

Differences In Changes In Anxiety Level Of Students When Compiling Thesis With Green Color Therapy Intervention Compared With Deep Breath Relaxation Therapy

Perbedaan Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menyusun Skripsi Dengan Intervensi Terapi Warna Hijau Dibandingkan Terapi Relaksasi Napas Dalam

Meydia Windy Utami^{1a*}, Titik Endarwati^{1b}, Furaida Khasanah^{1c}

¹ Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^a Meydiawindy@gmail.com

^b endarwatitik@gmail.com

^c Ners.fura@gmail.com

HIGHLIGHTS

- Perbedaan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam

ARTICLE INFO

Article history

Received June 24th 2022

Revised August 11st 2022

Accepted October 3rd 2022

Keywords:

Kecemasan,
Terapi warna hijau
Terapi relaksasi napas dalam

ABSTRACT / ABSTRAK

Final-year students are required to complete a thesis, which can cause students to be prone to experiencing anxiety. One of the non-pharmacological therapies to overcome anxiety is green color therapy. Green color therapy will increase levels of the hormones serotonin and oxytocin and decrease the hormone norepinephrine, which will increase mood and happiness, so that anxiety when writing a thesis will decrease. To find out the differences in changes in anxiety levels in students when compiling their thesis with a green color therapy intervention compared to deep breathing relaxation therapy at the Nursing Department of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. This type of research is a quasi-experiment with a pre and post-test control group design. The number of respondents was 44, who were selected by total sampling. The number of samples in the intervention group was 22 respondents, and the comparison group had 22 respondents. The research instrument used was an anxiety scale questionnaire. Data analysis used a paired t-test and an independent t-test with a significant level of $p < 0.05$. There were significant differences in anxiety levels in the intervention group and the comparison group before being given treatment (p value = 0.00) and after being given treatment (p value = 0.035). Green color therapy is more effective in reducing the anxiety level of students who are preparing their thesis than deep breathing relaxation therapy.

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi yang mana dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kecemasan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah terapi warna hijau. Terapi warna hijau akan meningkatkan kadar hormon serotonin, oksitosin serta penurunan hormon *norepinephrine* yang akan meningkatkan suasana hati dan rasa bahagia sehingga kecemasan saat menyusun skripsi akan menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jenis penelitian *quasy eksperiment* dengan *Pre and posttest control group design*. Jumlah responden sebanyak 44 yang dipilih dengan total sampling. Jumlah sampel kelompok intervensi 22 responden dan kelompok pembandingan 22 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala kecemasan. Analisa data menggunakan uji *paired t-test* dan uji *independent t-test* dengan taraf signifikan $p < 0,05$. Hasil penelitian diketahui terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok pembandingan sebelum diberikan perlakuan (p value=0,00) dan sesudah diberikan perlakuan (p value

=0,035). Terapi warna hijau lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dibandingkan terapi relaksasi napas dalam.

Copyright © 2022 Caring: Jurnal Keperawatan.
All rights reserved

***Corresponding Author:**

Meydia Windy Utami,
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jln. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman.
Email: meydiawindy@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan laporan tugas akhir atau skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi sering dianggap sebagai sebuah stressor karena dalam penyusunan skripsi sering dianggap sulit dan membutuhkan waktu yang panjang sehingga, mahasiswa sangat rentan mengalami kecemasan (Sugiharno et al., 2022). Kecemasan yang dirasakan mahasiswa merupakan salah satu hambatan dalam penyusunan skripsi. Hambatan ini akan menimbulkan hilangnya konsentrasi serta menurunnya kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah, sehingga proses penyusunan skripsi menjadi tidak lancar dan berpotensi menyebabkan mahasiswa terlambat wisuda (Susilo & Eldawaty, 2021). Selain itu, mahasiswa saat mengalami kecemasan cenderung memiliki pemikiran untuk melakukan hal-hal negatif, salah satunya yaitu dengan bunuh diri (Situmorang, 2017).

