

# Pelatihan *Chromotherapy* Sebagai Strategi Alternatif Pencegahan Gangguan Psikologis Siswa Madrasah

Al Halik<sup>1\*</sup>, Mutiara Yama Sintani<sup>2</sup>, Cantika Alif Viera<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, IAIN Metro Lampung

Email: <sup>1</sup>alhalik6@gmail.com, <sup>2</sup>mutiarayamasinta@gmail.com, <sup>3</sup>cantikaalif125@gmail.com

---

## INFORMASI ARTIKEL

### *Data artikel:*

Naskah masuk, 18 November 2022

Direvisi, 17 Januari 2023

Diterima, 29 Januari 2023

---

## ABSTRAK

**Abstract-** Community service is the target of Madrasah Aliyah students in Metro City. At the time of the Corona Virus Disease (Covid-19) pandemic, students were required to be able to adjust to the new policy, in which the learning process was carried out online. Restrictions on activities and changes in learning forms have the potential to cause students to easily experience psychological disorders ranging from mild to severe, which affect their physical, emotional, and thinking abilities, as well as relationships in the social environment. Chromotherapy training (color therapy) is held to assist students in providing alternative prevention. The training was carried out in four stages, starting with planning, action, observation, evaluation, and analytical reflection. to increase participants' understanding of the symptoms of psychological disorders using a classical approach. Color therapy can be taught in large and small groups through demonstrations or hands-on practice. The results obtained from this training are an increased understanding of the symptoms of psychological disorders and the ability to apply the steps of implementing color therapy. The training was closed by conveying a commitment to independently train and apply color therapy in everyday life.

### *Kata Kunci:*

Chromotherapy  
Gangguan Psikologis  
Terapi Warna  
Siswa  
Madrasah

**Abstrak-** Pengabdian kepada masyarakat memiliki sasaran siswa Madrasah Aliyah di Kota Metro. Pada saat terjadinya pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan kebijakan baru, di mana proses pembelajaran dilakukan secara dalam jaringan (Daring). Pembatasan aktivitas dan perubahan bentuk pembelajaran berpotensi menyebabkan siswa mudah mengalami gangguan psikologis mulai dari ringan hingga berat yang mempengaruhi kondisi fisik, emosional dan kemampuan berpikir, serta hubungan dalam lingkungan sosial. Maka perlu diadakannya pelatihan *Chromotherapy* (terapi warna), untuk membantu siswa mengentaskan gangguan psikologis yang sedang dihadapi dan memperoleh keterampilan pencegahan ketika dihadapkan dengan tekanan yang sama. Pelatihan dilakukan dengan empat tahapan mulai dari perencanaan (mengidentifikasi masalah), tindakan (pelatihan menerapkan *chromotherapy*), observasi dan evaluasi, serta refleksi analisis. Strategi pelatihan menggunakan format klasikal, kelompok

besar, maupun kelompok kecil, dengan metode ceramah diskusi, demonstrasi, dan praktek pengaplikasian *chromotherapy*. Hasil yang diperoleh dari pelatihan ini terdapatnya peningkatan pemahaman mengenai gejala gangguan psikologis dan mampu menerapkan langkah penerapan terapi warna. Pelatihan ditutup dengan menyampaikan komitmen akan melatih dan menerapkan secara mandiri terapi warna di kehidupan sehari-hari

---

**Korespondensi:**

**Al Halik**

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro  
Jl. Ki Hajar Dewantara 15 A, Kelurahan Iring Mulyo, Metro Timur, Kota Metro Lampung

---

**1. PENDAHULUAN**

Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) mempengaruhi dalam segala lini kehidupan. Tatanan kehidupan masyarakat dari berbagai sektor dipacu untuk mampu beradaptasi dengan perubahan. Berbagai kebijakan telah diterapkan sebagai upaya memutuskan mata rantai penyebaran. Kebijakan ini pun juga berdampak pada sistem pendidikan. Segala aktivitas pembelajaran dilakukan melalui dalam jaringan (daring), berganti dari tatap muka langsung menjadi aktivitas daring. Lee (2020) menjelaskan bahwa rutinitas siswa di sekolah merupakan salah satu mekanisme *coping* yang dimilikinya. Namun, dikarenakan perubahan sistem pembelajaran akibat dampak pandemi, dapat menyebabkan gangguan psikologis dan kesehatan mental pada siswa (Rahma dkk., 2021).

