

TERAPI WARNA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA

Ainun Nur Fitri Ramadhiani¹, Kholil Lur Rochman²

^{1,2} UIN Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Korespondensi.author: ainunramadhiani90@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a psychological problem most often experienced by students. And generally this anxiety arises because of pressure from social and academic aspects. Of course, this anxiety will have a negative impact on students' potential and academic achievement. Therefore, effective therapy is needed to reduce this anxiety. And one therapy that can be used is non-pharmacological therapy using color therapy with green. The research method used in this research is a literature review approach by analyzing five national journals obtained from the Google Scholar database from 2020-2024. The journal chosen by this researcher was based on inclusive criteria. The criteria set were green color therapy, with the subject of students and anxiety. As for the results of this research, there are three factors that influence green color therapy in reducing student anxiety, namely the characteristics of the color green, color therapy techniques and the duration of therapy.

Keywords: Green Color, Color Therapy, Anxiety, College Students.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Dan umumnya kecemasan ini muncul karna adanya tekanan dari aspek sosial dan akademik. Tentu saja kecemasan ini akan memberikan dampak yang negatif bagi potensi dan juga prestasi akademik mahasiswa. Oleh karna itu dibutuhkan terapi yang efektif untuk mengurangi kecemasan tersebut. Dan salah satu terapi yang dapat digunakan adalah dengan terapi Non-Farmakologis menggunakan terapi warna dengan warna hijau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *literatur review* dengan menganalisis lima jurnal nasional yang di dapat dari database *google scholar* dari tahun 2020-2024. Jurnal yang dipilih oleh peneliti ini didasarkan pada kriteria inklusif, Adapun kriteria yang ditetapkan yaitu terapi warna hijau, dengan subjek mahasiswa dan kecemasan. Adapun hasil dari penelitian ini ada tiga faktor yang mempengaruhi terapi warna hijau dalam mengurangi kecemasan mahasiswa, yaitu karakteristik dari warna hijau, teknik terapi warna dan durasi pemberian terapi.

Kata Kunci: Warna Hijau, Terapi Warna, Kecemasan, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari tentu saja kita seringkali merasa cemas, apalagi bagi mahasiswa yang memiliki banyak tekanan, mulai dari tekanan dalam sosial ataupun aspek akademik, dimana mahasiswa dituntut untuk berprestasi, menjaga Indeks Prestasi Kumulatif atau ipk agar tetap stabil disamping mahasiswa juga mengikuti berbagai organisasi untuk meningkatkan skill mereka. Dan hal inilah yang terkadang membuat mahasiswa merasa cemas akan sesuatu yang sebetulnya belum tentu terjadi. Adanya perasaan cemas ini tentu saja berdampak negatif bagi hasil belajar dan juga perkembangan mental mahasiswa itu sendiri

Kecemasan sendiri merupakan permasalahan umum yang seringkali menimpa banyak orang pada waktu waktu tertentu, dimana kecemasan sendiri merupakan reaksi yang normal yang terjadi pada seseorang akibat adanya tekanan dalam kehidupannya. Menurut Chaplin, kecemasan sendiri merupakan perasaan cemas yang bercampur dengan ketakutan, keprihatinan yang dialami seseorang akan masa yang akan datang, dan kecemasan ini muncul tanpa ada sebab dari munculnya ketakutan tersebut (Pusvitasari & Jayanti, 2021; Wahyu et al., 2024).

Kecemasan pada mahasiswa sendiri mengalami peningkatan drastis pada tahun 2021 yakni mencapai 76,2 juta dimana dari 76,2 juta ini terdapat 51,8 juta dialami oleh wanita dan 24,4 juta dialami oleh laki laki (Gustina et al., 2023). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Bacita Arina di Indonesia menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir mencapai angka 91,59%, selain itu terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Malfasari yang menyatakan bahwa dari 162 yang responden yang digunakan terdapat tiga tingkatan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, yaitu kecemasan ringan yang dialami 35 orang responden dengan persentase 21,6% kecemasan ringan dengan jumlah responden sebanyak 121 atau 74,7% dan kecemasan berat yang dialami oleh enam orang dengan persentase sebanyak 3,7%. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Amaranggani dkk, dimana penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 di Universitas Diponegoro dengan respondennya adalah mahasiswa kedokteran ternyata mendapatkan hasil bahwa terdapat 67,79% responden yang mengalami gangguan kecemasan (Tjahjono & Tirtasari, 2023).