Kecemasan menurut Suyanto dapat diatasi dengan teknik non farmakologi seperti terapi distraksi, terapi kognitif dan terapi relaksasi (Bannepadang et al., 2021). Terapi relaksasi merupakan terapi yang lebih mudah dan lebih efektif untuk dilakukan bila dibandingkan dengan terapi distraksi dan terapi kognitif (Muharyani et al., 2018). Terapi warna merupakan salah satu bagian dari terapi relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan (Suwandi et al., 2018). Terapi warna disebut juga dengan *Chromotherapy* yaitu terapi yang didasarkan pada keyakinan bahwa warna mengandung energi-energi penyembuh (Siallagan, 2020). Terapi warna merupakan terapi yang menarik untuk mengatasi kecemasan karena sederhana dan mudah untuk dilakukan (Suli et al., 2019). Keunggulan lain dari terapi warna yaitu dapat diberikan ke berbagai kalangan mulai dari anak sampai dewasa (Aysha & Latipun, 2016).

Terapi warna memiliki beberapa metode, diantaranya yaitu metode pernapasan warna dan meditasi warna yang mengandung unsur relaksasi (Aysha & Latipun, 2016). Metode meditasi dan pernafasan adalah metode yang mudah untuk dipelajari, tidak memerlukan hafalan khusus dan dapat menciptakan suasana mental yang tenang (Potter & Perry, 2010). Warna hijau merupakan warna yang digunakan dalam penelitian ini. Hijau tergolong warna dingin yang dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks dan menenangkan. Pemberian terapi warna hijau pada mahasiswa akan membuat mahasiswa merasa nyaman, rileks dan bahagia karena adanya rangsangan sekresi hormon serotonin sehingga tingkat kecemasan akan menurun (Siallagan, 2020). Keefektifan terapi warna dalam menurunkan kecemasan telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Siallagan, (2020) bahwa terapi warna hijau terbukti menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat sedang sampai berat saat akan melaksanakan ujian.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi diketahui dari 55 mahasiswa sebanyak 11 mahasiswa (20%) mengalami kecemasan berat, 26 mahasiswa (47,3%) mengalami kecemasan sedang dan sisanya sebanyak 18 mahasiswa (32,7%) mengalami kecemasan ringan. Dari data juga diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan memiliki tingkat kecemasan berat lebih banyak sebesar 21,7% dibandingkan mahasiswa Anestesiologi sebesar 11,1%. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbedaan perubahan tingkat kecemasan

pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan pemberian terapi warna hijau dan relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan rancangan *Pre and posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan semester VIII sebanyak 44 orang. Pemilihan sampel menggunakan total sampling, pembagian antara kelompok intervensi dan kelompok pembanding dilakukan secara acak menggunakan metode ganjil genap. Responden bernomor ganjil menjadi kelompok intervensi dan responden bernomor genap menjadi kelompok pembanding, sehingga didapatkan 22 responden di setiap kelompok yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Tempat penelitian ini di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, yang dilakukan tanggal 27 februari 2023 sampai 2 maret 2023. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi warna hijau dan terapi relaksasi napas dalam, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi. Penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam 4 hari berturut-turut. Pada kelompok intervensi akan diberikan terapi warna hijau dengan metode pernapasan warna pada hari ke-1 dan ke-2, kemudian pada hari ke-3 dan ke-4 akan diberikan terapi warna hijau dengan metode meditasi warna dengan durasi 10 menit setiap sesi. Pada kelompok pembanding akan diberikan terapi relaksasi napas dalam sebanyak 4 kali selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit setiap sesi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk karena data sampel kurang dari 50 ($n < 50$). Hasil uji normalitas didapatkan berdistribusi normal dan homogen sehingga analisis data menggunakan statistik parametrik yaitu *Paired T-test* dan *Independent T-test*.

3. HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 22 tahun, yaitu pada kelompok intervensi sebanyak 11 (50,0%) pada kelompok pembanding sebanyak 14 (63,6%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding sama yaitu, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 (95,5%) responden di setiap kelompok. Kedua kelompok perlakuan mayoritas tidak memiliki pekerjaan, tetapi pada kelompok pembanding jumlah responden yang memiliki pekerjaan lebih banyak dibandingkan pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 6 (27,2%) responden. Mayoritas responden pada kedua kelompok tidak aktif mengikuti kegiatan organisasi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan terapi warna hijau yaitu dari 113,45 menjadi 90,55. Nilai signifikansi menunjukkan Sig 2 tailed = 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi warna hijau.

Tabel 3 menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam yaitu dari 95,41 menjadi 85,86. Nilai signifikansi menunjukkan Sig 2 tailed = 0,00 ($p < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan terapi relaksasi napas dalam pada kelompok pembanding.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian.

