

**PENGARUH TERAPI WARNA (*CHROMOTHERAPY*)
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK REMAJA DI SMP NURUL QURAN
TANJUNG ENIM**



SKRIPSI

FADILA RAHMAYANI

NIM 04021282126051

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**PENGARUH TERAPI WARNA (*CHROMOTHERAPY*)
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK REMAJA DI SMP NURUL QURAN
TANJUNG ENIM**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

FADILA RAHMAYANI

NIM 04021282126051

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

BAGIAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : FADILA RAHMAYANI

NIM : 04021282126051

**JUDUL : PENGARUH TERAPI WARNA (*CHROMOTHERAPY*)
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK REMAJA DI SMP NURUL QURAN TANJUNG
ENIM**

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198807072023211019


(.....)

2. Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : FADILA RAHMAYANI
NIM : 04021282126051
**JUDUL : PENGARUH TERAPI WARNA (*CHROMOTHERAPY*)
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN
AKADEMIK REMAJA DI SMP NURUL QURAN TANJUNG
ENIM**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 3 Maret 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 3 Maret 2025

Pembimbing I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198807072023211019

(.....)

Pembimbing II

Herliawati, S.Kp., M.Kes

NIP. 197402162001122002

(.....)

Penguji I

Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 199301232023211018

(.....)

Penguji II

Zesi Aprillia, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 199004202023212061

(.....)

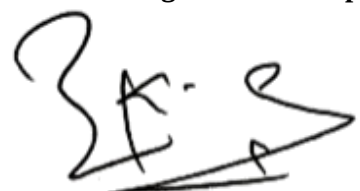
Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan



Hikayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadila Rahmayani

NIM : 04021282126051

Judul : Pengaruh Terapi Warna (*Chromotherapy*) terhadap Perubahan Tingkat
Kecemasan Akademik Remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim

Menyatakan skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 17 Maret 2025



Fadila Rahmayani

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2025

Fadila Rahmayani

**PENGARUH TERAPI WARNA (*CHROMOTHERAPY*) TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK REMAJA DI SMP
NURUL QURAN TANJUNG ENIM**

xv + 89 + 6 tabel + 3 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan yang biasanya terjadi pada remaja yang saat ini berstatus sebagai siswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi dan mengganggu dalam melaksanakan tugas dan aktivitas yang beragam pada situasi akademik. Terapi warna (*chromotherapy*) adalah terapi didasarkan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi penyembuh yang dapat memulihkan emosi yang diliputi oleh rasa cemas dan takut serta melepaskan ketegangan, sehingga individu juga merasa lebih rileks dan tenang dalam menjalani aktivitasnya tanpa diliputi perasaan cemas yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi warna (*chromotherapy*) terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik pada remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra eksperimen dan rancangan *one group pre-test post-test* dengan jumlah 35 responden yang diambil dengan teknik *total sampling* atau sampel jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner Cassady. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan interpretasi nilai ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang mengindikasikan pengaruh signifikan pada intervensi terapi warna terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik pada remaja. Penerapan teknik pernapasan warna hijau dan meditasi warna pada terapi ini efektif memulihkan emosi, menghadirkan rasa tenang, dan menyegarkan sistem saraf pada responden. Oleh karena itu, guru bimbingan konseling dapat menerapkan intervensi terapi warna (*chromotherapy*) sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Kecemasan akademik, Remaja, Terapi Warna

Daftar Pustaka : 51 (1991 – 2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, March 2025

Fadila Rahmayani

***THE EFFECT OF COLOR THERAPY (CHROMOTHERAPY) ON CHANGES IN
THE LEVEL OF ACADEMIC ANXIETY OF ADOLESCENTS AT SMP NURUL
QURAN TANJUNG ENIM***