Dilihat dari data yang didapatkan menunjukkan bahwasanya mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi di beberapa penelitian yang sudah dilakukan. Kecemasan yang dialami mahasiswa ini juga nantinya akan sangat berdampak pada aspek akademiknya. Padahal seharusnya semakin tinggi tingkat pendidikan yang didapatkan maka semakin baik pula kualitas individu tersebut, dimana keberhasilan atau kesuksesan seseorang itu didasarkan pada kesuksesan selama individu masih menduduki bangku perkuliahan. Tetapi realita yang terjadi adalah tidak semua mahasiswa mampu untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan di beberapa universitas salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Azizy pada tahun 2019 dimana, dalam penelitian tersebut menyatakan banyak mahasiswa yang memiliki prestasi akademik yang kurang baik (Azizy et al., 2019).

Salah satu faktor mahasiswa tidak dapat mencapai prestasi akademik yang baik adalah faktor kecemasan. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan seperti penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis dan Tobias menyatakan bahwa kecemasan merupakan hal yang sangat sering dialami oleh mahasiswa dengan persentase mencapai 64,3% dan Tobias juga menyatakan bahwa kecemasan ini memiliki pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa dan dapat melemahkan prestasi akademik mahasiswa (Kusumastuti, 2020). Selain itu, menurut Baradero sendiri, kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan yang menjadi respon dari stimulus

baik internal ataupun eksternal yang kemudian respon tersebut akan berdampak kepada gejala emosional, kognitif dan juga tingkah laku seseorang. Menurut Harini, terdapat dua cara untuk mengurangi kecemasan, yaitu dengan menitikberatkan masalah dan yang kedua adalah dengan menitikberatkan emosi (Pane et al., 2020).

Dilihat dari persentase tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggi dan juga dampak negatif yang diberikan dari perasaan cemas juga ternyata memiliki pengaruh negatif pada aspek akademik mahasiswa. Menurut Potter dan Perry dalam mengatasi perasaan cemas yang dialami oleh individu dapat diatasi dengan terapi non-farmakologis yang bisa dilakukan secara mandiri salah satunya dengan teknik relaksasi yang dapat memberi ketenangan dan juga kedamaian dalam hati individu itu sendiri. Terapi non-farmakologis sendiri itu terdapat beberapa teknik, yaitu aromaterapi, akupresure dan terapi warna. Terapi warna sendiri mampu untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu karena terapi warna bekerja dengan membantu memulihkan emosi ketika individu sedang diliputi rasa khawatir dan juga cemas. Terapi warna ini dapat membantu melepaskan ketegangan yang dirasakan oleh individu tersebut sehingga muncul perasaan tenang dan juga rileks (Setiyani et al., 2023).

Menurut buku yang di tulis oleh Avicenna dengan judul “*Canon of Medicine*” menjelaskan mengenai teori warna, dimana dalam buku tersebut dijelaskan bahwasanya terapi warna itu mampu memberi perubahan pada fungsi psikologis manusia. selain itu menurut Harini, bahwasanya warna itu memiliki karakter dan energinya masing masing apabila terapi warna itu diberikan pada individu, karna warna sendiri diartikan sebagai spektrum dimana warna memiliki gelombang cahaya yang kemudian di tangkap oleh syaraf mata yang kemudia diteruskan ke otak manusia (Hikmatuttoyibah & Majid, 2020). Menurut Saras penggunaan terapi warna yang dilakukan berlandaskan pada bahwasanya masing masing warna itu memiliki manfaat tertentu bagi tubuh dan juga fikiran manusia, oleh karna itu warna dapat dimanfaatkan sebagai terapi relaksasi untuk beberapa masalah kesehatan dan emosional (Setiyani et al., 2023). Selain itu menurut Setyani, dkk terapi warna ini juga mampu mengurangi kecemasan karna warna berperan sebagai katalisator dalam proses penyembuhan dan mampu menyokong kerja tubuh agar kembali sehat dan normal. Adapun warna memiliki pengaruh secara psikologis yaitu (Setiyani et al., 2023):