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Pembanding	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Usia				
a) 21 Tahun	10	45,5	7	31,8
b) 22 Tahun	11	50,0	14	63,6
c) 23 Tahun	1	4,5	1	4,6
Total	22	100	22	100
Jenis Kelamin				
a) Laki-Laki	1	4,5	1	4,5
b) Perempuan	21	95,5	21	95,5
Total	22	100	22	100
Pekerjaan				
a) Ya	1	4,5	6	27,2
b) Tidak	21	95,5	16	72,3
Total	22	100	22	100
Kegiatan Organisasi				
a) Aktif	9	40,9	9	40,9
b) Tidak Aktif	13	51,9	13	51,9
Total	22	100	22	100

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Terapi Warna Hijau Pada Kelompok Intervensi

Kategori	n	<i>Paired T-test</i>					
		Mean	Δ Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	22	113,45	22,909	13,999	8,508	21	0,000
<i>Posttest</i>	22	90,55		9,889			

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Pembanding

Kategori	n	<i>Paired T-test</i>					
		Mean	Δ Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	22	97,41	11,23	12,853	7,922	21	0,000
<i>Posttest</i>	22	84,18		9,465			

Tabel 4 Perbedaan Selisih Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Intervensi Dibandingkan Kelompok Pembanding Sebelum Dan Setelah Diberikan Perlakuan

Kategori	<i>Independent T-test</i>					
	Mean	Std. Deviation	T	df	Sig. (2-tailed)	Δ Mean
<i>Pretest:</i>						
Intervensi	113,45	13,999	4,454	42	0,000	18,045
Pembanding	95,41	12,853				
<i>Posttest:</i>						
Intervensi	90,55	9,889	2,181	42	0,035	6,364
Pembanding	84,18	9,465				

Berdasarkan Tabel 4 sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai sig 2 tailed = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan selisih tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok pembandingan, dengan selisih rata-rata sebesar 18,045. Setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok, didapatkan nilai sig 2 tailed = 0,035 ($p < 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan selisih tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan perlakuan dengan selisih rata-rata sebesar 6,364.

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden pada kedua kelompok perlakuan mayoritas berusia 22 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murwani & Utari (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menyusun skripsi mayoritas berusia 22 tahun sebanyak 17 (36,8%). Menurut Depkes RI tahun 2009, rentang usia ini tergolong dalam masa remaja akhir. Remaja sering merasa cemas dan takut karena masih belum matang secara psikologis, terutama jika berkaitan dengan skripsi yang dihadapi oleh remaja untuk pertama kalinya (Malfasari et al., 2019).

Pada kedua kelompok perlakuan juga diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang meneliti bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami adalah perempuan sebanyak 31 (77,5%) (Wakhyudin & Putri, 2020). Hasil penelitian ini berbeda dengan Murwani & Utari, (2021) yaitu mayoritas mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menyusun skripsi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 (86,4%). Faktor penyebab kecemasan berasal dari perkembangan kepribadian diri, salah satunya berupa jenis kelamin (Wakhyudin & Putri, 2020). Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena berbagai faktor yaitu, wanita yang lebih peka dan berpikir tentang kemampuannya terhadap suatu hal, sedangkan laki-laki akan berpikir lebih rasional serta fokus terhadap penyebab dari masalah (Fahranti & Nurmina, 2021).

Tabel 1 juga menunjukkan karakteristik lain yaitu kerja sambil kuliah dan keaktifan berorganisasi. Pada kedua kelompok perlakuan mayoritas responden tidak memiliki pekerjaan dan tidak aktif berorganisasi. Sejalan dengan hal tersebut Umriana, (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa 65,5% mahasiswa menyatakan kerja sambil kuliah dan aktif berorganisasi menjadi kendala dalam penyusunan skripsi karena kesulitan dalam membagi waktu sehingga dapat menyebabkan kecemasan (Umriana, 2019). Pernyataan tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa *et al.*, (2022) sebanyak 6 (60%) mahasiswa menyatakan kegiatan berorganisasi dan bekerja tidak menyebabkan kecemasan, karena mahasiswa bisa memilih pekerjaan part-time dan mengikuti kegiatan organisasi dikala waktu senggang sehingga tidak menghambat penyusunan skripsi (Khoirunnisa et al., 2022).

b. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi

Tabel 2 menunjukkan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi. Berdasarkan pengkategorian skala kecemasan Tarigan, skor rata-rata saat *pretest* tergolong dalam kecemasan sedang, sedangkan skor *posttest* tergolong dalam kecemasan ringan. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marjan, Sano, & Ildil, (2018) bahwa mayoritas mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki kecemasan tingkat sedang sebanyak 15 (55,6%) mahasiswa (Marjan et al., 2018).