xv + 89 + 6 tables + 3 schematics + 14 appendices

ABSTRACT

Anxiety that usually occurs in adolescents who are currently students is academic anxiety. Academic anxiety as a feeling of tension and fear of something that will happen and interfere with carrying out various tasks and activities in academic situations. Color therapy (chromotherapy) is a therapy based on the fact that each specific color contains healing energy that can restore emotions overwhelmed by anxiety and fear and release tension, so that individuals also feel more relaxed and calm in carrying out their activities without being overwhelmed by excessive feelings of anxiety. This study aims to determine the effect chromotherapy on changes in academic anxiety levels in adolescents at Nurul Quran Tanjung Enim Junior High School. This quantitative research uses a pre-experimental design and one group pre-test post-test design with a total of 35 respondents taken by total sampling technique or saturated sample. The instrument used in the study was the Cassady questionnaire. Data were collected and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test with value interpretation ($\alpha = 0.05$). The results showed a value of $p = 0.000$ which indicated a significant influence on color therapy intervention on changes in academic anxiety levels in adolescents. The application of green breathing techniques and color meditation in this therapy is effective in restoring emotions, bringing a sense of calm, and refreshing the nervous system to respondents. Therefore, counseling guidance teachers can apply color therapy interventions (chromotherapy) as an effort to reduce the level of academic anxiety in adolescents in an ongoing manner.

Keywords : Academic Anxiety, Adolescents, Color Therapy

Bibliography : 51 (1991 – 2024)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'alamin, ucapan syukur yang tiada hentinya kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat berupa kekuatan, kesehatan, dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Dengan ketulusan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayah Subhan dan Ibu Yuli Ismayani. Meskipun keduanya tidak sempat mengenyam pendidikan hingga ke tingkat tinggi, penulis sangat bangga mempunyai kedua orang tua yang selalu mendukung dan mengupayakan anaknya hingga memperoleh gelar sarjana. Ayah, Ibu, terima kasih atas segala dukungan dan doa kalian. Terima kasih telah menjadi motivasi terbesar penulis untuk terus berjuang. Semoga sehat dan bahagia selalu ya, ayah dan ibu, janji tunggu Ayuk sukses dan raih bahagia itu bersama!
2. Adikku satu-satunya, Fahri Rama Yusuf. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan, terima kasih karena menjadi motivasi penulis untuk menjadi panutan yang baik, tumbuhlah menjadi versi paling hebat dari yang terhebat.
3. Teman-teman dan seluruh pihak terbaik yang selalu ada dalam hidup penulis, terima kasih karena telah mengisi hari-hari penulis serta menjadi penyemangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya untuk dosen pembimbing, Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep dan Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada kucing kesayangan, Yuyut dan Oreo. Terima kasih telah menjadi penyemangat, salah satu sumber bahagia, dan penghilang stress untuk penulis.
6. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Fadila Rahmayani. Terima kasih karena terus bertahan, mau berjuang melawan rasa malas, dan pantang menyerah hingga titik ini. Kamu hebat dan tetap semangat, apapun kurang dan lebihmu, mari merayakan diri sendiri!

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Warna (*Chromotherapy*) terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim". Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunannya.

Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk membimbing, mendidik, dan mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Kepada Bapak Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Zesi Aprillia, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An selaku dosen penguji yang telah memberi masukan, saran, dan pertanyaan yang sangat mendukung kesempurnaan skripsi ini. Tak lupa ucapan terima kasih kepada kepala SMP Nurul Quran Tanjung Enim yang sudah mengizinkan penulis melakukan penelitian di lingkungan sekolah.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam perjalanan perkuliahan penulis.

Indralaya, 17 Februari 2025



Fadila Rahmayani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadila Rahmayani

NIM : 04021282126051

Judul : Pengaruh Terapi Warna (*Chromotherapy*) terhadap Perubahan Tingkat
Kecemasan Akademik Remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam 1 (satu) tahun mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 17 Maret 2025



Fadila Rahmayani

04021282126051

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORI	9
2.1 Remaja.....	9
2.1.1 Pengertian Remaja	9
2.1.2 Ciri-Ciri Remaja.....	9
2.1.3 Tahapan Remaja	11
2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja	12