Tabel 1.1 Kategorisasi warna Efek Psikologis

No.	Warna	Efek Psikologis
1	Merah	Dapat memberi rasa menggembirakan
2	Biru	Dapat memberi perasaan tenang
3	Kuning	Memberi rasa ceria dan membantu konsentrasi
4	Abu abu	Dapat menarik perhatian dan memberi rasa netral pada hati
5	Hijau	Menaikan mood dan memperbaiki suasana hati
6	Merah muda	Menambah konsentrasi dan semangat

Berdasarkan tabel diatas setiap warna memiliki anergi dan karakteristiknya masing masing Dalam paragraf sebelumnya sudah dijelaskan bahwa setiap warna memiliki energi dan karaktersitiknya masing masing, dan warna yang umumnya digunakan dalam terapi warna untuk mengurangi kecemasan biasanya menggunakan warna hijau dan biru. Dimana warna biru sendiri memiliki manfaat untuk menenangkan jiwa dengan cara memperkuat tubuh dan fikiran seseorang dengan menyembuhkan stress (Setiyani et al., 2023). Selain itu ada juga warna hijau yang memiliki efek pada syaraf manusia dimana warna hijau sendiri dapat memberikan efek menenangkan, dan dapat mengatasi rasa lelah seseorang (Tresno Saras, n.d.). Dalam melakukan terapi warna terdapat beberapa teknik yang bisa dilakukan, yaitu aurasoma dimana teknik ini membutuhkan botol botol kecil yang kemudia diisi oleh minyak esensial (Hikmatuttoyibah & Majid, 2020), pernafasan warna, *colour breathing* yaitu teknik dimana seseorang diminta untuk membayangkan warna sambil menarik nafas dengan nyaman, meditasi, air solarisasi dan kain sutra berwarna (Dahlia Purba dan Vitri Rokhima, 2024).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Jagentar dan Ance yang membahas mengenai pengaruh terapi warna hijau pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pra experimental dengan jumlah sampel 15 orang dan hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwasanya terapi warna hijau memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa (Pane et al., 2020). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sabrina Rizky dkk, didapati bahwa hasil dari penelitian mereka menyatakan terapi warna tidak memiliki perngaruh untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa (Amelia et al., 2023; Muin et al., 2024) Untuk itu penelitian ini berfokus pada durasi dan intensitas pemberian terapi warna, dimana penelitian ini meneliti kira kira berapa lama dan seberapa sering paparan terapi warna harus diberikan kepada sample untuk mendapatkan hasil yang optimal dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* dimana metode pengumpulan datanya menggunakan data Pustaka yang objek penelitiannya diambil dari jurnal nasional. Maksud dari penelitian dengan metode *literatur review* ini dimaksudkan dengan menganalisis dan mengkaji penelitian terdahulu yang sesuai dengan tema yang peneliti angkat sebagai tema penelitiannya (Prawira et al., 2021). Data yang telah didapatkan dari berbagai literatur yang sudah dibaca oleh peneliti kemudian disatukan menjadi kesatuan dokumen yang akan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

Jurnal yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jurnal yang diambil dari database google scholar dengan *keywords* terapi warna, warna hijau, kecemasan dan mahasiswa. Selain itu jurnal yang di review juga merupakan jurnal yang penelitiannya diambil dari lima tahun yang lalu, yaitu dari tahun 2020-2024. Berdasarkan pada kriteria jurnal yang sudah peneliti lakukan di database google scholar terdapat 10 jurnal yang membahas mengenai terapi warna. Langkah awal

yang dilakukan oleh peneliti ialah dengan menganalisis inti penelitian dari 10 jurnal tersebut dan memilih jurnal yang lebih sesuai dengan tema dan topik yang diangkat.