Berdasarkan data yang terkumpul bahwa selama proses pembelajaran daring para siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, terkadang dalam batas waktu tertentu membuat siswa tertekan dan kelelahan yang akhirnya jenuh untuk mengerjakan aktivitas. Beberapa hasil penelitian pun menunjukkan siswa mengalami gejala kecemasan cukup tinggi, mengalami gangguan tidur, meningkatnya resiko siswa mengalami *stress* karena sulit memahami materi, mengerjakan tugas, dan kendala teknis lainnya seperti jaringan internet (Ardan dkk., 2020) (Oktawirawan, 2020). Tuntutan tugas yang banyak dan pengerjaannya. Hasil laporan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar siswa mengalami peningkatan cukup tinggi (Rinawati & Darisman, 2020). Li dalam

penelitiannya menjelaskan bahwa pandemi menjadi pemicu peningkatan resiko siswa mengalami emosi negatif seperti, kecemasan, depresi dan kemarahan, serta menurunnya tingkat kepuasan hidup (Suranata dkk., 2021).

Gangguan psikologis yang dialami memberikan dampak pada berbagai aspek dalam kehidupan akademik mereka. VanderLind menjelaskan bahwa gangguan psikologis bisa mempengaruhi kondisi fisik, emosional dan kemampuan berpikir, serta hubungan dalam lingkungan sosial (VanderLind, 2017). Individu yang terus mengalami gangguan psikologis mengalami kesulitan untuk memproses informasi, akhirnya berdampak pada penurunan performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa (Suranata dkk., 2021).

Hal-hal seperti gangguan psikologis yang dialami siswa biasanya sering terabaikan oleh guru, orang tua atau lingkungan sekitar, karena individu yang mengalami tidak menampilkan gejala yang aneh. Siswa masih mampu melakukan aktivitas, berpikir, bertindak sesuai norma dan juga berkomunikasi seperti biasa. Namun, bila tidak diberikan upaya penanganan dan diabaikan, maka berpotensi menjadi gangguan psikologis yang kompleks seperti *stres* berat, gangguan jiwa berat atau kepribadian yang tidak menunjukkan integritas karena emosi yang terganggu. Maka dari itu perlu adanya pendekatan yang bersifat pencegahan (*preventive*), agar mengurangi jumlah siswa yang mengalami gangguan psikologis dalam jangka panjang (Huppert, 2009).

Permasalahan yang terjadi, siswa tidak bisa langsung bertemu dengan guru, dan ada juga beberapa lebih memilih memendam serta tidak membicarakan permasalahan yang sedang mereka alami. Berdasarkan analisis situasi, dan juga dari berbagai penelitian terdahulu maka dapat teridentifikasi permasalahan yang dihadapi mitra. Pertama, masih banyak ditemukannya siswa yang mengalami tekanan mental dan gangguan psikologis seperti *stress*, kecemasan, khawatir, hingga kejenuhan akademik yang menurunkan *performance akademik* siswa. Kedua, siswa belum mampu mereduksi *stress*, maupun tekanan yang dialaminya. Sedangkan siswa tidak bisa bertemu langsung dengan tenaga ahli seperti guru BK (Bimbingan Konseling) atau konselor dikarenakan adanya kebijakan pembelajaran dari rumah akibat dari kondisi pandemi. Ketiga, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah pada biasanya bersifat kuratif dan umumnya hanya diberikan kepada sebagian kecil siswa yang telah mengalami gangguan psikologis.

Selain itu dengan jumlah konselor atau guru BK yang belum berimbang dengan jumlah siswa sehingga tidak semua siswa mendapatkan bantuan profesional. Tekanan dan gangguan psikologis yang terus menerus tanpa diikuti dengan penanganan yang baik bisa menyebabkan siswa kehilangan minat terhadap aktivitas yang dilakukannya. Oleh karena itu perlu ada usaha preventif dari dampak gangguan psikologis siswa.

Solusi dalam mengatasi permasalahan yang ada dengan pengembangan layanan psikoedukasi. Kurangnya tenaga yang ada di madrasah membuat layanan yang diberikan ralatif tidak efisien dan kurang tepat sasaran. Untuk membantu pencegahan gangguan psikologis, maka dibutuhkan suatu keterampilan intervensi bagi siswa. Menunjang tujuan itu, maka perlu diadakannya pelatihan keterampilan intervensi masalah dan pembimbingan psikoedukasi.

Pelatihan keterampilan untuk mencegah gangguan psikologis yaitu *chromotherapy* atau dikenal juga dengan terapi warna. Terapi yang menggunakan warna tertentu untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Dapat didefinisikan sebagai penggunaan terapeutik warna untuk

menyeimbangkan energi. *Cromotherapy* merupakan salah terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menguragsi *stres* dan kecemasan (Zola & Ifdil, 2017), mengobati penyakit, memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum menimbulkan masalah fisik dan mental (Harini, 2013).