Berdasarkan uji *paired t-test* pada Tabel 2 didapatkan nilai sig 2 tailed =0,000 ($p<0,05$) sehingga dapat diartikan terdapat perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi setelah diberikan intervensi terapi warna hijau. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siallagan, (2020) yaitu terapi warna hijau mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian dari tingkat kecemasan berat sebanyak 6 (40%) dan kecemasan sedang 9 (60%) menjadi kecemasan sedang sebanyak 13 (86,7%) dan kecemasan ringan 2 (13,3%) (Siallagan, 2020).

Pemberian terapi warna hijau terbukti mampu menurunkan skor kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi. Beberapa responden penelitian mengatakan setelah diberikan terapi warna hijau menjadi lebih nyaman, tenang, dan mudah mengontrol emosi. Hal tersebut dikarenakan terapi warna mengandung unsur relaksasi serta penggunaan warna hijau yang tergolong warna dingin dan menyegarkan akan menimbulkan rasa nyaman, rileks dan meningkatkan suasana hati (Siallagan, 2020). Terapi warna hijau dapat mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan konsentrasi hormon serotonin hingga 104%, hormone oksitosin 45,5 % serta penurunan kadar hormon *norepinefrin* sebesar 29% (Suli et al., 2019).

Terapi warna hijau diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akan membantu mahasiswa mengendalikan diri dan memusatkan perhatiannya sehingga mahasiswa tersebut dapat memberikan respon yang tepat saat berada dalam keadaan yang menegangkan (Siallagan, 2020). Mahasiswa yang bisa berkonsentrasi akan mampu mengatasi permasalahan yang muncul selama pengerjaan skripsi, sehingga proses penyusunan skripsi tidak akan mengalami keterlambatan (Herdiani, 2016).

c. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam pada kelompok pembandingan

Tabel 3 menunjukkan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* kelompok pembandingan. Skor rata-rata saat *pretest* tergolong dalam kecemasan sedang, sedangkan skor *posttest* tergolong dalam kecemasan ringan. Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Aji et al., (2019) yang menyatakan bahwa sebanyak 33 (70,2%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang saat menyusun skripsi.

Hasil analisis uji *paired t-test* pada Tabel 3 didapatkan nilai sig.2 tailed =0,000 ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Kholifah, (2019) bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi uji kompetensi, dibuktikan dengan perubahan tingkat kecemasan dari kecemasan ringan sebanyak 20 (67%) dan tidak cemas 10 (33%) menjadi tidak cemas sebanyak 30 (100%).

Terapi relaksasi napas dalam dapat meningkatkan resistensi jalan napas selama inhalasi dan ekshalasi sehingga akan menimbulkan fase siklus pernapasan yang diperpanjang berdasarkan perhitungan yang kuat. Teknik relaksasi napas dalam akan menimbulkan ketenangan karena adanya perubahan saraf parasimpatis sebagai akibat rangsangan saraf vagus (Triwahyuni et al., 2021). Senada dengan pernyataan tersebut Sari & Kholifah (2018) menyatakan bahwa dengan melakukan terapi relaksasi napas dalam akan membuat badan terasa lebih segar serta pikiran menjadi lebih fresh karena relaksasi napas dalam yang sifatnya mengolah oksigen dalam tubuh. Mahasiswa yang pikirannya lebih segar dan fresh akan menjadi lebih mudah berkonsentrasi dalam menghadapi

berbagai masalah dalam penyusunan skripsi, sehingga kecemasan saat menyusun skripsi akan menurun (T. E. Susilo & Eldawaty, 2017)

d. Perbedaan selisih tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembanding sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

Hasil penelitian menggunakan uji *independent t-test* pada Tabel 4 diketahui bahwa terdapat selisih skor rata-rata *pretest* antara kedua kelompok perlakuan sebesar 18,045 dan didapatkan nilai sig.2 tailed =0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa kelompok intervensi dan kelompok pembanding sebelum diberikan perlakuan.