2.2	Kecemasan Akademik.....	13
2.2.1	Pengertian Kecemasan Akademik.....	13
2.2.2	Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Akademik	14
2.2.3	Gejala Kecemasan Akademik	14
2.2.4	Tingkat Kecemasan Akademik.....	15
2.2.5	Karakteristik Kecemasan Akademik	16
2.2.6	Alat Ukur Kecemasan Akademik.....	17
2.2.7	Penatalaksanaan Kecemasan Akademik	19
2.3	Terapi Warna	19
2.3.1	Pengertian Terapi Warna	19
2.3.2	Karakteristik Warna.....	20
2.3.3	Metode dalam Terapi Warna	22
2.3.4	Langkah-Langkah Terapi Warna	23
2.4	Penelitian Terkait.....	24
2.5	Kerangka Teori.....	26
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	28
3.1	Kerangka Konsep.....	28
3.2	Desain Penelitian.....	28
3.3	Hipotesis.....	29
3.4	Definisi Operasional.....	30
3.5	Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian	31
3.5.1	Populasi.....	31
3.5.2	Sampel.....	31
3.6	Kriteria Sampel	32
3.6.1	Kriteria Inklusi	32
3.6.2	Kriteria <i>drop out</i>	32
3.7	Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.7.1	Tempat Penelitian.....	33
3.7.2	Waktu Penelitian	33
3.8	Etika Penelitian	33
3.9	Alat Pengumpulan Data	35

3.9.1	Data Primer	35
3.9.2	Data Sekunder	35
3.9.3	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.10	Prosedur Pengumpulan Data	36
3.10.1	Tahap Persiapan	36
3.10.2	Tahap Pelaksanaan	37
3.11	Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	39
3.11.1	Pengolahan Data.....	39
3.11.2	Analisa Data	41
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
4.2	Hasil Penelitian	44
4.2.1	Hasil Analisis Univariat	44
4.3.2	Bivariat.....	56
4.4	Keterbatasan Penelitian	60
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1	Kesimpulan	60
5.2	Saran.....	60
	DAFTAR PUSTAKA.....	62
	LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penjelasan Warna.....	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	44
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Sebelum Intervensi	45
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Setelah Intervensi.....	46
Tabel 4. 4 Perbedaan Kecemasan Akademik Sebelum dan Setelah Intervensi.....	47

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	26
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	28
Skema 3. 2 Bentuk Rancangan Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	68
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	69
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Screening	70
Lampiran 4. Lembar Instrumen Penelitian.....	72
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur	74
Lampiran 6. Surat Izin Studi Pendahuluan	76
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Fakultas Kedokteran UNSRI	77
Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian	78
Lampiran 9. Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	79
Lampiran 10. Dokumentasi Studi Pendahuluan dan Screening	80
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	82
Lampiran 13. Hasil Uji SPSS.....	87
Lampiran 14. Hasil Uji Plagiarisme.....	89

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Fadila Rahmayani
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Enim, 25 Juli 2002
Alamat : Jl. Kiemas Tegal Rejo RT 3A Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim Sumatra Selatan
Telp/HP : 082113183108
Email : fadilarahmayani257@gmail.com
Agama : Islam
Anak ke- : 1 dari 2 bersaudara
Nama Ayah : Subhan
Nama Ibu : Yuli Ismayani
Nama Saudara : Fahri Rama Yusuf



B. Riwayat Pendidikan

2007 – 2008 : TK Persit Kartika Chandra Kirana
2008 – 2014 : SD Negeri 20 Lawang Kidul
2014 – 2017 : SMP Negeri 2 Lawang Kidul
2017 – 2020 : SMA Bukit Asam Tanjung Enim
2021 – 2025 : Keperawatan FK UNSRI Indralaya

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui oleh setiap orang, termasuk masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia et al., 2014). Remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya akan dihadapkan pada masalah pribadi yang meliputi masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pribadi remaja serta masalah khas remaja yang meliputi masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian stereotip yang keliru dan tuntutan dari lingkungan (Hurlock et al., 1993; dikutip Saputro, 2018). Terdapat sekitar 1,2 miliar remaja di dunia yang mencakup sekitar 18 persen dari total populasi global (WHO, 2022). Sementara itu, di tingkat nasional, jumlah penduduk berusia 10-24 tahun mencapai 66,74 juta jiwa atau sekitar 24,2 persen dari total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta pada tahun 2022 (BPS, 2023).