Diharapkan dari pelatihan ini mampu mengembangkan pemahaman dan keterampilan intervensi masalah pada siswa. Pengembangan dan peningkatan penerimaan diri dari kondisi yang dialami. Selain itu, praktik psikoedukasi adalah model yang fleksibel yang dapat diterapkan pada berbagai bentuk gangguan dan dinamika kehidupan yang berbeda. Pemberian psikoedukasi dapat diberikan melalui sebuah pelatihan dengan metode eksplorasi, penilaian, diskusi, *role play* dan demonstrasi. Penguasaan dalam penerapan keterampilan terapi ini menjadi pintu pertama atau tameng awal bagi siswa ketika mengalami tekanan. Mereka mampu menerapkan terapi warna sebagai alternatif pencegahan ketika mengalami tekanan mental serta gangguan psikologis.

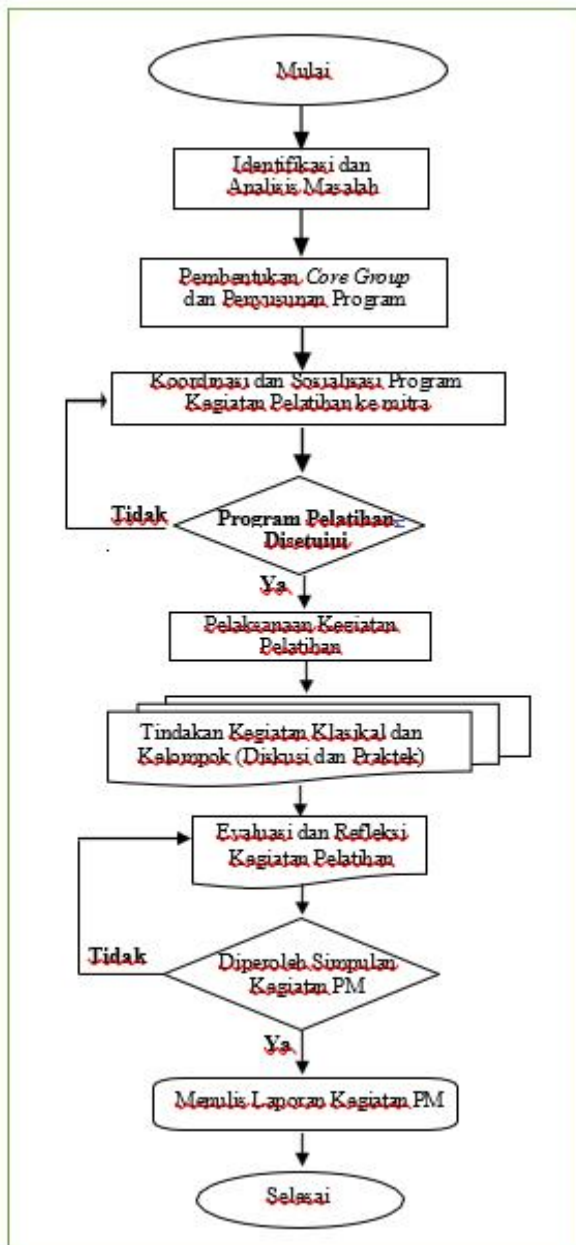
## 2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian adalah siswa madrasah kota Metro. Tiga madrasah yang menjadi lokasi yaitu Madrasah Aliyah Muhammadiyah, Madrasah Aliyah Tuma'ninah Yasin dan Madrasah Khusnul Khotimah. Siswa yang menjadi peserta kegiatan yaitu kelas X dan XI dengan total jumlah peserta 117 orang. Dipilih secara random karena, semua siswa diasumsikan berpotensi mengalami gangguan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan dalam waktu 3 bulan (Mei, Juni dan Juli 2022).

Pelaksanaannya pengabdian dilakukan melalui pemberian materi, pelatihan dan pendampingan secara langsung kepada peserta terkait psikoedukasi pemanfaatan terapi warna (*chromotherapy*) sebagai alternatif yang bisa digunakan oleh peserta untuk mencegah gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan *stress*. Meliputi empat tahapan, yaitu perencanaan/persiapan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi.

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Untuk tahap pelaksanaan tindakan ini fasilitator akan

melaksanakan tindakan bersama dengan guru mitra yang disesuaikan dengan skenario yang telah dibuat dan disepakati sebelumnya. sebagainya. Berikut disampaikan alur kegiatan.



