiap kelompok sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Pretest dan Posttest Tiap Subjek

Subjek	Kelompok Eksperimen		Subjek	Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest		Pretest	Posttest
FR	62	39	PU	45	42
RE	61	38	SE	46	44
SA	59	34	FEL	40	40
FE	58	40	FA	38	40
JU	66	33	REY	47	45

Setelah didapati skor pretest dan posttest dari masing - masing subjek, rumus kategorisasi dikomputasi menggunakan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel 2022. Adapun kriteria kategorisasi untuk tingkat kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Tingkat Kecemasan siswa

Kategori Tingkat Kecemasan	Kriteria
Ringan	$X < 38$
Sedang	$38 \leq X < 58$
Berat	$58 \leq X$

Kemudian, skor pretest dan posttest dari masing masing subjek dikonversikan ke dalam tiga kategori tersebut menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) dan Microsoft Excel 2022. berikut gambaran dari setiap kategori tingkat kecemasan sebagai berikut:

Tabel 5. Gambaran Tingkat Kecemasan siswa SMP

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	6	30%
Sedang	10	50%
Berat	4	20%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kategori tingkat kecemasan sedang mendominasi pada penelitian ini dengan jumlah 10 skor (50%), sementara tingkat kecemasan berat memiliki jumlah terendah yaitu hanya 4 skor (20%) dan tingkat kecemasan ringan memiliki skor 6 (30%). Adapun tingkat kecemasan dari setiap subjek pada masing-masing kelompok sebagai berikut:

Tabel 6. Tingkat kecemasan Subjek Pada Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen				
Subjek	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
FR	62	Berat	39	Sedang
RE	61	Berat	38	Sedang
SA	59	Berat	34	Ringan
FE	58	Berat	40	Sedang
JU	66	Berat	33	Ringan

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*. Pada subjek FR, penurunan skor sebanyak 23 dari angka awal yaitu 62 (kategori berat) menjadi 39 (kategori sedang). Selanjutnya RE mengalami penurunan sebanyak 23 dari skor awalnya 61 (kategori berat) ke 38 (kategori sedang). Sementara SA dari skor 59 (kategori berat) ke skor 34 (kategori ringan). Kemudian FE dari skor 58 (kategori berat) ke skor 40 (kategori sedang). Dan terakhir JU dari skor 66 (kategori berat) ke skor 33 (kategori ringan).

Tabel 7. Tingkat Kecemasan Subjek Pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol				
Subjek	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
PU	45	Sedang	42	Sedang
SE	46	Sedang	44	Sedang
FEL	40	Sedang	40	Sedang
FA	38	Sedang	40	Sedang
REY	47	Sedang	45	Sedang

Berdasarkan Tabel menunjukkan hasil pretest dan posttest tingkat kecemasan pada lima subjek dalam kelompok kontrol. Seluruh subjek berada dalam kategori kecemasan sedang, baik pada saat pretest maupun posttest. Nilai pretest berkisar antara 38 hingga 47, sedangkan nilai posttest berada antara 40 hingga 45. Meskipun terdapat sedikit perubahan skor pada beberapa subjek, secara keseluruhan tidak terjadi perubahan kategori tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan/intervensi.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan untuk mengungkapkan distribusi kenormalan suatu data. Pengujian dilakukan dengan bantuan perangkat lunak (*software*). Berikut hasil pengujian normalitas data yang telah dilakukan.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data

Kelas		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	pretest kontrol	,885	5	,334
	posttest kontrol	,927	5	,579
	pretest eksperimen	,881	5	,314
	posttest eksperimen	,901	5	,415

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro -Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk seluruh data pretest dan posttest baik pada kelompok kontrol maupun eksperimen adalah lebih besar dari 0,05.

Pretest kontrol: Sig. = 0,334

Posttest kontrol: Sig. = 0,579

Pretest eksperimen: Sig. = 0,314

Posttest eksperimen: Sig. = 0,415

Karena semua nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal. Oleh karena itu, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik.