Dan data yang diperoleh pada proses pengeliminasian ini sebanyak lima. Lima jurnal tersebut dipilih karna sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu membahas mengenai terapi warna yang spesifik yaitu warna hijau, dengan subjek mahasiswa untuk mengurangi kecemasan. Dan dalam kelima penelitian tersebut tidak disebutkan faktor faktor yang dapat membantu atau menghambat efektivitas dari terapi warna hijau yang dilakukan pada mahasiswa. Untuk itu, penelitian ini akan menganalisis dari kelima jurnal tersebut untuk mencari faktor pendukung dari terapi warna yang diterapkan pada mahasiswa sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai kajian akademis, beberapa penelitian telah dilakukan untuk meninjau efektivitas terapi warna, khususnya warna hijau, dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa. Jagentar P. Pane dan Ance M. Siallagan (2020), dalam *Elisabeth Health Journal*, menemukan bahwa terapi warna hijau berpengaruh dalam mengurangi kecemasan mahasiswa menjelang ujian. Penelitian mereka menggunakan metode pra-eksperimental dan menunjukkan hasil positif terhadap pengurangan kecemasan.

Temuan serupa diperoleh oleh Amelia (Amelia et al., 2023) bahwa terapi warna hijau berdampak positif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya dan menunjukkan konsistensi pengaruh warna hijau sebagai stimulus visual yang menenangkan. Namun, temuan berbeda disampaikan oleh Sabrina Rizky dkk. (2023) dalam *Journal of Psychology Today*. Dengan desain eksperimental, mereka menemukan bahwa terapi warna hijau tidak menunjukkan pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan, sehingga menimbulkan pertanyaan mengenai efektivitas terapi ini dalam konteks yang berbeda. Bahkan, Latipun (Aysha & Latipun, 2016) juga menemukan fakta bahwa terapi warna hijau dapat menurunkan stres mahasiswa sudah berkeluarga.

Beberapa sarjan di atas menyoroiti efektivitas terapi warna dalam mengatasi stres, bukan hanya kecemasan. Mereka membuktikan bahwa terapi warna mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir secara signifikan. Dukungan terhadap efektivitas terapi ini juga datang dari penelitian Meydia Windy Utami dkk. (2022) dalam *Caring: Jurnal Keperawatan*, yang membandingkan terapi warna hijau dengan teknik relaksasi napas dalam. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi warna hijau lebih efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Secara umum, mayoritas penelitian menunjukkan bahwa terapi warna hijau memiliki potensi sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan stres pada mahasiswa, meskipun masih ada perbedaan temuan yang menuntut kajian lebih lanjut. Berdasarkan hasil literatur review yang sudah dilakukan oleh peneliti, diketahui ada beberapa faktor pendukung yang dapat

memperngaruhi efektivitas penggunaan terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa, yaitu

Karakteristik warna hijau

Terapi warna sendiri merupakan terapi electromagnetic yang dapat membantu untuk mengurangi perasaan cemas, perasaan tegang dan dapat memberi efek rileksasi pada tubuh. Dan dari penelitian yang sudah dilakukan di review diatas, diketahui bahwa warna hijau efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa, karna warna hijau sendiri memiliki beberapa khasiat, yaitu dapat membantu melepaskan hormon serotonin dimana hormon serotonin ini yang mengatur suasana hati dan mood seseorang yang akan memberikan rasa bahagia. Hormon serotonin ketika dalam keadaan normal berperan sangat penting untuk mengendalikan bangun tidurnya seseorang, perilaku makan dan mood seseorang oleh karna itu, pemberian terapi warna hijau ini sengaja digunakan untuk membantu pelepasan hormon serotonin yang kemudian akan meningkatkan jumlah hormon serotonin yang kemudian akan memancing peningkatan kadar serotonin agar menciptakan mood dan suasana hati yang tenang, nyaman dan bahagia (Pane et al., 2020). Selain itu warna hijau juga merupakan warna alam yang akan memberikan kesegaran pada individu. Selain itu warna hijau juga termasuk kedalam kategori warna dingin yang dapat memberikan perasaan tenang kesegaran karna warna hijau sendiri merupakan warna alam dan juga keseimbangan. Hal ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang di tulis oleh Harini pada tahun 2013, dimana dalam hasil penelitiannya diketahui bahwa warna hijau ini efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Selain penelitian yang dilakukan oleh Harini, ada juga penelitian pendukung yang di tulis oleh Pratiwi pada tahun 2016, dimana dalam hasil penelitiannya dijelaskan juga bahwasanya warna hijau mampu mengurangi tingkat stress pada lansia.