Gambar 1. Alur Pengabdian Masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

*Chromotherapy* sebagai alternatif pencegahan gangguan psikologis pada siswa madrasah. Pelaksanaannya dilakukan melalui pemberian materi, latihan dan pendampingan secara langsung kepada peserta. Kegiatan dilakukan dengan psikoedukasi pemanfaatan terapi warna (*chromotherapy*) sebagai

alternatif yang bisa digunakan oleh peserta untuk mencegah gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan stress.

#### 3.1 Perencanaan/Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan yaitu: 1) membuat dan membangun kelompok/tim (*Core group*), 2) penyusunan program pelatihan, dan 3) mensosialisasikan program pengabdian yang telah direncanakan. Tahapan kegiatan pembentukan *core group* dilakukan dengan cara koordinasi dan konsolidasi program pelatihan kepada pihak madrasah.

Program pelatihan kemudian dibuat berdasarkan temuan dari proses identifikasi, analisis masalah, analisis kebutuhan, dan analisis potensi sekolah. Program yang telah disusun kemudian didiskusikan kembali kepada pihak madrasah. Koordinasi dan konsolidasi ini bertujuan mensosialisasikan program kegiatan dengan menjelaskan tujuan dan langkah pelatihan, mengidentifikasi potensi individu yang akan menjadi peserta, mengkomunikasikan waktu pelaksanaan, persiapan pelatihan ini. Sesi ini penting untuk menciptakan koordinasi dan kerja tim selama pelatihan untuk mencapai satu tujuan dalam kegiatan, selain bagaimana membangun kerjasama tim.

#### 3.2 Tindakan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan sesuai dengan rencana program pelaksanaan yang telah dibuat. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan yaitu: 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap kegiatan, dan 4) tahap pengakhiran.

##### 3.2.1 Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahapan awal yang berpengaruh pada tahapan selanjutnya, karena pada tahapan ini usaha pelibatan diri peserta untuk memasukkan diri ke dalam struktur kegiatan. Tujuan pada tahap ini adalah membentuk kesiapan dan pemahaman siswa terkait kegiatan yang akan mereka ikuti, selain itu juga untuk saling mengenal, mencairkan suasana, dasar dalam pembentukan kelompok pelatihan, menyepakati waktu dan proses pelatihan. Selain itu pada tahap ini juga menjelaskan bahwa akan dilaksanakan kegiatan pelatihan,

tujuan dari kegiatan serta substansi pelatihan. Setelah melalui tahapan ini, output yang diharapkan peserta dan fasilitator bisa saling mengenal, lebih terbuka satu sama lain, memahami proses kegiatan. Aktivitas ini dilakukan selama 15-20 menit.

### 3.2.2 Tahap Peralihan

Sebelum masuk kegiatan inti, tim menjelaskan secara ringkas sistematika kegiatan yang akan ditempuh pada tahap kegiatan. Beberapa siswa masih ada yang terlihat belum siap, maka pemimpin kelompok menjelaskan dan menekankan kembali tujuan kegiatan dilaksanakan. Tim berusaha meningkatkan keinginan partisipasi peserta. Kemudian mengamati dan menanyakan apakah peserta sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, semua siswa menjawab sudah siap. Setelah pemimpin kelompok memastikan kesiapan anggota kelompok, maka kegiatan bisa dilanjutkan ke kegiatan inti. Tahapan peralihan dilakukan 5-7 menit untuk memastikan kesiapan peserta untuk terlibat dalam kegiatan. Pertemuan ke dua dan ke tiga tahap pembentukan dan peralihan dilakukan secara sederhana. Tim hanya memastikan kesiapan dan kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan serta meningkatkan partisipasi siswa.

### 3.2.3 Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahapan inti dari pengimplementasian program yang telah direncanakan. Sesuai dengan program yang telah tersusun di atas bahwa ada tiga kali pertemuan. Pertemuan satu dan dua penyampaian materi dilakukan secara klasikal, menggunakan *projector* dan *power point*, dengan metode diskusi dan tanya jawab. Pertemuan pertama dilakukan penyampaian materi terkait konsep dan gejala gangguan psikologis (*stress*, cemas dan depresi), hal ini bertujuan agar siswa mampu mengenal gejala-gejala gangguan psikologis. Ketika ia mengalami gejala-gejala yang tidak menyenangkan, ia bisa memahami gangguan psikologis apa yang sedang dialami. Pertemuan ke dua dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait dengan ilmu warna, turunan warna, makna warna sesuai dengan kepribadian. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan *chromotherapy* atau terapi warna, mulai dari

konsep dasar, bentuk-bentuk terapi beserta dengan langkah-langkah pelaksanaannya.