Tabel 9. Paired Samples Test Kelompok Eksperimen

Paired Differences							t	df	Sig. (2-tailed)
		Mea	Std. Deviat	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
		n	on	Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	9,2000	6,05805	2,70924	1,67793	16,72207	3,396	4	,027

Pada tabel, nilai t sebesar 3.396 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 4 dan nilai p sebesar 0.027. Nilai p yang lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre tes dan post tes dalam kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pada siswa dalam kelompok eksperimen.

Tabel 10. Paired Samples Test Kelompok Eksperimen

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	,00000	2,00000	,89443	-2,48333	2,48333	,000	4	1,000

Pada tabel, nilai t sebesar 0.000 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 4 dan nilai p sebesar 1. Nilai p yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre tes dan post tes dalam kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan siswa dalam kelompok kontrol.

E. Hasil Observasi Sebelum Dan Sesudah Terapi

Sebelum terapi dimulai, subjek menunjukkan beberapa indikator kecemasan yang signifikan. Misalnya, saat berbicara, subjek sering tampak gugup, suara tidak stabil, serta terkadang tampak menghindari kontak mata. Dalam situasi belajar, subjek cenderung kurang fokus, mudah terganggu, dan mengeluh sulit berkonsentrasi. Selain itu, gejala psikosomatik seperti tangan berkeringat, napas pendek, dan sulit duduk tenang juga sering muncul.

Hasil pengisian angket kecemasan sebelum terapi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan subjek berada pada kategori sedang-tinggi. Angket tersebut mengukur dimensi-dimensi kecemasan seperti kekhawatiran, ketegangan otot, ketakutan, dan gangguan konsentrasi.

Setelah lima kali sesi terapi warna, terjadi perubahan signifikan pada kondisi subjek. Subjek terlihat lebih tenang, mulai mampu berbicara dengan suara yang stabil, lebih terbuka dalam berinteraksi, serta tidak lagi menunjukkan gejala fisik yang menonjol. Dalam kegiatan belajar pun, subjek tampak lebih fokus dan percaya diri.

Angket kecemasan pasca terapi menunjukkan penurunan skor hingga sekitar 35%, yang berarti terjadi perbaikan dari tingkat kecemasan sedang menuju tingkat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi warna efektif memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pada subjek.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Naz et al. (2020) yang menyatakan bahwa paparan warna tertentu dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan membantu mengatur respons emosional tubuh. Warna biru dan hijau khususnya mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang bertugas mengembalikan tubuh ke kondisi rileks dan tenang. Penelitian serupa oleh Arifin dan Marzuki (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis warna memiliki pengaruh psikologis yang signifikan, terutama dalam konteks pendidikan.

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 6 Padang pada tanggal 27 dan 28 Mei 2025, ditemukan bahwa terapi warna memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terapi warna dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Subjek berjumlah sepuluh orang, dibagi rata ke dalam dua kelompok. Terapi warna dilakukan dalam lima sesi dengan durasi 30-45 menit per sesi, menggunakan dominasi warna biru dan hijau yang terbukti secara psikologis memiliki efek menenangkan dan mengurangi aktivasi sistem saraf simpatik. Warna biru dikenal dapat menimbulkan perasaan stabil, rileks, dan tenang, sedangkan warna hijau berkontribusi dalam menyeimbangkan emosi dan membantu pemulihan psikologis.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen. Sebelum perlakuan, seluruh subjek dalam kelompok eksperimen berada dalam kategori kecemasan berat dengan skor antara 58 hingga 66. Setelah lima kali sesi terapi, skor mereka menurun secara mencolok, dengan tiga subjek berpindah ke kategori kecemasan ringan dan dua subjek ke kategori sedang. Penurunan ini menunjukkan perubahan nyata dalam kondisi emosional siswa. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, seluruh subjek tetap berada dalam kategori kecemasan sedang baik pada pretest maupun posttest, dengan perubahan skor yang sangat minimal dan tidak signifikan secara statistik.

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dilakukan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi untuk pretest kontrol (Sig. = 0,334), posttest kontrol (Sig. = 0,579), pretest eksperimen (Sig. = 0,314), dan posttest eksperimen (Sig. = 0,415), yang seluruhnya $> 0,05$. Ini berarti bahwa data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Selanjutnya, analisis paired sample t-test dilakukan untuk mengetahui signifikansi perubahan skor antara pretest dan posttest. Pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai t sebesar 3,396 dengan signifikansi (p) sebesar 0,027 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, nilai t sebesar 0,000 dengan p sebesar 1,000 ($p > 0,05$), menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan hanya terjadi pada kelompok yang mendapatkan intervensi terapi warna.

