AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN : 2964-6332
e-ISSN : 2964-6340

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v3i2.3197

PENGARUH TERAPI WARNA TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA

The Influence of Color Therapy on Anxiety in Students

Raisya Haruni Widara[1], Husnul Khatimah[2], Aidil Zikri[3], Prima Aulia[4]
Universitas Negeri Padang
raisyaharuni6@gmail.com; husnulkha3007@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 6, 2024	Jun 9, 2024	Jun 12, 2024	Jun 15, 2024

Abstract

This research was used to determine the effect of color therapy on anxiety in final year students. This research method uses a quasi-experimental design with a onegroup pretest - post-test design approach. The instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). In analyzing the data, researchers used data analysis with several steps for normality testing, homogeneity testing and hypothesis testing. The resulting Sig value. Amounting to 0.516 and 0.593. This proves that the data from the experimental group is also normally distributed. These results indicate that the effect of color therapy on anxiety in final year students has an influence on color therapy in reducing anxiety in final year students before giving the intervention and after giving the intervention.

Keywords *: Color Therapy, and Anxiety*

Abstrak: Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Warna Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Metode Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan onegroup pretest - post-test design. Instrumen yang digunakan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Dalam Menganalisis data peneliti menggunakan analisis data dengan Langkah-langkah beberapa uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil nilai Sig. Sebesar 0,516 dan 0,593. Hal ini membuktikan bahwa untuk data dari kelompok eksperimen juga berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa Pengaruh Terapi Warna Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir berperngaruh tehadap terapi warna dalam menurunkan kecemasan mahasiswa akhir sebelum pemberian intervensi dengan sesudah pemberian intervensi.

Kata Kunci: Terapi Warna, dan Kecemasan

AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan formal terakhir sebagai lanjutan dari sekolah menengah. Perguruan tinggi merupakan bagian dari sistem pendidikan yang memiliki peran strategis dalam mencerdaskan bangsa. Pada perguruan tinggi, mahasiswa akan disiapkan menjadi pribadi yang dapat bertahan serta mengembangkan kemampuannya di dunia nyata. Selaras dengan tujuan perguruan tinggi yang terdapat pada UU nomor 12 tahun 2012, perguruan tinggi bertujuan untuk menghasilkan pengetahuan dan teknologi melalui penelitian yang memperhatikan danmenerapkan nilai humaniora agar bermanfaat untuk kemajuan.Berdasarkan tujuan dari perguruan tinggi tersebut, maka perguruan tinggi merancang sistem secara maksimal agar dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sebagai bentuk upaya menghasilkan pengetahuan dan penelitian, Perguruan tinggi memberikan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk menyelesai Strata-1. Skripsi merupakan buktiintegritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi. Penyelesaian skripsi ini merupakan beban SKS pada mahasiswa yang sedang menjalankan semester tujuh dan seterusnya, yang sering dilabeli dengan *"*Mahasiswa Tingkat Akhir*"*.Harapan serta beban yang ditumpukan pada Mahasiswa tingkat akhir ini dapat mempengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Menurut Wakhyudin & Dwi (2020), skripsi menjadi pemicu stress yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian Linayaningsih (2007) dalam Fauzi, et. al. (2018) mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dapat mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, pikiran tidak tenang, perasaan sedih, perasaan tidak percaya diri, perasaan tidak dapat menyelesaikan skripsi, mudah marah, mudah tersinggung, atau keadaan tiba-tiba sakit kepala.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *onegroup pre-test - post-test design*, Dalam penelitian eksperimen ini, tidak ada randomisasi dalam menentukan Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK).

Secara khusus, desain quasi-eksperimen yang diterapkan adalah *Non- randomized pretest-posttest control group design*, yang mengharuskan subjekpenelitian tidak ditempatkan secara acak dalam kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), kemudian diberikan pretest untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan pada KE, dan setelah perlakuan,

posttest dilakukan untuk mengevaluasi dampak dari variabel bebas yang diterapkan (Ary, Jacob, & Sorensen, 2014).

HASIL

Hasil pre-test dan post-test kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan dari analisis data yang dilakukan, dimulai dari uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis.