Dari kelima jurnal diatas, semua peneliti menggunakan terapi warna hijau untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Dan hasil dari terapi tersebut berdampak positif dimana dari kelima jurnal ada empat jurnal yang menyatakan bahwa terapi warna hijau ini efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Dari kelima jurnal tersebut semua peneliti menggunakan mahasiswa sebagai subjek yang diberikan *treatment* terapi warna hijau.

Teknik Penggunaan Terapi Warna

Ada beberapa teknik yang dapat diterapkan untuk terapi warna, yaitu yang pertama pernafasan warna atau *colour breathing* dimana individu diminta untuk membayangkan warna hijau ketika akan menarik dan menghembuskan nafasnya yang kedua ada meditasi dimana individu diminta untuk membayangkan dan fokus pada objek yang sudah diberikan oleh peneliti dimana objek ini berupa gambar gambar yang dapat memberikan ketenangan dan efek relaksasi, yang ketiga ada air solarisasi teknik membutuhkan gelas gelas kecil yang kemudian diisi oleh air yang sudah diberi pewarna, yang ketiga teknik aurasoma adalah teknik yang membutuhkan botol kecil yang diisi dengan minyak atsiri dan ekstrak tumbuhan yang sudah diberi pewarna dan yang terakhir ada teknik menggunakan kain sutra

berwarna, dimana nantinya subjek akan menggunakan kain sutra berwarna dan digunakan pada tubuh seseorang dalam jangka waktu tertentu (Amelia et al., 2023). Di kelima jurnal yang di review semua jurnal menggunakan teknik terapi warna dengan *colour breathing* dan juga meditasi warna.

Dalam jurnal yang pertama, terdapat 15 subjek yang diberikan terapi warna dengan teknik *colour breathing* dan meditasi warna, lalu di jurnal keempat penelitian terapi warna ini dilakukan dengan 10 subjek dan di jurnal kelima menggunakan 44 orang subjek dalam penelitiannya. Di kelima jurnal tersebut semuanya menggunakan teknik terapi warna hijau yang sama, yaitu teknik pernapasan warna dan juga meditasi warna. Dimana teknik ini ternyata efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Akan tetapi ada satu jurnal yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh terapi warna pada mahasiswa yang mengalami kecemasan, penelitian ini merupakan penelitian yang ditulis oleh Sabrina Rizky Amelia dkk, yang dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa terapi warna tidak memberikan hasil yang signifikan pada kecemasan mahasiswa hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor variasi dari respon setiap individu.

