



## **Penerapan Color Therapy (Terapi Warna) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk (Studi Kasus)**

**Salma Nurin Naya<sup>1</sup>, Norma Risnasari<sup>2</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

**\*e-mail: [conochycha@gmail.com](mailto:conochycha@gmail.com)**

**Diterima:**  
05 July 2026

**Dipresentasikan:**  
30 July 2026

**Terbit:**  
5 Oktober 2026

### **ABSTRAK**

Stres dan kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah penerapan Color Therapy (Terapi Warna) di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 3 remaja yang mengalami kecemasan sedang. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-21 sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan melalui kegiatan mewarnai sesuai prosedur penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, ketiga subjek berada pada kategori stres berat dengan skor masing-masing 18, 15, dan 18. Setelah diberikan Color Therapy (Terapi Warna), skor stres menurun menjadi 4, 5, dan 4, dengan kategori stres ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa Color Therapy (Terapi Warna) dapat membantu menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan dan berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana di lingkungan sekolah.

**Kata kunci: Color Therapy, Stres, Kecemasan, Remaja**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, peningkatan tanggung jawab akademik, serta proses pencarian identitas diri. Perubahan yang terjadi secara cepat sering kali membuat remaja rentan mengalami tekanan psikologis, terutama stres dan kecemasan. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, gangguan tidur, hingga perubahan perilaku emosional.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia, berdasarkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sebanyak 34,9% atau sekitar 15,5 juta remaja usia 10–17 tahun mengalami

setidaknya satu masalah kesehatan mental. Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan mereka.

Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, serta ekspektasi terhadap masa depan. Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus dapat memicu munculnya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan merupakan respons emosional berupa perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Pada remaja usia sekolah, kecemasan sering muncul ketika menghadapi ujian, tugas sekolah, maupun tekanan untuk mencapai prestasi tertentu.

Berdasarkan hasil survei awal yang dicantumkan dalam naskah, terhadap 22 siswa di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk ditemukan 7 siswa mengalami stres disertai kecemasan. Beberapa siswa mengeluhkan kesulitan berkonsentrasi saat belajar, mudah lelah, sulit tidur, serta kecemasan ketika menghadapi tugas dan ujian sekolah. Temuan awal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap stres dan kecemasan di lingkungan sekolah.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres adalah Color Therapy (Terapi Warna). Color Therapy merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan warna sebagai stimulus visual untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, dan membantu menstabilkan emosi. Aktivitas mewarnai dapat membantu individu mengekspresikan perasaan, mengalihkan fokus dari pikiran negatif, serta menciptakan perasaan tenang. Warna tertentu seperti biru dan hijau diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat membantu menurunkan ketegangan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan Color Therapy (Terapi Warna) untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan penerapan Color Therapy (Terapi Warna) dalam menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk. Subjek penelitian berjumlah 3 remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, Standar Operasional Prosedur (SOP) Color Therapy, serta kuesioner Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner. Tingkat stres diukur sebelum intervensi (pre-test), kemudian subjek mengikuti aktivitas mewarnai menggunakan media yang telah disiapkan peneliti. Setelah intervensi selesai, tingkat stres diukur kembali (post-test). Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi, lalu disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