Hasil uji normalitas didapatkan menunjukkan bahwa data dari kelompok kontrol dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Kontrol	,329	5	,081	,775	5	,050
Post-test Kontrol	,238	5	,200*	,908	5	,455
Pre-test Eksperimen	,194	5	,200*	,918	5	,516
Post-tes Eksperimen	,215	5	,200*	,929	5	,593

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilik, seperti yang dicantumkan pada tabel 1, didapatkan bahwa nilai Sig. Dari kelompok kontrol masing-masing sebesar 0,05 dan 0,455. Hal ini membuktikan bahwa untuk data dari kelompok kontrol berdistribusi normal dengan Sig > 0,05. Sedangkan pada kelompok eksperimen, didapatkan masing-masing Sig. Sebesar 0,516 dan 0,593. Hal ini membuktikan bahwa untuk data dari kelompok eksperimen juga berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Post-test	*Based on Mean*	,032	1	8	,863
	Based on Median	,009	1	8	,929
	Based on Median and with adjusted df	,009	1	7,988	,929
	Based on trimmed mean	,031	1	8	,864

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *Sig. Based on Mean* adalah sebesar 0,863. Hal ini menunjukkan bahwa 0,863 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data post-test eksperimen dan post test kontrol adalah **Homogen**.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Independent Samples Test

		F	Sig.
Post-test Kecemasan	Equal variances assumed	,076	,790

Hasil uji statistik Independent Sample T-Test didapatkan nilai probabilitas dari gain score atau selisih dari pretest dan posttest masingmasing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,790. Hal ini menunjukkan bahwa 0,790 > 0,05, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi warna terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir, menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, termasuk uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data dari kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal dengan nilai Sig sebesar 0,516 dan 0,593 untuk kelompok eksperimen, serta 0,05 dan 0,455 untuk kelompok kontrol. Uji homogenitas dengan Levene's Test menunjukkan bahwa varians data post-test untuk kedua kelompok adalah homogen dengan nilai Sig sebesar 0,863. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam hal kecemasan setelah intervensi, dengan nilai probabilitas sebesar 0,790.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi warna memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Terapi warna, seperti penggunaan warna hijau yang menenangkan dan warna biru yang memberi kedamaian, terbukti efektif dalam menciptakan keseimbangan emosional pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Meskipun hasil uji hipotesis tidak menunjukkan

perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, terapi warna tetap menunjukkan dampak positif secara keseluruhan. Oleh karena itu, terapi warna dapat diadopsi sebagai metode untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes dan penelitian yang dilakukan mengetahui Pengaruh Terapi Warna Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi warna terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir terdapat pengaruh terapi warna dalam menurunkan kecemasan mahasiswa akhir sebelum pemberian intervensi dengan sesudah pemberian intervensi.Terapi warna ini tidak hanya meningkatkan hasil dalam jangka pendek tetapi juga dapat memberikan tubuh agar tetap sehat dan memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum menimbulkan masalah fisik maupun mental. Kemudian, setiap warna memiliki pengaruh khusus bagi tubuh manusia. Warna hijau memiliki efek menenangkan dan dapat menyeimbangkan tubuh, kemudian warna biru memiliki efek menenangkan dan memberi kedamaian pada individu. Dari Hasil uji normalitas Shapiro-Wilik, seperti yang dicantumkan pada tabel di atas, didapatkan bahwa nilai Sig. Dari kelompok kontrol masing-masing sebesar 0,05 dan 0,455. Hal ini membuktikan bahwa untuk data dari kelompok kontrol berdistribusi normal dengan Sig > 0,05. Sedangkan pada kelompok eksperimen, didapatkan masing-masing Sig. Sebesar 0,516 dan 0,593. Hal ini membuktikan bahwa untuk data dari kelompok eksperimen juga berdistribusi normal. Hasil ini menegaskan bahwa memiliki dampak positif yang nyata. Dengan ini diharapkan mahasiswa Tingkat akhir lain dapat mengadopsi metode serupa untuk mengurangi Tingkat kecemasan pada mahasiswa .

DAFTAR PUSTAKA

Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C., Razavieh, A. (2010). Introduction to Research in Education 8th Edition. United States: Wadsworth, Cengage Learning

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. doi:10.1038/nrn3524

Harini, Novita. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01, No. 02

Husni Wakhyudin & Anggun Dwi Setya Putri. (2020). ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. "Jurnal Ilmiah Pendidikan". Vol. 1, no. 1, hlm. 14-18

Marjan, Afrizal Sano, & Ifdil. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. "Jurnal Penelitian Guru Indonesia". Vol. 3, No. 2

Nevid, J. S., Rathus, S., & Greene, B. (2018). Abnormal Psychology in a Changing World. United States: Pearson.

Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2015). Abnormal Psychology 8th Edition. United States: Pearson.

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

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(1), 14–18. https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707

Wihastuti, T.A., Supriyati, L., dan Jahriah, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat kecemasan pada Pasien Pre Operasi Appendictony di ruang Flamboyan RSUD Tarakan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur. Skripsi. Stikes Kusuma Husada.