



## PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN

Jagentar P. Pane<sup>1</sup>, Ance M. Siallagan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Santa Elisabeth Medan

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima 16 Juni 2020  
Disetujui 18 Juni 2020  
Dipublikasikan 18 Juni 2020

*Terapi Warna Hijau,  
Tingkat Kecemasan, Ujian*

### Abstrak

**Latar Belakang:** Mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan terutama saat akan menghadapi ujian. Hasil wawancara terhadap 10 orang mahasiswa tingkat awal di STIKes Santa Elisabeth Medan diperoleh data bahwa 3 orang mengalami cemas berat, 5 orang mengalami cemas sedang dan 2 orang mengalami cemas ringan saat menjelang ujian. Mereka mengalami gangguan tidur dan kurang istirahat, selera makan menurun, jantung berdetak kencang, sering buang air kecil, konsentrasi belajar menurun, serta merasa cemas mengingat ujian semakin dekat.

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah pra experimental dengan penelitian one-group pre-post test design. Penelitian dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan pada Maret-April 2018. Jumlah sampel sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan cara memilih sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner tingkat kecemasan dan standart prosedur operasional terapi warna. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon sign rank test, pada tingkat kepercayaan 95%.

**Hasil :** Berdasarkan hasil analisis diketahui ada pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian.

**Pembahasan :** Warna hijau menyebabkan terjadinya peningkatan kadar serotonin yang mempunyai peran penting untuk mengontrol tidur-bangun, perilaku makan, pengendalian transmisi sensoris, mood, dan sejumlah perilaku. Pemberian terapi warna hijau akan merangsang pelepasan serotonin, sehingga peningkatan kadar serotonin dapat meningkatkan mood seseorang sehingga dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan cemas. Seseorang yang diberikan terapi warna hijau dapat membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga individu tersebut dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan. Dalam penelitian ini, setelah diberikan intervensi terapi warna hijau responden yang memiliki tingkat kecemasan berat menjadi sedang. Sementara yang memiliki tingkat kecemasan sedang menjadi cemas ringan. Terapi warna hijau dapat mempengaruhi perubahan tingkat kecemasan mahasiswa.

---

## **Abstract**

*Introduction: Many students experience anxiety, especially when going to face an exam. The results of interviews with 10 beginning students at STIKes Santa Elisabeth Medan obtained data that 3 people experienced severe anxiety, 5 people experienced moderate anxiety and 2 people experienced mild anxiety just before the test. They experience sleep disturbances and lack of rest, decreased appetite, fast heart beat, frequent urination, decreased concentration of learning, and feel anxious to remember the exam is getting closer.*

*Method: This type of research is pre-experimental with one-group pre-post test design research. The study was conducted at STIKes Santa Elisabeth Medan in March-April 2018. The total sample of 15 people with a sampling technique was purposive sampling by selecting samples based on criteria set by researchers. The study was conducted using an anxiety level questionnaire instrument and standard operating procedures for color therapy. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon sign rank test, at a 95% confidence level.*

*Result: Based on the results of the analysis, it is known that there is an effect of green color therapy on changes in the level of student anxiety in facing exams.*

*Discussion: The green color causes an increase in serotonin levels which has an important role to control sleep-wake, eating behavior, controlling sensory transmission, mood, and a number of behaviors. Providing green color therapy will stimulate the release of serotonin, so that increased levels of serotonin can improve one's mood so that it can create a sense of happiness and reduce anxiety. Someone who is given green color therapy can help individuals to be able to control themselves and focus attention so that the individual can take the right response when in a tense situation. In this study, after being given the intervention of green color therapy respondents who have severe to moderate anxiety levels. While those who have moderate anxiety become mild anxiety. green color therapy can affect changes in student anxiety levels.*

---

**Redaksi / Penerbit :**

LPPPM STIKes Santa Elisabeth Medan  
Jl . Bunga Terompet No.118, Medan Telp (0618214020) –  
Email: [jurnalstikeselisabeth@gmail.com](mailto:jurnalstikeselisabeth@gmail.com)

eISSN 2541-4992

## PENDAHULUAN

Dalam proses belajar mengajar di perguruan tinggi, umumnya dosen memberikan tugas-tugas kepada mahasiswa antara lain melakukan praktikum, membuat makalah untuk presentasi, serta membuat tugas-tugas lain yang harus diselesaikan mahasiswa (Wisudaningtyas, 2012). Mahasiswa dengan motivasi yang tinggi dapat menunjukkan perilaku yang berorientasi ke prestasi, yang terlihat pada saat menghadapi ujian, mereka dapat mengendalikan ketegangan dan tetap tenang. Akan tetapi jika mahasiswa memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian, walaupun memiliki motivasi untuk berprestasi, tetap saja mereka akan mengalami kesulitan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal (Norita, 2012).