(a)



(b)

**Gambar 2.** (a) dan (b) Pemberian Materi Secara Klasikal terkait Gangguan Psikologis dan Makna Warna

Setelah materi ke dua selesai, fasilitator mencoba menerapkan atau mempraktekkan salah satu bentuk terapi warna yaitu rileksasi warna secara klasikal dengan memutarakan musik instrumental agar siswa terasa lebih rileks. Pertemuan ke tiga dilakukan praktek dan pendampingan terapi warna untuk pencegahan gangguan psikologis siswa. Pelaksanaan direncanakan dengan cara kelompok kecil yang terdiri dari 8-10 orang siswa yang didampingi oleh tim pengabdian yang telah ditugaskan. Sebelum dilaksanakan praktek kelompok kecil, diulas secara ringkas materi yang akan dipraktekkan yaitu terapi pernapasan warna dan meditasi warna. Setelah dirasa cukup, maka kegiatan dilanjutkan ke dalam kelompok kecil untuk melakukan praktek terapi warna. Langkah meditasi warna yang dipraktekkan sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan: Sebelum memulai ada yang perlu diperhatikan antara lain adalah lingkungan fisik (*psycal setting*) sehingga dapat berlatih dengan tenang, seperti kondisi ruangan, kursi, pakaian dsb, memilih waktu yang baik yaitu ketika anda tidak diganggu
- 2) Duduk di kursi, dengan tulang belakang lurus dan kaki rata di lantai.
- 3) Tarik napas dalam beberapa kali, lepaskan semua ketegangan dalam setiap hembusan napas hingga anda terasa rileks, kemudian bernapaslah secara normal.
- 4) Bayangkan anda berada di tempat favorit anda seperti di tengah-tengah alam. Dengarkan burung berkicau, rasakan angin lembut menerpa wajah, dan ciumlah bau udara segar murni. Lihatlah sekeliling hingga anda menemukan sebuah jalan kecil. Berjalanlah melewatinya hingga anda menemukan pintu gerbang masuk ke dalam taman. Buka gerbang itu dan tutup kembali setelah anda masuk.
- 5) Berjalan-jalanlah di taman itu, taman yang sangat indah dengan hamparan bunga-bunga nan cantik, ada area tempat duduk. Berjalanlah di antara bunga-bunga sampai anda menemukan bunga dengan warna yang anda butuhkan. Petiklah bunga itu, tanpa menyakiti tanamannya, dan bawalah ke tempat duduk.
- 6) Hiruplah aroma segar bunga yang anda petik. Saat menarik napas, bayangkan warna bunga itu menggenangi aura dan setiap sel tubuh anda. Rasakan hal ini benar-benar terjadi dan sadarilah perubahan yang dihasilkan dalam energi anda. Lanjutkan menghirup kesegaran bunga itu selama beberapa menit.
- 7) Kembalilah kehamparan bunga dan petiklah bunga dengan warna yang anda butuhkan. Kembalilah ke tempat duduk dan hiruplah aroma segar bunga yang anda petik. Saat menarik napas, bayangkan warna bunga itu menggenangi aura dan setiap sel tubuh anda. Rasakan hal ini benar-benar terjadi dan sadarilah perubahan yang dihasilkan dalam energi anda. Lanjutkan menghirup kesegaran bunga itu selama beberapa menit.
- 8) Setelah beberapa menit berterima kasihlah kepada bunga-bunga itu atas bantuannya, kemudian tinggalkan halaman itu dan

tutuplah pintu gerbangnya. Kembali melalui jalan yang tadi hingga tiba ditempat anda memulainya meditasi.

- 9) Sekarang mulailah menghitung mundur dari angka lima. Dalam setiap hitungan, perlahan-lahan anda akan makin menyadari sekeliling anda. Saat anda mencapai angka satu, anda benar-benar sudah bangun dan Kembali ke kursi anda.

Selain melatih meditasi warna, dalam kegiatan ini juga mempraktekkan pernapasan warna yang lebih sederhana dan relatif mudah dilaksanakan oleh peserta dalam kehidupannya sehari-hari. Pernapasan warna menggunakan sistem pernapasan virtual, yang dilakukan seperti sugesti otomatis. Berpikir membayangkan bahwa sedang menghirup warna tertentu dan menghembuskan warna lain. Ia bekerja lagi pada sistem kepercayaan. Langkah yang dipraktekkan sebagai berikut:

- 1) Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan nyaman di tempat yang tenang. Bernapaslah secara teratur dan stabil.
- 2) Peserta diminta untuk mengambil napas panjang, sambil membayangkan warna yang ingin iaambil berdasarkan penyakit atau gangguan yang dialami.
- 3) Peserta diminta untuk memvisualisasikan bahwa ia telah diliputi warna yang telah ia pilih pada tahap b.
- 4) Sekarang visualisasikan bahwa Anda membawa warna itu ke dalam organ yang membutuhkan perawatan. Warna-warna yang dibayangkan atau visualisasikan mulai masuk ke dalam tubuh melalui telapak kaki (dilakukan selama 2-5 menit)
- 5) Saat Anda menghirup warna yang telah dipilih, Anda perlu menghembuskan warna komplementernya (menghirup warna tertentu dan menghembuskan warna lain)
- 6) Terakhir, setelah anda merasa cukup dengan warna yang dipilih untuk membantu anda, sekarang visualisasikan bahwa Anda diliputi warna putih lagi dan perlahan-lahan keluar dari meditasi Anda. dan bukalah mata anda.





**Gambar 3.** Proses Pelatihan Meditasi dan Relaksasi Warna Secara Klasikal



**Gambar 4.** Proses Pelatihan Meditasi dan Relaksasi Warna Secara Kelompok

Pelaksanaan ini dilakukan secara terus menerus sampai adanya relatif perubahan yang dirasakan siswa. Kemudian ia juga memiliki pemahaman dalam menerapkan langkah-langkah yang telah dijelaskan. Menerapkan *chromotherapy* membutuhkan waktu, karena tidak memiliki efek samping, sehingga dapat digunakan kapanpun. Fasilitator menganjurkan kepada peserta untuk melakukan ini secara rutin selama 21 hari. Diharapkan setelah ini siswa memiliki keterampilan yang bisa digunakan ketika menghadapi suatu keadaan atau kondisi yang dapat menimbulkan gangguan psikologis.

### 3.2.4 Tahap Pengakhiran

Setelah tahap kegiatan selesai, fasilitator mengarahkan siswa untuk bersama-sama mengambil kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan. Dari sini, siswa diarahkan untuk menentukan sikap dan tindakan apa yang patut diambil dan dilakukan setelah kegiatan ini. Diharapkan setelah kegiatan ini, siswa yang mengalami suatu kondisi memberikan tekanan, siswa bisa menerapkan penenangan warna sebagai bentuk pencegahan dan menenangkan diri. Terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian agar peserta dapat meraih

kesuksesan kembali yaitu, menjalin kedekatan dan komunikasi antar sesama, membantu teman yang sedang bermasalah, belajar menjadi pendengar yang baik latihan dan pengulangan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan, selalu menjaga kekompakan dalam menjalani aktivitas, berkerjasama dalam tugas sesuai dengan kemampuan masing-masing baik laki-laki maupun perempuan, serta saling mendukung dalam belajar untuk mencapai kesuksesan bersama.

Selanjutnya meminta peserta untuk menyampaikan kesan setelah dilakukan kegiatan tersebut. Menurut siswa kegiatan yang dilakukan sangat seru dan asyik, dimana siswa menjadi paham bahwasannya menyimpan permasalahan dan emosi sendiri tidak selalu baik, justru bisa berdampak pada hal yang cukup serius untuk kesehatan psikologis. Setelah semuanya dianggap selesai, maka pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, dan salam berpisah.

### 3.3 Observasi dan Evaluasi

Selama proses pelaksanaan kegiatan, tindakan yang dilaksanakan oleh semua pihak yang terlibat diamati dan terlibat secara langsung dalam aktivitas pelatihan. Setelah kegiatan pelaksanaan aksi dan pendampingan dilakukan, fasilitator menganalisis data dan mengambil kesimpulan. Setelah selesai pelaksanaan, peserta juga diminta untuk menceritakan rangkaian proses, menyampaikan suasana batin peserta seperti kegembiraan dan kegairahan selama proses pelatihan, kesan dan harapan mereka di akhir proses.

Peserta menyampaikan rasa puas dan senang setelah mendapatkan pelatihan tersebut. Mereka juga menyampaikan akan menerapkan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari. Ketika melaksanakan pelatihan, mereka menyampaikan terasa lebih tenang dan rileks, sehingga mampu meningkatkan semangat dan menambah konsentrasi. Mereka lebih memahami bentuk gangguan psikologis, beserta dengan gejala-gejala mana yang disebut stress, kecemasan dan depresi. Dengan pengetahuan dan pemahaman akan ini, diharapkan siswa mampu mengendalikan diri agar terhindar dari gangguan psikologis yang parah, dan apabila rasanya tidak mampu

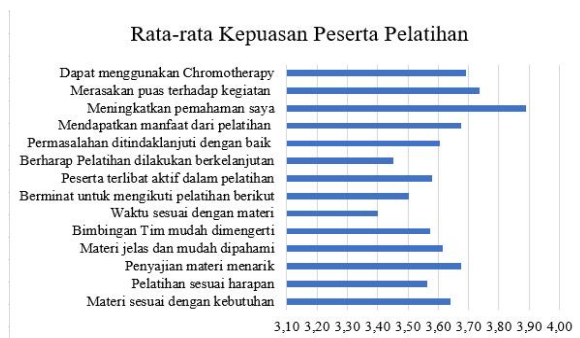
diselesaikan sendiri, peserta bisa mencari bantuan tenaga professional.