Durasi pemberian terapi warna pada mahasiswa

Durasi pemberian terapi warna ini menjadi faktor yang penting untuk keefektifan atau pengaruhnya warna pada individu. Dari hasil analisis yang telah dilakukan pada kelima jurnal tersebut didapati bahwasanya jurnal pertama memberikan terapi warna dengan durasi 10-20 menit, lalu jurnal kedua juga menerapkan pemberian terapi warna dengan durasi selama 10 menit, jurnal kelima memberikan terapi warna selama empat hari berturut turut dengan durasi 10 menit di setiap sesinya dan hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Smith pada tahun 2020 dimana dalam penelitiannya dijelaskan bahwa paparan warna hijau selama 10-20 menit merupakan upaya yang optimal untuk mengurangi kecemasan yang dialami seseorang, karna jika durasi yang diberikan melebihi 20 menit justru akan mengurangi keefektifan terapi warna hijau itu sendiri. Sedangkan dalam jurnal ketiga dan keempat sendiri tidak dijelaskan berapa lama durasi yang mereka berikan kepada subjek dalam penerapan terapi warna.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian menggunakan *literatur review* ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi warna pada mahasiswa untuk mengurangi kecemasan, yaitu (1) karakteristik warna hijau, dimana warna hijau ini merupakan warna yang selalu dipakai untuk terapi warna dalam mengurangi kecemasan karena warna hijau termasuk dalam warna dingin yang memiliki efek memberikan ketenangan dan kenyamanan dimana warna hijau ini dapat membantu subjek untuk melepaskan hormon serotonin yang berfungsi mengatur mood dan suasana hati seseorang, (2) teknik penggunaan terapi warna hijau pada mahasiswa, dari hasil literatur yang sudah dilakukan ternyata teknik terapi warna yang dilakukan adalah dengan terapi pernapasan warna dan

meditasi warna. Dalam teknik pernapasan warna, teknik ini adalah teknik dimana subjek diminta membayangkan warna hijau ketika menarik dan menghembuskan nafas. Sedangkan meditasi warna adalah dimana subjek diminta untuk fokus pada objek warna hijau yang sudah diberikan oleh peneliti, dan faktor yang terakhir adalah (3) durasi pemberian terapi warna juga menjadi salah satu faktor terpenting untuk mendapatkan efektivitas dari warna hijau, dari hasil penelitian literatur yang sudah didapatkan diketahui bahwa durasi yang ideal untuk melakukan terapi warna ini adalah sekitar 10-20 menit dan hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Smith pada tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. S., Fadilah, P. & Khoirunnisa, N. (2023). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(4).
- Aysha, K. & Latipun, L. (2016). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 212–227.
- Azizy, I. V., Mustikawati, I. F. & Ulfa, M. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Saintika Medika*, 15(1), 78. <https://doi.org/10.22219/sm.vol15.smumml.8488>.
- Dahlia Purba dan Vitri Rokhima. (2024). Pengaruh Terapi Aurasoma Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien di Unit Gawat Darurat Rumah Saki Umum Sundrai Medan. *Elisabeth Health Journal*, 9(1).
- Gustina, Z. N., Badri, A. I. & Putri, D. Y. (2023). Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi Di Kota Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2).
- Hikmatuttoyyibah, A. & Majid, Y. A. (2020). PENGARUH TERAPI AURASOMA TERHADAP KECEMASAN KELUARGA PASIEN DI RUANG INTENSIVE CARE UNIT. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1).
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 2502–4590.
- Muin, S. R. W., Hermatasyah, N. & Muttaqin, M. F. (2024). IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DALAM PERILAKU MALADAPTIF REMAJA BROKEN HOME. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2), 353–372.
- Pane, J. P., Siallagan, A. M., Ners, P. S. & Medan, S. T. I. K. S. E. (2020). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengahdapi Ujian. *Elisabeth Health Journal*, 5(01).
- Prawira, Y., Asrori, E. P. & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>
- Pusvitasari, P. & Jayanti, M. A. (2021). Strategi Coping Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).
- Setiyani, D., Rahayu, H. S. E., Keperawatan, P. D. S. I. & Kesehatan, F. I. (2023). Borobudur Nursing Review Aplikasi Terapi Warna Untuk Mengatasi

- Kecemasan Pada Dismenore. *Borobudur Nursing Review*, 03(01).
<https://doi.org/10.31603/bnur.5992>.
- Tjahjono, C. M. & Tirtasari, S. (2023). Studi Deskriptif Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(2), 244–51.
- Tresno Saras. (n.d.). *Terapi Warna: Menjelajahi Kekuatan Penyembuhan Spektrum Warna*.
- Wahyu, M. N., Hermatasyah, N. & Muttaqin, M. F. (2024). Konseling Individu Terhadap Siswa yang Kesulitan Komunikasi. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(1), 12–20.