Remaja adalah tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri, karena di fase ini bukan tergolong anak-anak namun juga belum bisa dikatakan sebagai golongan orang yang sudah dewasa, dan juga pada fase ini remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Remaja sering menghadapi berbagai permasalahan emosional, seperti mudah marah, sensitif, atau mengalami trauma. Cara mereka merespons masalah tersebut pun bergantung pada karakter kepribadian masing-masing. Beberapa remaja mampu mengungkapkan emosi dan keluhannya secara langsung sehingga tidak

menjadi beban, sementara yang lain kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka. Ketidakmampuan untuk menyampaikan apa yang dirasakan dapat berdampak negatif, salah satunya memicu kecemasan, baik dalam aspek akademik maupun kehidupan lainnya. Dari masalah-masalah psikologis yang dialami oleh remaja, kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja. Remaja masa kini lebih mudah mengalami kecemasan dibanding remaja pada generasi sebelumnya dikarenakan tuntutan akademik saat ini lebih berat dibanding jaman orangtuanya dahulu (Dewi & Meiyutariningsih, 2021).

Indonesia merupakan negara dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat. Diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja mengalami kecemasan. Prevalensi kecemasan pada remaja menurut IDAI tahun 2013 sebesar 25% (IDAI, 2013). Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil (Riskesdas, 2013) memperlihatkan bahwa sejumlah 6 % untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia terjadi gangguan mental emosional yang diperlihatkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Kemenkes RI, 2014). Hasil dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menyatakan satu dari tiga remaja atau 15,5 juta remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental, salah satunya kecemasan akademik.

Kecemasan yang biasanya terjadi pada remaja yang saat ini berstatus sebagai siswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, yang dapat menghambat pelaksanaan tugas serta berbagai aktivitas dalam lingkungan akademik. Kecemasan ini muncul sebagai dorongan berupa pikiran dan perasaan yang dipenuhi kekhawatiran, keprihatinan, serta ketakutan, yang pada akhirnya mengganggu pola pikir, respons fisik, dan perilaku akibat tekanan dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan akademis (Prawitasari, 2012). Menurut (Suarti et al., 2020) Secara umum, setiap siswa memiliki

tingkat kecemasan akademik yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua, yaitu: 1) Faktor internal, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor; serta 2) Faktor eksternal, yang berasal dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini meliputi pola asuh orang tua yang otoriter, lingkungan sekolah yang kurang kondusif, minimnya perhatian guru dalam menangani konflik sosial, serta kondisi masyarakat, seperti status sosial dan lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung atau bahkan lebih memberikan tekanan bagi anak.

Kecemasan akademik berhubungan dengan perasaan khawatir terhadap ancaman yang mungkin muncul dalam lingkungan pendidikan, termasuk interaksi dengan pengajar serta mata pelajaran atau mata kuliah tertentu. Kecemasan ini menyebabkan gangguan dalam pola pikir, respons fisiologis, dan perilaku, yang dipicu oleh rasa takut akan hasil kinerja yang kurang memuaskan saat menghadapi tugas akademik. Kecemasan akademik menjadi masalah penting yang akan memengaruhi sejumlah besar siswa. Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena siswa mengalami tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Ottens, 1991; dikutip Febriyanti 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Maret 2024 di SMP Nurul Quran Lawang Kidul yang merupakan sekolah berbasis Pondok Pesantren bernama Nurul Quran menunjukkan bahwa 8 dari 10 orang siswa yang berada dalam usia remaja mengalami berbagai tanda kecemasan akademik yang terdiri dari sulit tidur karena memikirkan hafalan/tugas, takut keliru dan khawatir selama menjalani proses pembelajaran, sulit mengingat pelajaran/hafalan, dan berkurangnya nafsu makan karena terlalu memikirkan ujian/hafalan. Dari hasil wawancara diketahui bahwa 10 dari 10 siswa tidak mengetahui kecemasan akademik dan cara mengatasinya.

Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja harus segera ditangani, di mana menurut penelitian yang dilakukan (Mohebi et al., 2012) dilaporkan beberapa siswa dengan kecemasan akademik telah melakukan bunuh diri. Salah satu cara mengurangi kecemasan akademik adalah dengan terapi non farmakologis. Contoh terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, antara lain: relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi, mendengarkan bacaan al quran, program MBSR, *guided imagery*, dan terapi lainnya (Setyawan & Oktavianto, 2020). Pendapat (Struthers, 2006; dikutip Harini, 2013) (Harini, 2013) ada alternatif terapi non-farmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, yaitu dengan memanfaatkan penerapan warna. Terapi ini bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh serta mengatasi ketidakseimbangan sebelum menyebabkan gangguan fisik maupun mental, yang dikenal sebagai terapi warna.