Selain itu, evaluasi dari kegiatan pelatihan juga dilakukan dengan menyebar angket kuisisioner dengan empat belas pernyataan (Angket terlampir). Responden menjawab dengan memberikan jawaban *checklist* SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Berikut adalah hasil yang didapatkan:

Tabel 1. Penilaian Kepuasan Peserta

Kriteria	Interval	f	%
Sangat Setuju	>53	40	34,19
Setuju	49-52	48	41,03
Tidak Setuju	45-48	17	14,53
Sangat Tidak Setuju	<44	12	10,26

Berdasarkan hasil tabel 1, secara umum peserta menunjukkan sikap setuju, bahwa pelatihan terapi warna yang diberikan dapat membantu dan memberi manfaat bagi mereka. Berikut ditampilkan hasil sesuai item pernyataan peserta.



Gambar 5. Hasil Survey Peserta

Berdasarkan gambar 4, hasil evaluasi kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa peserta pemahaman peserta meningkat terkait materi yang diberikan, rata-rata meraskan puas terhadap kegiatan yang dilakukan. Walaupun demikian rata-rata yang rendah ada pada waktu sesuai dengan materi, karena menyesuaikan waktu dengan agenda sekolah.

### 3.4 Analisis dan Refleksi

Peserta yang mendapatkan pelatihan *chromotherapy* atau terapi warna menyampaikan rasa puas dan senang setelah mendapatkan pelatihan. Mereka juga menyampaikan akan menerapkan terapi warna

dalam kehidupan sehari-hari. Ketika melaksanakan pelatihan, mereka menyampaikan terasa lebih tenang dan rileks, sehingga mampu meningkatkan semangat dan menambah konsentrasi. Mereka lebih memahami bentuk gangguan psikologis, beserta dengan gejala-gejala mana yang disebut *stress*, kecemasan dan depresi. Dengan pengetahuan dan pemahaman akan ini, diharapkan siswa mampu Mengendalikan diri agar terhindar dari gangguan psikologis yang parah, dan apabila rasanya tidak mampu diselesaikan sendiri, peserta bisa mencari bantuan tenaga professional.

Berdasarkan hasil evaluasi langsung dan segera didapatkan bahwa pemahaman siswa mengenai gangguan psikologis relatif meningkat setelah mengikuti pelatihan. Siswa menyampaikan bahwa mereka lebih memahami kondisi diri ketika ada gejala gangguan psikologis seperti *stress*, cemas dan depresi. Pada saat seseorang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stress, maka akan memunculkan perasaan yang tidak tenang atau gelisah, sehingga tubuh menjadi tegang dan menimbulkan perasaan khawatir yang berlebihan, panik dan bingung. Siswa yang memahami gejala-gejala gangguan psikologis, bisa menjadi langkah pertama untuk mendapatkan tindakan pencegahan melalui penerapan terapi warna. Apabila dianggap perlu, siswa bisa mencari bantuan ahli yang professional untuk membantu masalah yang sedang dihadapinya. Meditasi dan relaksasi warna bisa menjadi langkah alternatif pencegahan, karena mengatur pernapasan secara dalam dan lambat dapat memberikan efek menenangkan, pernafasan yang dalam dan terfokus membantu mengubah udara menjadi energi yang positif (Kumar, 2003). Dengan demikian diharapkan siswa mampu menjalani hidup yang efektif. Tercegahnya dari gangguan psikologis individu akan mampu berpikir lebih objektif dalam menentukan keputusan yang akan diambil.

Beberapa bentuk terapi warna diperkenalkan kepada siswa, berikut dengan cara pelaksanaannya. Untuk mempermudah dalam penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, fasilitator memberikan pelatihan pada meditasi dan pernafasan warna, karena bisa digunakan dengan mudah, tidak membutuhkan



alat atau tempat khusus, waktu yang tidak banyak, juga tidak mengganggu aktivitas. Beberapa bentuk terapi warna lain memerlukan peralatan khusus seperti kartu warna, kain sutra warna dsb. Beberapa bentuk lain memerlukan waktu seperti air solarisasi, paparan cahaya dan lainnya. Meditasi juga merupakan teknik pernapasan dengan mencoba memvisualisasikan warna ke dalam tubuh. Mary dalam Harini menyebutkan meditasi warna dapat memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa (Harini, 2013).