Pada dasarnya prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal (faktor dari dalam individu), yakni menyangkut keadaan atau kondisi jasmani dan rohani mahasiswa; faktor eksternal (faktor dari luar individu), yakni kondisi lingkungan di luar individu. Salah satu contoh faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar adalah variabel-variabel kepribadian seperti kecemasan (Akbar, 2015). Menurut Mubarak (2015) tingkat kecemasan dibagi empat yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.

Prevalensi kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan. Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria. Sedangkan di Malaysia menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa masih terbilang cukup tinggi yaitu 63% dan di Turkey terdapat 47,1% kalangan mahasiswa yang mengalami kecemasan (Akbar, 2015).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami kecemasan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2015) terkait dengan kecemasan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat, namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) menunjukkan bahwa saat menghadapi ujian terdapat 37,5% mahasiswa tidak cemas, 56,2% mahasiswa mengalami cemas ringan, dan 62% mahasiswa mengalami cemas sedang.

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang diliputi perasaan takut dan khawatir terhadap situasi atau kondisi tertentu. Menurut Baradero (2016) Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas juga merupakan suatu respon terhadap stimulus eksternal maupun internal yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku. Kecemasan juga terjadi ketika seseorang menghadapi kesulitan menghadapi situasi, masalah, dan tujuan hidup. Setiap individu menghadapi stress dengan cara yang berbeda, seseorang dapat tumbuh dalam situasi yang menimbulkan distress berat pada orang lain (Videbeck, 2008).

Kecemasan menghadapi ujian adalah istilah untuk menggambarkan suatu pengalaman subjektif mengenai kekhawatiran atau ketegangan penilaian selama proses berlangsungnya ujian yang termanifestasikan dalam kognitif, afektif serta fisiologis. Kecemasan menghadapi ujian sebagai perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik, seperti sakit perut, sulit istirahat, gangguan tidur, nafsu makan

berkurang, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi, sehingga banyak membuat kesalahan dalam mengerjakan ujian (Nurlaila, 2011).

Menurut Harini (2013) 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.

Untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian perlu diberikan terapi non farmakologis sebagai tindakan mandiri salah satunya adalah teknik relaksasi (Potter dan Perry, 2005). Terapi relaksasi merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi stress/kecemasan. Terapi warna yang dikenal juga dengan nama Chromatherapy merupakan terapi yang didasarkan pada pernyataan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh. Dalam bidang kedokteran, menurut terapi warna digolongkan sebagai *electromagnetic medicine* atau pengobatan dengan gelombang elektromagnetik.

Terapi warna merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Terapi warna dapat memulihkan emosi subjek yang diliputi oleh rasa cemas dan takut serta

melepaskan ketegangan, sehingga individu juga merasa lebih rileks dan tenang. Setiap warna memiliki pengaruh khusus terhadap tubuh kita, sekalipun tidak menyadarinya (Harini, 2013). Terapi warna yang digunakan dalam penelitian ini adalah warna hijau karena warna hijau merupakan warna alam yang memberikan kesegaran. Terapi warna hijau merupakan salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan. Pemberian terapi warna hijau dapat membuat seseorang merasa nyaman, rileks dan tenang serta dapat merangsang pelepasan serotonin yang dapat menciptakan rasa bahagia. Warna hijau termasuk golongan warna yang dingin yang memiliki efek menenangkan, memberikan kesegaran dan menyeimbangkan (Muharyani, 2015).