Terapi warna adalah terapi didasarkan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi penyembuh dan merupakan salah satu alternatif dalam menangani masalah yang berhubungan kesehatan mental dan stress (Suli et al., 2020). Penggunaan terapi warna menjadi salah satu hal yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena sifatnya yang mudah dan praktis. Terapi warna juga dapat memulihkan emosi yang diliputi oleh rasa cemas dan takut serta melepaskan ketegangan, sehingga individu juga merasa lebih rileks dan tenang dalam menjalani aktivitasnya, tanpa diliputi perasaan cemas yang berlebihan (Harini, 2013). Terapi dengan warna hijau dapat membantu seseorang merasa nyaman, rileks, dan tenang, sekaligus merangsang pelepasan serotonin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia. Sebagai bagian dari kelompok warna dingin, warna hijau memiliki efek menenangkan, memberikan kesegaran, serta membantu menjaga keseimbangan (Muharyani et al., 2015).

Intervensi terapi warna terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan berdasarkan beberapa hasil penelitian. Penelitian oleh (Harini, 2013)

menunjukkan bahwa ada perbedaan skor tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi terapi warna, menunjukkan kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga disimpulkan terapi warna berhasil menurunkan rasa cemas. Penelitian yang dilakukan oleh (Pane & Siallagan, 2020) menunjukkan efektivitas terapi warna hijau pada penurunan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada mahasiswa Ners tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan (Muharyani et al., 2015) menunjukkan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Timbangan menurun setelah diberikan intervensi terapi warna. Penelitian oleh (Adiati, 2020) menunjukkan bahwa terapi warna efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada nakes yang terkonfirmasi positif Covid 19. Penelitian selanjutnya dari (Widara et al., 2024) menunjukkan bahwa terapi warna memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi warna berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir, dengan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa masih sedikit studi yang secara khusus membahas efektivitas terapi warna (*chromotherapy*) dalam mengatasi kecemasan akademik pada remaja.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi warna (*chromotherapy*) terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim.

1.2 Rumusan Masalah

Perubahan fisik, biologis, dan psikologis pada remaja menjadikan remaja sebagai salah satu kelompok usia yang berisiko tinggi mengalami masalah

gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Salah satu permasalahan dalam perubahan pada aspek psikologis remaja yaitu timbulnya rasa cemas (Rahmy et al., 2021). Terapi non farmakologis merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan. Penelitian ini menggunakan terapi warna (*chromotherapy*) yang dapat dilakukan secara mandiri dengan tujuan menurunkan kecemasan akademik pada remaja sehingga tubuh menjadi lebih relaks.

Dari penjelasan tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh terapi warna (*chromotherapy*) terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik pada remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi warna (*chromotherapy*) terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik pada remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan kelas.
2. Menganalisis tingkat kecemasan akademik remaja sebelum diberikan intervensi terapi warna (*chromotherapy*).
3. Menganalisis tingkat kecemasan akademik remaja setelah diberikan intervensi terapi warna (*chromotherapy*).
4. Menganalisis perubahan tingkat kecemasan akademik remaja sebelum dan setelah diberikan terapi warna (*chromotherapy*).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk menambah ilmu pengetahuan terkhusus di bidang keperawatan jiwa tentang pengaruh terapi warna (*chromotherapy*) terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik pada remaja di SMP Nurul Quran Tanjung Enim.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi pada remaja mengenai penatalaksanaan kecemasan akademik berupa terapi warna (*chromotherapy*) serta dapat diterapkan secara mandiri.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan ajar terutama dalam penatalaksanaan kecemasan akademik secara non farmakologis khususnya pada siswa-siswi yang berada pada usia remaja.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya serta dapat dikembangkan bagi penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang termasuk dalam bidang keperawatan jiwa. Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi warna (*chromotherapy*) terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik pada

remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, menggunakan rancangan *one-group pre-test post-test*. Metode ini dilakukan untuk mengevaluasi dan mengukur tingkat kecemasan akademik dalam kelompok intervensi tanpa adanya kelompok kontrol.