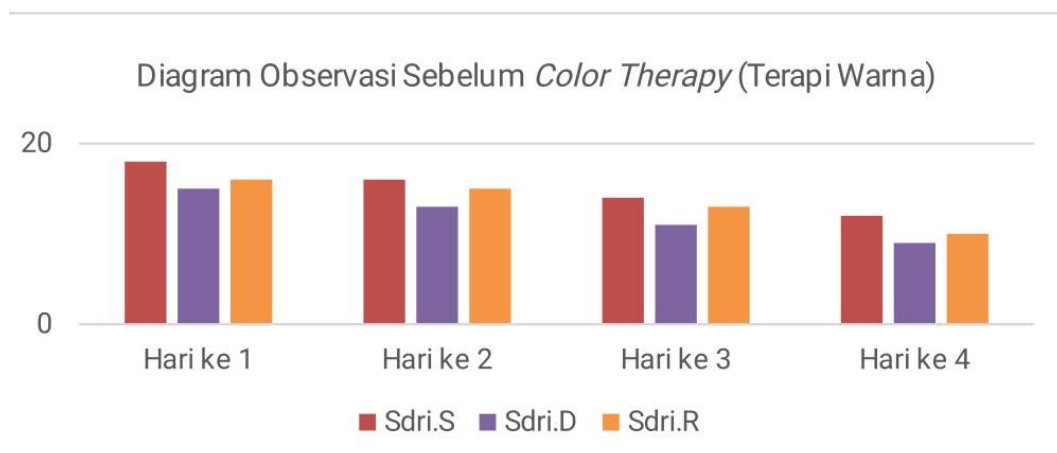
#### 1. Tingkat Stres subyek sebelum *color therapy* (terapi warna)

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui tingkat stres sebelum dilakukan *color therapy* (terapi warna) pada tabel berikut:

**Tabel 1. Tingkat Stres Sebelum *Color Therapy* (Terapi Warna)**

| No | Subjek | Hari | Skor | Kriteria     |
|----|--------|------|------|--------------|
| 1  | Sdri.S | 1    | 18   | Stres Berat  |
|    |        | 2    | 16   | Stres Berat  |
|    |        | 3    | 14   | Stres Sedang |
|    |        | 4    | 12   | Stres Sedang |
| 2  | Sdri.D | 1    | 15   | Stres Berat  |
|    |        | 2    | 13   | Stres Sedang |
|    |        | 3    | 11   | Stres Sedang |
|    |        | 4    | 9    | Stres Sedang |
| 3  | Sdri.R | 1    | 16   | Stres Berat  |
|    |        | 2    | 15   | Stres Berat  |
|    |        | 3    | 13   | Stres Sedang |
|    |        | 4    | 10   | Stres Sedang |

Untuk memperjelas perbedaan tingkat stres subjek sebelum dilakukan *Color Therapy* (Terapi Warna), hasil pengukuran disajikan pada Diagram 1.



**Gambar 1. Tingkat Stres Sebelum *Color Therapy* (Terapi Warna)**

#### 2. Tingkat Stres Subjek Sesudah Dilakukan *Color Therapy* (Terapi Warna)

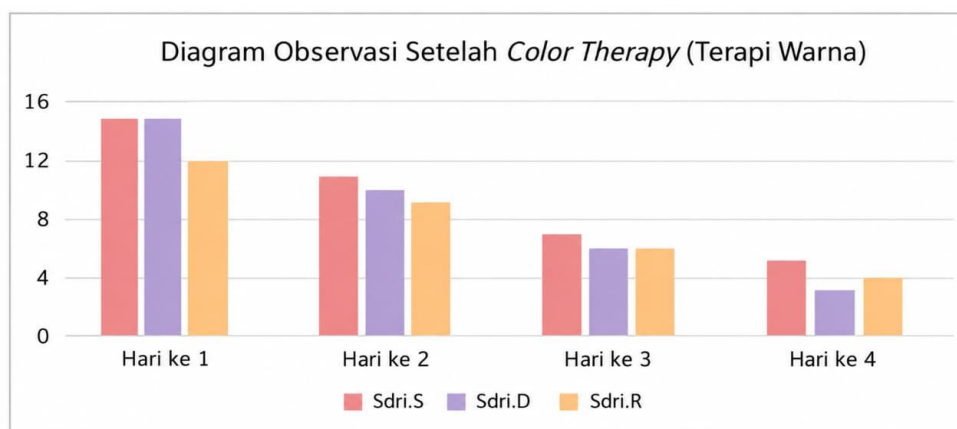
Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres sesudah dilakukan *Color Therapy* (Terapi Warna) disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2. Tingkat Stres Sesudah *Color Therapy* (Terapi Warna)**