Selama sesi pelatihan siswa terlihat antusias melakukan praktek meditasi warna. Praktek secara klasikal dilakukan beberapa kali hingga siswa mampu memahami langkah-langkah dalam menerapkan meditasi warna. Di akhir sesi fasilitator meminta kepada siswa untuk selalu menerapkan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari. Menerapkan *chromotherapy* atau terapi warna membutuhkan waktu, karena tidak memiliki efek samping, sehingga dapat digunakan kapanpun. Praktisi terapi warna percaya bahwa warna ditemukan memiliki pengaruh langsung pada pikiran, suasana hati, dan perilaku. Warna adalah cahaya dan cahaya adalah energi. Setiap warna memiliki panjang gelombang yang berbeda, dan karenanya memiliki energi yang berbeda pula. Setiap warna menghasilkan efek yang berbeda. Pengaruh dinamis warna pada tubuh dapat menyembuhkan, mempengaruhi suasana hati dan perilaku secara halus, ketika frekuensi warna selaras dengan emosi. Penggunaan warna dalam visualisasi adalah yang paling efektif, dan paling mudah digunakan oleh pemula, karena warna memiliki efek pancaran yang sangat kuat pada seluruh tubuh (O'Connor, 2011).

#### 4. KESIMPULAN

Setelah mengikuti pelatihan *chromotherapy* pemahaman siswa tentang gejala gangguan psikologis (cemas, depresi dan stress) meningkat, serta siswa mampu menerapkan terapi warna sebagai alternatif pencegahan ketika mengalami kondisi tekanan yang memberatkan. Peserta yang mendapatkan pelatihan *chromotherapy* atau terapi warna menyampaikan rasa puas dan senang setelah mendapatkan pelatihan tersebut. Selama melakukan praktek meditasi warna sebagian besar siswa menyampaikan bahwa perasaan

terasa lebih tenang dan rileks, sehingga mampu meningkatkan semangat dan menambah konsentrasi. Dengan pengetahuan dan pemahaman ini, diharapkan siswa mampu mengendalikan diri agar terhindar dari gangguan psikologis, dan apabila rasanya tidak mampu diselesaikan sendiri, peserta bisa mencari bantuan tenaga profesional. Kegiatan PkM ini dapat terselenggara dengan baik lancar sesuai agenda, hanya saja ada beberapa kendala seperti menyesuaikan waktu dengan kegiatan sekolah serta melihat bagaimana perkembangan kondisi psikologis setelah menerapkan terapi warna. Sebelum pengakhiran pelatihan, peserta berkomitmen untuk terus menerapkan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan banyak terima kasih kepada Lembaga Penelitian, Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) IAIN Metro dan Pihak Madrasah Aliyah Kota Metro yang telah bersedia menjadi lokasi serta mendukung pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda. (2020). The Influence of Physical Distance to Student Anxiety On Covid-19, Indonesia. *Journal of Critical Reviews*, 7(17), 141. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.17.141>
- Gul, S., Nadeem, R. K., & Aslam, A. (2015). Chromo therapy-an effective treatment option or just a myth? Critical analysis on the effectiveness of chromo therapy. *American Research Journal of Pharmacy*, 1(2), 62–70.
- Harini, N. (2013). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291-303-291–303.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137–164.
- Kumar, V. (2003). *Colour Therapy; discover the therapeutic benefits of colour and how to make them work for you*. Sterling Publishers: New Delhi.

- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- O'Connor, Z. (2011). Colour psychology and colour therapy: Caveat emptor. *Color Research & Application*, 36(3), 229–234. <https://doi.org/10.1002/col.20597>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Art. 2. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Rahma, F. N., Wulandari, F., & Husna, D. U. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar. *EDUKATIF : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), Art. 5. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.864>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), Art. 1.
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Paramartha, W. E., Dwiawati, K. A., & Ifdil, I. (2021). Pengaruh model Strength-based Counseling dalam LMS Schoology untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), Art. 1.
- VanderLind, R. (2017). Effects of Mental Health on Student Learning. *Learning Assistance Review*, 22(2), 39–58.
- Zola, N., & Ifdil, I. (2017). Chromotherapy to reducing stress. *Proceeding International Counseling and Education Seminar (ICES)*.