Pemberian perlakuan yang berbeda pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding menimbulkan selisih skor kecemasan *posttest* antara kedua kelompok sebesar 6,364. Tabel 4 juga menunjukkan nilai sig.2 tailed =0,035 (<0,05) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat selisih tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembanding setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* pada Tabel 2 dan 3 diketahui bahwa pemberian terapi warna hijau dan terapi relaksasi napas dalam terbukti, bahwa kedua terapi tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi. Meskipun keduanya terbukti mampu menurunkan kecemasan, dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan selisih rata-rata yang cukup besar antara kelompok intervensi dan kelompok pembanding. Perbedaan selisih rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 22,909 sedangkan pada kelompok pembanding sebesar 11,23. Berdasarkan perbedaan selisih skor tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi terapi warna hijau lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dibandingkan dengan pemberian terapi relaksasi napas dalam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Savitri & Swandi (2023) bahwa selisih hasil skor pretest dan posttest pemberian terapi warna hijau adalah 6,49 sedangkan selisih skor pretest dan posttest pemberian terapi relaksasi napas dalam sebesar 6,3. Penelitian oleh Imardiani & Majid (2020) juga didapatkan hasil bahwa selisih skor pretest dan posttest pemberian terapi warna hijau lebih besar yaitu sebesar 13,82 sedangkan selisih skor kecemasan pretest dan posttest terapi relaksasi napas dalam sebesar 8,3.

Pemberian terapi warna hijau dalam penelitian ini lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dikarenakan adanya penggabungan 2 metode terapi warna, yaitu metode pernapasan warna dan meditasi warna. Pada metode pernapasan warna dan meditasi warna keduanya mengandung unsur relaksasi, sehingga penggabungan kedua metode ini akan lebih unggul untuk menurunkan kecemasan. Pernyataan ini didukung dengan teori bahwa metode pernapasan warna memiliki efek yang menenangkan karena pernapasan yang perlahan-lahan dan terfokus dapat mengubah udara menjadi energi positif (Suwandi et al., 2018). Penggunaan metode meditasi warna dapat menimbulkan efek ketenangan dan kedamaian pikiran (Muharyani et al., 2018). Harini (2013) juga menyatakan bahwa melalui pernapasan warna yang teratur dan dalam dapat mengubah udara yang dihirup menjadi sebuah energi yang positif, dan melalui meditasi warna dapat memulihkan dan menenangkan emosi seseorang sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan (Harini, 2013).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas karakteristik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berjenis kelamin perempuan, berusia 22 tahun, tidak kuliah sambil bekerja dan tidak aktif mengikuti organisasi. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi warna hijau pada kelompok intervensi dan pada kelompok pembandingan dengan intervensi terapi relaksasi napas dalam. Terdapat perbedaan selisih tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Terapi warna hijau lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan terapi relaksasi napas dalam

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, A. S., Kurniawan, S. T., & Kanita, M. W. (2019). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir di Masa Pandemi COVID-19* (pp. 1–14).
- Aysha, K., & Latipun. (2016). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil di luar nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 212–227.
- Bannepadang, C., Marna, A., & Somba, N. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(1), 60–73.
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302.
- Harini, N. (2013). *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan*. 1(02), 81–109.
- Herdiani, W. S. (2016). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 19.
- Imardiani, & Majid, Y. A. (2020). Pengaruh Terapi Aurasoma Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 8–15.
- Khoirunnisa, A., Permatasari, D. P. R., Nisa, I., Nahdiyana, M. U., Munir, M. M., & Jannah, U. A. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta*. 6(1).
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Marjan, F., Sano, A., & Ildil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Muharyani, P. W., Jaji, & Sijabat, A. K. (2018). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 105–114.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan buku 2* (7th ed.). Jakarta : Salemba Medika.
- Sari, E. K., & Kholifah, S. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi Ukn Di Stikes Kenedes Malang. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue

- 9, pp. 1689–1699).
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa. *Literature Review. Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 2720–8958.
- Siallagan, A. (2020). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian. *Elisabeth Health Jurnal*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.52317/ehj.v5i1.274>
- Situmorang, D. D. B. (2017). *Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi*. 4–8.
- Sugiharno, R. T., Susanto, A., Hanafi, W., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Suli, D. P., Aini, N., & Prasetyo, Y. B. (2019). Pengaruh Green color Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 10(2).
- Susilo, T. E., & Eldawaty. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Padang. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. 4(2), 105–113.
- Suwandi, R. D. V. P., Trimawati, & Yudanari, Y. G. (2018). *Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. 1–8.
- Triwahyuni, L., Zuhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2482>
- Umriana, A. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*. 561(3), S2–S3.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>