| No | Subjek | Hari | Skor | Kriteria     |
|----|--------|------|------|--------------|
| 1. | Sdri.S | 1.   | 15   | Stres Berat  |
|    |        | 2.   | 10   | Stres Sedang |

|    |        |    |    |              |
|----|--------|----|----|--------------|
| 2. | Sdri.D | 3. | 7  | Stres Ringan |
|    |        | 4. | 5  | Stres Ringan |
|    |        | 1. | 15 | Stres Berat  |
|    |        | 2. | 11 | Stres Sedang |
| 3. | Sdri.R | 3. | 6  | Stres Ringan |
|    |        | 4. | 3  | Stres Normal |
|    |        | 1. | 12 | Stres Sedang |
|    |        | 2. | 9  | Stres Sedang |
|    |        | 3. | 6  | Stres Ringan |
|    |        | 4. | 4  | Stres Normal |

Untuk memperjelas perbedaan tingkat stres sesudah dilakukan Color Therapy (Terapi Warna), hasil pengukuran disajikan pada Diagram 2.



Gambar 2. Tingkat Stres Sesudah Color Therapy (Terapi Warna)

## PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian Tingkat Stres Sebelum *color therapy* (terapi warna)

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test) menggunakan kuesioner DASS-21, seluruh responden menunjukkan tingkat stres pada kategori berat. Sdri. S memperoleh skor 18, Sdri. D memperoleh skor 15, dan Sdri. R memperoleh skor 16. Hasil ini menggambarkan bahwa ketiga subjek mengalami tingkat stres berat sebelum diberikan intervensi Color Therapy (Terapi Warna).

Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Rahmawati, Rohaedi, dan Sumartini (2019) yang menyatakan bahwa stres merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya, sehingga menimbulkan perasaan cemas, tegang, dan tidak nyaman. Pada masa remaja, kondisi ini lebih rentan terjadi karena adanya perubahan fisik, emosional, dan sosial yang belum stabil, sehingga kemampuan dalam mengelola tekanan belum berkembang secara optimal (Rahmawati et al., 2019). Hal ini dibuktikan dari hasil pengkajian terhadap ketiga subjek yang menunjukkan bahwa mereka cenderung pendiam dan kurang mengekspresikan perasaan secara terbuka, sehingga tekanan yang dialami lebih banyak terakumulasi secara internal.

Sejalan dengan itu, Sidjabat dan Tiesnady (2023) menyatakan bahwa stres pada remaja sering dipicu oleh tekanan sekolah, persaingan belajar, serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan berbagai gejala seperti gelisah, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi. Fakta ini sesuai dengan kondisi Sdri.S yang mengaku sering merasa lelah secara mental dan kurang fokus dalam kegiatan belajar, serta Sdri.D yang mengalami kesulitan konsentrasi dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Permadani, Risnasari, dan Prihananto (2024) dari Universitas Nusantara PGRI Kediri menyebutkan bahwa tingginya tingkat stres pada remaja usia sekolah berkaitan erat dengan beban kognitif dan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik. Remaja yang tidak memiliki mekanisme koping yang adaptif cenderung menyimpan tekanan secara internal, yang apabila dibiarkan akan memperburuk kondisi psikologis secara keseluruhan (Permadani et al., 2024). Kondisi ini tergambar jelas pada ketiga subjek penelitian yang memiliki karakteristik pendiam dan tertutup dalam mengekspresikan emosi.

Berdasarkan berbagai fakta dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat stres pada ketiga subjek sebelum diberikan intervensi merupakan gambaran nyata dari dampak tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan emosi yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang tepat, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui Color Therapy (Terapi Warna).

## **2. Hasil Penelitian Tingkat Stres sesudah *color therapy* (terapi warna)**

Berdasarkan hasil pengukuran selama dan setelah intervensi Color Therapy (Terapi Warna), skor stres ketiga subjek menunjukkan penurunan bertahap. Pada tabel hasil, skor Sdri. S menurun dari 18 menjadi 12, Sdri. D dari 15 menjadi 9, dan Sdri. R dari 16 menjadi 10. Perubahan skor tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres selama pelaksanaan intervensi.