Harini (2013) menyatakan bahwa terapi warna hijau dan biru dengan metode pernafasan warna dan meditasi warna dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian lain oleh Pratiwi (2016) menyatakan bahwa terapi warna hijau juga dapat mengurangi tingkat stress pada lansia. Hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa tingkat I saat menjelang ujian di STIKes Santa Elisabeth Medan didapatkan bahwa 3 orang mengalami cemas berat, 5 orang mengalami cemas sedang dan 2 orang mengalami cemas ringan saat menjelang ujian. Mereka mengalami gangguan tidur dan kurang istirahat, selera makan menurun, jantung berdetak kencang, sering buang air kecil, konsentrasi belajar menurun, serta merasa cemas mengingat ujian semakin dekat. Gambaran ini merupakan permasalahan yang ingin diselesaikan oleh peneliti melalui terapi warna hijau.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah *pra experimental* dengan penelitian *one-group pre-post test design*. Penelitian dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan pada Maret-April 2018. Intervensi terapi warna

hijau dilakukan 3 kali dalam 3 hari berturut-turut selama 10-20 menit. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat I Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018. Jumlah

sampel sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan cara memilih sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Adapun kriteria inklusi tersebut adalah mahasiswa tingkat I Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, mengalami kecemasan sedang sampai berat saat menghadapi ujian, mahasiswa yang tinggal

dilingkungan asrama STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner tingkat kecemasan dan standart prosedur operasional terapi warna. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*, pada tingkat kepercayaan 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Distribusi Responden Karakteristik Mahasiswa Tingkat I (Satu) Ners STIKes Santa Elisabeth Medan 2018 (n=15)**

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	15	100
Umur		
17 Tahun	1	6.7
18 Tahun	12	80
19 Tahun	2	13.3

Sumber : Data Primer (2018)

Pada tabel 1. diatas dijelaskan bahwa responden seluruhnya adalah berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 15 orang (100%), dan umur responden paling banyak dengan umur 18 tahun yakni sebanyak 12 orang (80%).

**Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Terapi Warna Hijau (n=15)**

Variabel	Frekuensi	%
Kecemasan		
Sedang	9	60
Berat	6	40

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 2. di atas dijelaskan bahwa mayoritas tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi terapi warna hijau ialah cemas sedang sebanyak 9 orang (60%) dan cemas berat sebanyak 6 orang (40%).

**Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Terapi Warna Hijau (n=15)**

Variabel	Frekuensi	%
Kecemasan		
Sedang	2	13.3
Berat	13	86.7

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 3. di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan responden sesudah intervensi mengalami penurunan dimana reponden yang mengalami cemas ringan 13.3% dan cemas sedang 86.7%.

**Tabel 4. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Negative - pre Ranks	8 <sup>a</sup>	4.50	36.00
inter vensi Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	7 <sup>c</sup>		
Total	15		

### Post Intervensi-Pre Intervensi

Z	-2.828 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Sumber: Data Primer (2018)

Berdasarkan tabel 4. di atas, dijelaskan hasil analisis bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terapi warna hijau pada responden, dimana responden mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak 8 orang dan 7 orang yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan.

## **Pembahasan**

### **1. Tingkat Kecemasan Responden sebelum dilakukan terapi warna hijau**

Hasil analisis data sebagaimana telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat I dalam menghadapi ujian mayoritas berada pada kategori sedang. Dapat diketahui dari data karena mahasiswa khawatir apabila gagal dalam ujian dan kurang memahami bahan yang akan diujikan.

Munculnya kecemasan saat menjelang ujian adalah hal yang wajar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Harini (2013) bahwa mahasiswa yang sedang menghadapi ujian sering sekali mengalami kecemasan yang 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 negative.

Pada saat seseorang mengalami kecemasan, maka akan memunculkan perasaan yang tidak tenang atau gelisah, sehingga tubuh menjadi tegang dan menimbulkan perasaan khawatir yang berlebihan, panik dan bingung. Kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan aktivasi beberapa regional otak, seperti cortex prefrontal dorsolateral bagian kanan dan sulcus kiri bagian depan dan bawah serta penurunan aktivasi cortex rostral-ventral cingulate yang dapat menurunkan

Berdasarkan hasil uji statistic wilcoxon sign rank test diperoleh p value = 0,005 dimana  $p < 0,05$ . Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa Ners tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan.

kinerja otak dan dapat menyebabkan perubahan psikologis dan insomnia (Shin, 2010). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdillah (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menghadapi ujian sering mengalami kecemasan. Hal itu terjadi karena para mahasiswa kurang persiapan, kurang memahami materi yang akan diujikan sehingga para mahasiswa tersebut merasa terbebani dengan ujian tersebut.

Risyadi (2016) juga menyatakan bahwa saat menjelang ujian mahasiswa merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan mereka merasa lelah dan stres apabila sudah mendekati ujian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa mahasiswa yang akan menghadapi ujian mengalami kecemasan karena kurang persiapan, kurang menguasai materi dan merasa khawatir apabila gagal dalam ujian yang akan datang. Dari hasil penelitian yang diperoleh sebelum intervensi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat I mayoritas berada pada kategori sedang.

### **2. Tingkat Kecemasan Responden sebelum dilakukan terapi warna hijau**

Hasil analisis data sebagaimana telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi warna hijau dimana terdapat 86.7% responden yang mengalami cemas sedang dan 13.3% responden

mengalami cemas ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi warna hijau mempunyai nilai efektifitas lebih dalam menurunkan tingkat kecemasan khususnya pada mahasiswa dalam menghadapi ujian. Menurut peneliti bahwa terapi warna hijau itu sendiri salah satu teknik relaksasi yang mudah dan dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak memerlukan biaya serta dapat menurunkan kecemasan ataupun stres yang dialami.

Terapi warna hijau merupakan 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 (Harini, 2013). Warna hijau dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks, Mengurangi stress, menyeimbangkan dan menenangkan emosi (Devi, 2014).

Hal ini terjadi karena saat pemberian terapi warna hijau dapat merangsang hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai neurohormon seperti serotonin, oksitosin, betaendorfin, growth hormone dan norepinefrin, yang mana hormon ini memiliki peranan penting dalam menurunkan kecemasan (Muharyani, 2015).

Harini (2013) juga menguatkan pernyataan tersebut, bahwa terapi warna hijau mempunyai nilai efektifitas lebih dalam menurunkan tingkat kecemasan khususnya pada mahasiswa dalam menghadapi ujian dan terapi warna hijau itu sendiri salah satu terapi yang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak memerlukan biaya serta dapat menurunkan kecemasan ataupun stres yang dialami. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resvita (2014) tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa yang menyatakan bahwa adanya penurunan tingkat stres

mahasiswa setelah diberikan terapi warna hijau.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi warna hijau. Perubahan tingkat kecemasan ini disebabkan oleh efek terapi warna hijau. Dimana menarik nafas dalam (relaksasi) sambil membayangkan warna hijau dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena warna hijau memberikan rasa nyaman, rileks, mengurangi stress, menyeimbangkan dan menenangkan emosi. Pada penelitian ini responden diberikan terapi warna hijau dengan meditasi warna sehingga menciptakan perasaan rileks dan mengurangi ketegangan fisik pada responden dan berefek pada perubahan tingkat kecemasan yang dialami pasien.

### **3. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang responden didapatkan data bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi warna hijau. Pada tahap sebelum intervensi terapi warna hijau responden yang mengalami cemas sedang sebanyak 60%, dan cemas berat sebanyak 40%. Pada tahap sesudah intervensi terapi warna hijau diperoleh hasil perubahan tingkat kecemasan responden dimana cemas sedang sebanyak 86%, cemas ringan sebanyak 13.3%.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon sign rank test, diperoleh hasil analisis nilai  $p = ,005$  dimana nilai  $p$  hitung  $< 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa Ners

tingkat I STIKes Santa Elisabeth tahun 2018.

Menurut Psychother (2005) terapi warna dapat digunakan untuk meringankan kecemasan dan kekhawatiran. Mekanisme transmisi warna hijau menuju sistem limbik dan sistem endokrin adalah Retinohypothalamic tract yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan Autonomic Nervous System (ANS) dan sistem endokrin. berbagai zat kimia saraf dan neurohormonnya sebagai respon terhadap cahaya berwarna, ditemukan bahwa warna hijau menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata kadar serotonin.