Populasi penelitian ini yaitu remaja yang bersekolah di SMP Nurul Qur'an Tanjung Enim berjumlah 52 remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner Cassady untuk mengukur tingkat kecemasan akademik remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi warna (*chromotherapy*). Penelitian telah dilakukan pada bulan Desember 2024 dengan jumlah sampel yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiati, H. (2020). Color Therapy Effectiveness on Anxiety Reduction in Confirmed Health Personnel Covid 19. *SEMNAS LPPM*, 430–433.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. In *Psikologi Remaja* (p. 9). Bumi Aksara. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=17398>
- Ariyani, A. D., Masroni, M., & Ristiani, N. K. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Akan Menghadapi Ujian Di Sman 1 Giri Tahun 2022. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.32700/jnc.v7i1.259>
- Auliya Rahmy, H., Rahma, M., Purnakarya, I., & Mahdalena. (2021). Studi Kasus Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 9 Pauh, Kota Padang. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 918–925. [file:///C:/Users/user/Downloads/1984-Article Text-7589-1-10-20211019.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/1984-Article%20Text-7589-1-10-20211019.pdf)
- Aysha, K., & Latipun. (2016). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang hamil di luar nikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 212–227.
- BPS. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023>
- Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2015). Using factor mixture modeling to identify dimensions of cognitive test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 41, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.06.002>
- Chlapecka, A., Wolfová, K., Fryčová, B., & Cermakova, P. (2023). Educational attainment and anxiety in middle-aged and older Europeans. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40196-4>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, R. L. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. [file:///C:/Users/user/OneDrive/Documents/latbel 2.pdf](file:///C:/Users/user/OneDrive/Documents/latbel%202.pdf)
- Farida, A. N., & Moesarofah. (2020). Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas Vii Smpn 48 Surabaya. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.35>
- Fathiyah, K. N. (2022). Academic Stress and Its Sources Among Junior High School Students. *Proceedings of the International Seminar on Innovative and Creative*

- Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*, 657(Icgcs 2021), 129–141.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.023>
- Farrasia, F. Safira, D. Hairul, S. Ramadhani, P. Yulandari, Z. A (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57.
<https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Febriyanti, D. (2023). Efektivitas Terapi Warna (Chromatherapy) Terhadap Penurunan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 40–52.
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, S. (2021). Intervensi Non-farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624/425>
- Halik, A., Sintani, M. Y., & Viera, C. A. (2023). Pelatihan Chromotherapy Sebagai Strategi Alternatif Pencegahan Gangguan Psikologis Siswa Madrasah. *Madani : Indonesian Journal Of Civil Society*, 5(1), 10–19.
<https://doi.org/10.35970/madani.v1i1.1642>
- Harini, N. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 291–303.
- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281–290.
- Hurlock, E., Soedjarwo, & Istiwidayanti. (1993). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. M. Sijabat (ed.); Cetakan 2). Erlangga.
- IDAI. (2013). *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>
- Isaacs, A. (2005). Panduan Belajar Keperawatan Kesehatan Jiwa & Psikiatri. In *Perawat dan Perawatan Penyakit Psikiatri* (3rd ed.). EGC.
- Joannès, C., Redmond, N. M., Kelly-Irving, M., Klinkenberg, J., Guillemot, C., Sordes, F., Delpierre, C., Neufcourt, L., Jean-Charles, B., Grégory, B., Laurence, B., Alizé, C., Enzo, C., Eleonore, C., Aurélie, C., Cyrille, D., Alfonsina, F. R., Michelle, K. I., Marine, M., ... Meryl, S. (2023). The level of education is associated with an anxiety-depressive state among men and women – findings from France during the first quarter of the COVID-19 pandemic. *BMC Public*