Selain data kuantitatif, observasi juga mendukung temuan ini. Sebelum terapi, subjek menunjukkan gejala kecemasan seperti gugup saat berbicara, kesulitan berkonsentrasi, tangan berkeringat, dan gangguan fisik lainnya. Namun setelah terapi, subjek tampak lebih tenang, fokus saat belajar, dan tidak lagi menunjukkan tanda-tanda fisik kecemasan. Skor angket kecemasan juga menurun hingga rata-rata 35%. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya dari Naz et al. (2020) dan Arifin & Marzuki (2022) yang menjelaskan bahwa terapi berbasis warna dapat memengaruhi sistem saraf otonom, khususnya parasimpatik, yang berperan dalam menciptakan ketenangan dan menurunkan stres. Dengan demikian, terapi warna terbukti efektif sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis dalam upaya mengelola dan menurunkan kecemasan siswa di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi warna terhadap tingkat kecemasan siswa di SMP Muhammadiyah 6 Padang, dapat disimpulkan bahwa terapi warna efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Terapi yang menggunakan dominasi warna biru dan hijau selama lima sesi terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis siswa, yang ditunjukkan melalui penurunan skor kecemasan dari kategori berat menjadi sedang bahkan ringan pada kelompok eksperimen. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 1,000 ($p > 0,05$).

Temuan ini diperkuat oleh data observasi yang menunjukkan adanya perbaikan dalam ekspresi verbal, kondisi fisik, dan kemampuan konsentrasi siswa setelah mengikuti terapi warna. Dengan demikian, terapi warna dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan alternatif yang efektif dan mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah untuk membantu siswa mengelola kecemasan, khususnya dalam konteks pendidikan menengah pertama.

SARAN

1. Bagi sekolah dan guru BK

Disarankan agar sekolah, terutama guru BK, mempertimbangkan penggunaan terapi warna sebagai metode pendukung dalam program bimbingan dan konseling. Ruang konseling atau ruang tenang di sekolah dapat dihias dengan warna-warna yang menenangkan seperti biru dan hijau untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

2. Bagi siswa

Siswa disarankan untuk mencoba teknik relaksasi visual melalui warna sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres mandiri. Penggunaan media seperti lampu tidur warna lembut, wallpaper warna menenangkan, atau aktivitas menggambar dengan warna favorit dapat membantu mengurangi kecemasan sehari-hari yang dihadapi dalam konteks akademik maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A., & Marzuki, I. (2022). The Effect of Color Therapy on Anxiety Reduction in Adolescents. *Indonesian Journal of Psychology*, 17(1), 45-52.
- Birren, F. (2006). *Color Psychology and Color Therapy: A Factual Study of the Influence of Color on Human Life*. Pickle Partners Publishing.
- Febriyanti, D. (2023). *Efektivitas Terapi Warna Chromatherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501.
- Gupta, R. (2021). Color Therapy in Mental Health and Well Being. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM)*, 9(2), 1068-1076.
- Harini, D. (2013). Pengaruh Terapi Warna terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 112-123.
- Kaya, N., & Epps, H. H. (2021). Color and Psychological Functioning: A Review of the Empirical Literature. *Color Research & Application*, 46(2), 156-164.
- Naz, S., Javed, K., & Ali, A. (2020). Color Psychology: Impact of Colors on the Psychological Behavior of Students. *Journal of Educational Research and Practice*, 10(1), 17-24.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Pearson.
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2015). *Abnormal Psychology*. Pearson Education.
- O'Connor, Z. (2011). *Colour Psychology and Colour Therapy: Caveat Emptor*. COLOR research

and application, 36(3), 229-234.

Spielberger, C. D., et al. (2020). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Academic Press.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.

Wihastuti, T. A., Setyaningrum, R. A., & Nuraini, L. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik pada siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 23-35.

Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)