Serotonin disekresikan oleh nukleus yang berasal dari medial batang otak dan berproyeksi di sebagian besar daerah otak, khususnya yang menuju radiks dorsalis medula spinalis dan hipotalamus. Setelah dilepaskan, serotonin mampu mengaktifkan reseptor serotonin pre-sinaps maupun post-sinaps. Serotonin dalam kondisi normal mempunyai peran penting untuk mengontrol tidur-bangun, perilaku makan, pengendalian transmisi sensoris, mood, dan sejumlah perilaku.

Pemberian terapi warna hijau akan merangsang pelepasan serotonin, sehingga peningkatan kadar serotonin dapat meningkatkan mood seseorang sehingga dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan cemas (Psychother, 2005). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Resvita (2014) bahwa terapi warna hijau dapat mempengaruhi perubahan tingkat stress pada mahasiswa.

Penelitian ini juga di dukung oleh Muharyani (2015) dimana terapi warna hijau diberikan dengan metode meditasi warna didapatkan perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi warna hijau ( $p = 0,001$ ). Hal ini menyatakan bahwa dengan diberikan

terapi warna hijau maka tingkat kecemasan semakin menurun. Seseorang yang mengalami kecemasan ketika sudah diberikan terapi warna hijau dapat membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga individu tersebut dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Dalam penelitian ini, setelah diberikan intervensi terapi warna hijau responden yang memiliki kecemasan berat sebanyak 6 orang dan 9 orang kecemasan sedang menjadi 13 orang yang memiliki kecemasan sedang dan 2 orang memiliki kecemasan ringan. Faktor-faktor pencetus yang mempengaruhi kecemasan tersebut tetap yaitu responden yang tidak melanjutkan terapi warna hijau secara mandiri, lingkungan yang kurang tenang dan intensitas pemberian intervensi yang kurang lama sehingga ada responden yang kecemasannya tidak berubah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

**Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa Ners tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan. **Saran:** Pihak STIKes Santa Elisabeth Medan mengaplikasikan terapi warna hijau dalam penggunaan teknik relaksasi yang memiliki banyak sekali manfaat terkhususnya dalam menciptakan perasaan rileks, mengurangi nyeri, mengurangi perasaan cemas dan menciptakan perbaikan pada status hemodinamika. Bagi mahasiswa diharapkan menerapkan terapi warna hijau sebagai upaya dalam menciptakan perasaan rileks dan menurunkan tingkat kecemasan terutama saat akan menghadapi ujian. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan efektifitas terapi warna hijau dengan menambahkan grup kontrol serta intensitas waktu pemberian intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M.F. (2014). Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill Lab. (Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta)
- Akbar, et al. (2015). "The Effectiveness of Rhetoric-Based Essay Writing Teaching Model with Contextual Approach". *International Journal of Language Education and Culture Review*, 2015, Vol. 1 (1), 21-30
- Baradero, M., dkk. 2015. Seri Asuhan keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri. Jakarta : EGC
- Harini, S. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Volume 1 (3). DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1584>
- Lestari, K.P & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, Vol 3 (1).
- Mubarak, W. I., Indrawati, L. & Susanto, J. (2015). Buku ajar ilmu keperawatan dasar, Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- Muharyani, P., Jaji & Sijabat, A. (2015). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Volume 2 (1).
- Norita, W., Sumadi & Zulkarnain. (2012). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kesiapan Belajar Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Penelitian Geografi*, Vol 1 (3)
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional. *GUIDENA*, Vol.1 (1).
- Potter & Perry. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Vol.2 Edisi 4. Jakarta : EGC
- Pratiwi, N, Induniasih & Asmarani, F. (2016). Pengaruh Terapi Warna Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Bpstw Provinsi Diy Unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, Volume 3 (2). Diakses dari <http://nursingjurnal.respati.ac.id/>
- Psychother, P.M. (2005). Oxytocin, a Mediator of Anti-Stress, Well-Being, Social Interaction, Growth and Healing, (online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15834840>, diakses 12 Januari 2017).
- Resvita. (2014). Pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan Tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program studi di v fisioterapi angkatan 2010. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014). Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/>
- Risyadi, H. (2016). Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas X Di Sma N 1 Pleret. *Jurnal Riset Mahasiswa dan Bimbingan Konseling*, Volume 5 (2).
- Videbeck, S. (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Wisudaningtyas, A. (2012). Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Psikologi* (2) (2012).