- Health*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16280-9>
- Kemenkes. (2014). *Kecemasan Remaja*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. kemkes.go.id
- Luthfiyah, & Hadi, W. (2021). Kecemasan Siswa Terhadap Matematika Pada Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Tingkatan Sekolah Dan Gender. *Transformasi : Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(1), 427–440. <https://doi.org/10.36526/tr.v5i1.1149>
- Mohebi, S. G.H.R Sharifirad, M. Shahsiah, S. Botlani, M. Matlabi, & M. Rezaeian. (2012). The Effect of Assertiveness Training on Student's Academic Anxiety. *Journal Pak Med Association*, 62, 37–41.
- Muharyani, P. W., Jaji, & Sijabat, A. K. (2015). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 105–114.
- Mujab, A. S., Irawati, R. P., & Rahmawati, N. (2018). Pengembangan Modul Bahasa Arab Berbasis Teori Psikologi Perkembangan Remaja Elizabeth B. Hurlock Kelas X Ma. *Lisanul' Arab: Journal of Arabic Learning and Teaching*, 2(1), 1–7.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Metode Penelitian Kesehatan* (1st ed.). Rineka Cipta.
- Ottens, A. J. (1991). Coping with Academic Anxiety. In *The Rosen Publishing Group* (1st ed). Rosen Publishing Group.
- Pane, J. P., & Siallagan, A. M. (2020). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal STIKES Santa Elisabeth Medan*, 01(01), 1–9. <https://doi.org/10.52317/ehj.v5i1.274>
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty Initiates Cascading Relationships Between Neurodevelopmental, Social, and Internalizing Processes Across Adolescence. In *Biological Psychiatry* (Vol. 89, Issue 2). Society of Biological Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 110. <https://jlis.idcounselor.com/index.php/jlis/about/submissions>

- Prawitasari, J. (2012). Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu. In R. Rahmat & H. Retnowulan (Eds.), *Erlangga*. Erlangga.
- Puspitasari, B., & Krisnawati, I. D. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Usia 10-13 Tahun dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 2721–8007. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/download/89/57/397>
- Rector, N. A, Bourdeau, P, Kitchen, M., & Massiah, RN, P. (2018). Anxiety disorders An information guide Anxiety disorders An information guide. In *Library and Archives Canada Cataloguing in Publication* (pp. 5–6). https://www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/Acute-Stress-Disorder/Documents/anxiety_guide_en.pdf
- Rehman, A. U. (2016). Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences Journal Homepage: Wwww.ModernScientificPress.Com Int. J. Modern Soc. Sci*, 5(2), 102–116. www.ModernScientificPress.com/Journals/IJMSS.aspx
- Riskesdas. (2013). *Gangguan Kecemasan*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan* (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). Nasya Expanding Management.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April), 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Said, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal* (Cetakan 1). Semesta Hikmah. https://psbsekolah.kemdikbud.go.id/kamaya/index.php?p=show_detail&id=377160
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Siregar, S. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja putri dengan Kecemasan pada saat Menarche di SMP Ar-Rahman Tahun 2021. *Evidance Bassed Journal*, 49–

54. <https://ojs.akbidsehati-medan.ac.id/index.php/ebj/article/download/48/46>
- Sofia, A., Adiyanti, G., Brojonegoro M.S. (2014). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 4, 134–140. <https://doi.org/2550-1313>
- Struthers, J. (2006). *Terapi Warna Cara Praktis Menggunakan Warna untuk Menyembuhkan dan Meningkatkan Kualitas Hidup/Jane Struthers* (F. Maharani & I. S. Utami (eds.); 1st ed.). Kanisius. <http://103.255.15.77/detail-opac?id=255532>
- Suarti, K.A. Astuti, H.A. Gunawan, F. M, & Ahmad, H. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan Kepada Masyarakat*, 1(2), 111–117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Suli, D. P., Aini, N., & Prasetyo, Y. B. (2020). The Effect of Green Color Breathing Therapy Towards Reduction of Stress Levels In Hemodialized Patients. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 86–96. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.7787>
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas *Art Therapy* Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- WHO. (2022). *Kesehatan Remaja*. World Health Organization. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Widara, R. H., Khatimah, H., Zikri, A., Aulia, P., & Padang, U. N. (2024). Pengaruh Terapi Warna terhadap Kecemasan pada Kecemasan. *Jurnal Hukum Islam Dan Humaniora*, 3, 551–556.