Penurunan tingkat stres tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja terapi warna secara fisiologis dan psikologis. Apriyanti (2016) menjelaskan bahwa terapi warna sebagai bagian dari terapi nonfarmakologis bekerja dengan memberikan efek relaksasi dan ketenangan pada sistem saraf, sehingga individu menjadi lebih rileks dan mampu mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Paparan warna tertentu seperti hijau dan biru diketahui mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan ketegangan fisik dan psikologis (Apriyanti, 2016). Fakta ini sesuai dengan perubahan yang terjadi pada ketiga subjek, di mana setiap harinya skor stres terus mengalami penurunan secara bertahap seiring dengan pemberian intervensi.

Setya (2024) menyatakan bahwa terapi berbasis seni mampu memberikan efek relaksasi, menstabilkan emosi, serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman dan tenang. Terapi berbasis seni juga memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang terpendam secara lebih adaptif (Setya, 2024). Hal ini relevan dengan kondisi ketiga subjek yang memiliki kecenderungan pendiam dan kurang terbuka, sehingga aktivitas mewarnai

dalam *Color Therapy* menjadi media ekspresi emosi yang efektif dan menyenangkan bagi mereka.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Permadani, Risnasari, dan Prihananto (2024) dari Universitas Nusantara PGRI Kediri yang menyatakan bahwa intervensi berbasis aktivitas kreatif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja karena mampu mengalihkan fokus dari pikiran negatif, meningkatkan konsentrasi pada hal yang menyenangkan, serta membantu individu mencapai kondisi relaksasi secara alami. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa pendekatan kreatif lebih mudah diterima oleh remaja karena bersifat menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan tambahan (Permadani et al., 2024). Fakta ini terbukti dari antusiasme ketiga subjek selama mengikuti sesi *Color Therapy* yang berlangsung selama 4 hari berturut-turut.

Selain itu, Aprillianti (2025) menjelaskan bahwa terapi berbasis ekspresi kreatif dapat membantu menurunkan stres melalui aktivitas ekspresif yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memberikan kesempatan bagi individu untuk menyalurkan emosi, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki komunikasi nonverbal. Penurunan tingkat stres juga dapat dijelaskan melalui mekanisme koping positif, di mana remaja yang mengalami stres cenderung mencari aktivitas yang dapat memberikan rasa nyaman dan mengalihkan pikiran dari tekanan yang dihadapi (Sidjabat & Tiesnady, 2023). Dalam hal ini, *Color Therapy* berperan sebagai bentuk koping positif yang membantu ketiga subjek mengekspresikan emosi serta mengurangi ketegangan psikologis secara bertahap hingga mencapai kategori stres ringan bahkan normal pada hari keempat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Color Therapy* (Terapi Warna) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan, karena mampu memberikan efek relaksasi, membantu pengendalian emosi, menstimulasi produksi hormon endorfin, serta menjadi strategi koping yang positif dan menyenangkan dalam menghadapi tekanan akademik maupun lingkungan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan *Color Therapy* (Terapi Warna) untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk, terdapat penurunan skor stres pada ketiga subjek setelah pelaksanaan intervensi. Berdasarkan tabel pengukuran, skor stres Sdri. S menurun dari 18 menjadi 12, Sdri. D dari 15 menjadi 9, dan Sdri. R dari 16 menjadi 10. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor stres selama penerapan *Color Therapy* (Terapi Warna). *Color Therapy* (Terapi Warna) dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis sederhana di lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan lebih banyak subjek dan prosedur yang lebih terkontrol untuk memperkuat temuan.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Arjanto, P. (2022). Uji reliabilitas dan validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V7i1.6196>
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Bahasa Indonesia).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Tahunan Kesehatan Jiwa Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Elsevier.
- Hawari, D. (2017). *Manajemen stres, cemas, dan depresi* (Edisi ke-2). Balai Penerbit FKUI.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-9, terjemahan). Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta