

**WARNA HIJAU DI DALAM AL-QURAN DAN
PERANANNYA SEBAGAI ELEMEN
NONFARMAKOLOGI BAGI MENGURANGKAN
KADAR KEBIMBANGAN (ANXIETY)**

**THE COLOUR GREEN IN THE QUR'ĀN: A NON-
PHARMACOLOGICAL APPROACH TO ALLEVIATING
ANXIETY**

Norwardatun Mohamed Razali*

Fakulti Pengajian Quran Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia,
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia.

*Corresponding author. Emel: wardatun@usim.edu.my

Nathratul Ayesah Zulkifli

Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia,
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia.

Emel: ayesahzul@usim.edu.my

ABSTRAK

Warna merupakan sebahagian daripada elemen penting dalam kehidupan manusia. Di dalam al-Qurān, Allah SWT menyebut secara khusus warna-warna tertentu bagi menggambarkan keadaan tertentu. Di antara warna yang disebut di dalam al-Qur'ān ialah warna hijau yang mempunyai konotasi makna tersendiri dan juga perkaitannya dengan kehidupan manusia. Warna juga digunakan sebagai salah satu instrumen di dalam terapi bagi membantu mengurangkan masalah kebimbangan. Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti ayat al-Qur'an yang menyebut warna hijau di dalam al-Quran serta perkaitannya dengan terapi warna bagi mengurangkan kebimbangan. Bagi mencapai tujuan ini, penulis akan menggunakan kaedah induktif dengan cara mengumpul ayat-ayat al-Qur'an yang mengandungi lafaz warna hijau. Kemudian melihat peranan warna hijau sebagai elemen nonfarmakologi bagi menurunkan kadar kebimbangan di kalangan pesakit. Hasil awal mendapati terdapat sembilan ayat yang

menggunakan lafaz warna hijau bagi menunjukkan tumbuh-tumbuhan dari aspek kehidupan di dunia dan nikmat-nikmat buat ahli syurga dari aspek kehidupan akhirat. Dari perspektif kesihatan mental pula, warna hijau dilihat membantu mengurangkan kadar kebimbangan di kalangan pesakit. Justeru pemilihan dan penggunaan warna hijau di dalam al-Qur'an dilihat selari dengan kesan memberi kerehatan dan ketenangan kepada emosi manusia.

Kata Kunci: Warna Hijau, Anxiety, Kebimbangan, Nonfarmakologi, Al-Qur'an.

ABSTRACT

Colour is a fundamental element in human life, and the Qur'ān frequently highlights specific colours to convey distinct meanings and contexts. Among these, green receives particular emphasis, suggesting symbolic and psychological significance. Beyond its scriptural usage, green is recognised in colour therapy as a non-pharmacological means of reducing anxiety. This study aims to identify and analyse Quranic verses that mention the colour green, and to examine their potential connection to its therapeutic application in alleviating anxiety. Employing an inductive method, the researcher compiled and examined the Quranic verses explicitly referencing the colour green. Preliminary findings reveal nine such verses, presenting green as indicative of plant life in this world and symbolising the blessings awaiting believers in the hereafter. From a mental health perspective, research suggests that exposure to green can help reduce anxiety levels. Thus, the Quranic emphasis on green appears to parallel the calming and restorative influence that this colour exerts on human emotions. In essence, the scriptural selection and portrayal of green harmonise with its soothing and comforting effects, offering valuable insights for both spiritual reflection and therapeutic practice.

Keywords: Green colour, Anxiety, Non-pharmacology, The Qur'ān.

1. PENDAHULUAN

Warna merupakan satu elemen yang dekat dengan kehidupan manusia. Di dalam al-Quran, terdapat enam warna yang digunakan, dan setiap warna memiliki

makna dan penggunaan yang tersendiri. Di antara warna yang sentiasa membawa signifikan yang positif dan berkait rapat dengan kehidupan manusia ialah warna hijau.

Perbincangan di dalam artikel ini secara umumnya akan menumpukan kepada mengenalpasti ayat al-Quran berkaitan warna hijau dan kesannya dari aspek kesihatan mental khususnya peranan warna hijau sebagai elemen nonfarmakologi bagi mengurangkan kadar kebimbangan. Penulis akan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang menggunakan lafaz warna hijau secara langsung dan tidak langsung, kemudian merujuk pentafsiran ayat tersebut dari sudut pandangan ulama' tafsir. Kaedah ini membantu kita memahami penggunaan warna hijau dalam konteks setiap ayat dan sebab pemilihannya. Data berkaitan penggunaan warna hijau dalam konteks perannya di dalam mengurangkan kadar kebimbangan juga dikumpul melalui artikel-artikel berkaitan untuk melihat perkaitannya dengan penggunaan lafaz warna hijau di dalam al-Quran.

2. SIGNIFIKAN WARNA HIJAU DI DALAM AL-QURAN

Perkataan yang mempunyai makna warna hijau di dalam al-Quran disebut sebanyak sembilan ayat, sebahagiannya menceritakan tentang kehidupan di dunia dan sebahagian lain berkaitan tentang kehidupan akhirat¹. Sembilan ayat tersebut kita boleh bahagikan kepada beberapa tema.

Pertama: Warna Tumbuh-tumbuhan

Perkataan (خَضِرًا) digunakan di dalam ayat yang menjelaskan warna tumbuh-tumbuhan, sebagaimana firman Allah SWT:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا
مُتَرَكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَبِهٍ أَنْظَرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Dan Dia lah yang menurunkan hujan dari langit lalu Kami tumbuhkan dengan airhujan itu segala jenis tumbuh-tumbuhan, kemudian Kami keluarkan daripadanya tanaman yang menghijau, Kami keluarkan pula dari tanaman itu butir-butir (buah) yang bergugus-gugus; dandari pohon-pohon tamar (kurma), dari mayang-mayangnya (Kami keluarkan) tandan-tandanbuah yang mudah dicapai dan dipetik; dan (Kami jadikan) kebun-kebun dari anggur dan zaiton serta buah delima, yang bersamaan

¹ Norwardatun Mohamed Razali, "Warna Hijau Menurut Perspektif Al-Quran: Satu Analisis Awal," *Ma'alim Al-Qur'an Wa Al-Sunnah* 15, no.1 (2019): 14-28, <https://doi.org/10.33102/jmq.v15i1.143>, p17.

(bentuk, rupa dan rasanya) dan yang tidak bersamaan. Perhatikanlah kamu kepada buahnya apabila ia berbuah, dan ketika masaknyanya. Sesungguhnya yang demikian itu mengandung tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Kami) bagi orang-orang yang beriman. (Al-Qur'an 6:99).

Menurut Ibnu 'Āsyūr, perkataan (خضرا) di dalam ayat ini membawa maksud setiap sesuatu yang berwarna hijau, dan ia secara mutlak merupakan nama bagi tumbuh-tumbuhan yang masih muda, yang mana warnanya berbeza dengan warna batang pohon yang telah matang².

Kedua: Warna muka bumi selepas turunnya hujan

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ

Tidakkah engkau melihat bahawa Allah telah menurunkan hujan dari langit, lalu menjadilah bumi ini hijau subur (dengan sebabnya)? Sesungguhnya Allah Maha Halus serta lemah-lembut (urusan tadbirNya), lagi Maha Mendalam pengetahuannya (akan hal-ehwal sekalian makhlukNya) (Al-Qur'an 22: 63).

Perkataan (مُخْضَرَّةً) digunakan di dalam ayat ini yang menyentuh dua perkara utama; Pertama: Menunjukkan kekuasaan Allah swt iaitu berkuasa menghidupkan kawasan yang pada mulanya tidak subur menjadi kawasan yang subur menghijau dengan meniupkan angin hingga terciptanya awan, seterusnya menurunkan hujan daripada awan tersebut ke kawasan muka bumi yang kering kontang dan tiada tumbuh-tumbuhan padanya, sehingga dengan turunnya hujan tersebut menjadi kawasan tersebut tumbuh subur menghijau dengan tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. Menurut Iman At-Thobari, ayat ini membuktikan bahawa kawasan bumi yang menghijau ini merupakan nikmat yang tidak pernah putus hasil kurniaan daripada Allah SWT ke atas hamba-hambanya yang dikasihi, dan secara tidak langsung ia merupakan tanda kasih sayang Allah SWT ke atas hamba-hamba-Nya³.

Kedua: Ayat ini menceritakan tentang aspek akidah iaitu sebagai bukti kekuasaan Allah yang berkuasa menghidupkan semula sesuatu yang telah mati⁴. Allah berkuasa

² Muhammad Thohir Ibnu 'Āsyūr, *At-Tahrīr wa at-Tanwīr*, vol. 7 (Tunisia: Dārul Tunisiyyah, 1984M/1404H), 98.

³ Muhammad bin Jarir At-Thobari, *Jami' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, vol. 18 (____: Muassasah ar-Risālah, 2000M/1421H), 677.

⁴ Shamsuddin Al-Qurthubi, *Al-Jāmi' li ahkām al-Qur'ān (Tafsīr al-Qurthubi)*, vol. 2 (Al-Qāhira: Dārul Kutūb al-Misriyyah, 1964M/1384H), 92.

membangkitkan manusia yang telah mati, sebagaimana Allah SWT berkuasa menghidupkan semula kawasan yang telah kering kontang dengan air hujan.

Kesimpulannya, perkataan (مخضرة) di dalam ayat ini merangkumi segala jenis tumbuh-tumbuhan, buah-buahan dan bunga-bunga yang terdapat di dalam pelbagai warna.

Ketiga: Warna Pokok

الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقَدُونَ

Tuhan yang telah menjadikan api (boleh didapati) dari pohon-pohon yang hijau basah untuk kegunaan kamu, maka kamu pun selalu menyalakan api dari pohon-pohon itu (Al-Qur'an 36:80).

Menurut ulama' tafsir, perkataan (الأخضر) yang digunakan di dalam ayat ini terdapat dua makna, pertama : Ia digunakan untuk menunjukkan makna zahir iaitu sifat asal pokok berwarna hijau, kemudiannya menjadi kering sehingga dengannya boleh digunakan untuk membakar⁵. Namun begitu, menurut Ibnu Kathir pohon yang hijau ini boleh dibakar ketika keadaannya sudah menjadi kering, adapun ketika masih muda dan basah ia tidak boleh dibakar⁶.

Kedua: Perkataan (الأخضر) digunakan sebagai perumpamaan iaitu kekuasaan Allah yang mampu menghidupkan semula sesuatu yang telah mati⁷. Ayat ini mengandungi mukjizat berkaitan kekuasaan Allah yang mampu menjadikan sesuatu yang mustahil ataupun berlawanan dari segi logik fikiran manusia. Ini dapat dilihat daripada perkataan (من الشجر الأخضر ناراً) yang mana pohon yang berwarna hijau pada kebiasaan sifatnya ialah basah dan mengandungi air, tetapi ia boleh menjadi kayu api. Ini kerana mengikut logik akal, sesuatu yang basah tidak mungkin boleh dibakar atau dinyalakan api. Namun begitu, hal keadaan bagi pohon hijau berbeza kerana walaupun ia sesuatu yang berlawanan dari kebiasaan, tetapi begitulah sifat pohon yang akhirnya mampu menjadi kayu bakar. Ayat ini menunjukkan kekuasaan Allah SWT yang menjadikan sesuatu yang berlawanan pada logik akal manusia menjadi sesuatu yang tidak mustahil.

Menurut Imam al-Qurthubī di dalam kitab tafsirnya, ayat ini merupakan jawapan bagi orang kafir yang ragu-ragu dan mempersoalkan tentang kehidupan selepas kematian dengan katanya:

⁵ I'maduddin, Ibnu Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azhīm (Tafsīr Ibnu Kathīr)*, vol. 6 (Beirut: Dārul Kutub al-'Ilmiyyah, 1998M/1419H), 529-530.

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

“Janin itu lazimnya bersifat basah, dan tidaklah mustahil dengannya lahir kehidupan selepas itu. Adapun tulang yang telah kering sifatnya adalah mati, maka bagaimanakah sesuatu yang mati ini boleh hidup semula”⁸. Ini merupakan perumpamaan yang baik bagi menjawab persoalan yang diajukan oleh orang kafir berkaitan kehidupan semula selepas kematian. Maka ayat ini diturunkan bagi membuktikan bahawa Allah SWT mampu menghidupkan sesuatu setelah ia mati walaupun ia sesuatu yang mustahil pada fikiran manusia.

Imam al-Qurthubī menjelaskan: “Pohon Hijau adalah daripada air, manakala sifat air adalah basah dan sejuk, berlawanan dengan sifat api yang mana keduanya tidak mungkin bersatu, tetapi Allah mampu menjadikan pohon yang basah itu untuk menghasilkan api. Ini membuktikan bahawa Allah swt berkuasa menyatukan sesuatu yang berlawanan”⁹.

Justeru perkataan (الأخضر) di dalam ayat ini digunakan dengan membawa makna warna pokok sama ada digunakan secara jelas ataupun sebagai perumpamaan.

Keempat: Ta'wil Mimpi Nabi Yusuf

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعَ عَجَافٍ وَسَبْعَ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنْتُمْ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ

Dan (pada suatu hari) raja Mesir berkata: “Sesungguhnya aku mimpi melihat:tujuh ekor lembu yang gemuk dimakan oleh tujuh ekor lembu yang kurus, dan aku melihat tujuhtangkai (biji-bijian) yang hijau dan tujuh tangkai lagi yang kering. Wahai ketua-ketua kaum(yang hadir, terangkanlah kepadaku tentang mimpiku ini, kalau kamu orang yang pandai menafsirkan mimpi (Al-Qur'an 12: 43).

Perkataan (خُضْرٍ) di dalam ayat ini digunakan dengan makna majazi. Menurut Sayyid Qutb, ayat ini merupakan gambaran tentang tujuh tahun yang penuh dengan kebaikan yang seterusnya akan diikuti dengan (يابسات) iaitu tahun yang kering. Ayat ini mengandungi peringatan agar mereka membiarkan tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan di tangkainya sahaja agar ia tidak busuk dan tidak kering, supaya menjadi bekalan buat mereka pada tujuh tahun mendatang yang kering dan tidak subur¹⁰.

⁸ Al-Qurthubi, *Al-Jāmi' li ahkām al-Qur'ān (Tafsīr al-Qurthubī)*, vol. 15, 59-60.

⁹ Ibid.

¹⁰ Sayyid Qutb Ibrahim Hussain, *Fī Zilāl al-Quran*, vol. 4 (Al-Qāhirah: Dar as-Syurūf, 1991M/1411H), 1993.

Kesimpulannya, perkataan (خَضْرٍ) di dalam ayat ini digunakan dengan membawa makna tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan yang segar sehingga ia menjadi sesuatu yang hidup dan bermanfaat kepada manusia pada waktu yang sangat diperlukan oleh manusia.

Kelima: Warna Pakaian ahli syurga

أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا

Mereka itu, disediakan baginya syurga yang kekal, yang mengalir di bawahnya beberapa sungai; mereka dihiaskan di dalamnya dengan gelang-gelang tangan emas, dan memakai pakaian hijau dari sutera yang nipis dan sutera tebal yang bersulam; mereka berehat dalamnya dengan berbaring di atas pelamin-pelamin (yang berhias). Demikian itulah balasan yang sebaik-baiknya dan demikian itulah Syurga tempat berehat yang semolek-moleknya (Al-Qur'an 18:31)

Menurut Ibnu Kathir, ahli syurga terbahagi kepada dua golongan iaitu al-abrar dan al-Muqarrabin¹¹. Bagi golongan al-abrar, nikmat yang diberikan kepada golongan ini disebutkan di dalam surah al-Insan (76:21),

عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَخُلُوعًا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاءُ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا

Mereka di dalam Syurga memakai pakaian hijau yang diperbuat dari sutera halus dan sutera tebal (yang bertekak), serta mereka dihiasi dengan gelang-gelang tangan dari perak; dan mereka diberi minum oleh Tuhan mereka dengan sejenis minuman (yang lain) yang bersih suci” (Surah Al-Insan 76: 21).

Ayat ini secara khusus menceritakan tentang nikmat yang dikurniakan kepada mereka iaitu (سندس) iaitu sutera yang nipis dan (استبرق) iaitu pakaian dari bahan lain yang dicampur dengan sutera (kedua-duanya termasuk di dalam maksud sutera) serta diberikan perhiasan daripada perak¹².

Adapun bagi golongan kedua iaitu ‘al-Muqarrabīn’ mereka dikurniakan pakaian yang sama sepertimana golongan ‘al-Abrār’ melainkan golongan ini dipakaikan perhiasan yang diperbuat daripada emas, sebagaimana disebut di dalam firman Allah SWT:

¹¹ Ibnu Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azhīm (Tafsīr Ibnu Kathīr)*, vol. 5, 141.

¹² Ibnu Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azhīm (Tafsīr Ibnu Kathīr)*, vol. 5, 141.

أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّنْ سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُّتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا

(Surah al-Kahfi: 18: 31).

Justeru penggunaan warna hijau di dalam kedua-dua ayat di atas digunakan bagi menerangkan perihal sifat pakaian ahli syurga yang dikhususkan buat golongan 'al-Abrār' dan 'al-Muqarrabīn' seolah-olah di dalam syurga terdapat pelbagai jenis pakaian dan pakaian yang berwarna hijau ini merupakan pakaian yang terbaik berbanding pakaian yang lain. Allah subhānahu wata'ālamenyifatkan pakaian ahli syurga dengan warna yang khusus iaitu warna hijau kerana ia merupakan warna yang disukai oleh manusia disebabkan sifatnya yang memberikan kerehatan dan ketenangan bagi pandangan manusia. (Al-Qurthubī, 1964)¹³.

Keenam: Warna tempat ahli syurga beradu

مُتَّكِنِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ

Maksudnya: "Penduduk Syurga itu (bersenang-senang di dalamnya dengan) berbaring di atas(bantal-bantal dan) cadar-cadar yang hijau warnanya serta permaidani-permaidani yang sangatindah"(Surah Ar-Rahmān 55:76).

Perkataan (خُضْرٍ) digunakan di dalam ayat berkaitan tempat ahli syurga beradu. Di dalam ayat ini Allah SWT mengurniakan nikmat yang khusus buat golongan kedua (al-Muqarrabīn) yang dikurniakan dua buah syurga. Mereka disifatkan bersenang lenang dan berbaring di atas (رفرف). Terdapat beberapa pandangan berkaitan perkataan(رفرف), antaranya membawa maksud taman syurga¹⁴, bantal, tali khemah¹⁵ dan pakaian yang lebar¹⁶.

Makna yang lebih dekat bagi perkataan (رفرف) ialah (الوسائد) iaitu bantal kerana ia selari dengan ayat lain di dalam surah yang sama yang mana ia menyentuh berkaitan dua buah syurga lain yang dikurniakan untuk golongan pertama, sepertimana yang disebut di dalam firman Allah:

مُتَّكِنِينَ عَلَى فُرُشٍ بَطَائِنُهَا مِنْ إِسْتَبْرَقٍ وَجَنَى الْجَنَّتَيْنِ دَانٍ

¹³ Al-Qurthubī, *Al-Jāmi' li ahkām al-Qur'ān (Tafsīr al-Qurthubī)*, vol. 10, 397.

¹⁴ Muhammad bin Jarir At-Thobarī. *Jami' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, vol. 23 (Muassasah ar-Risālah, 2000M/1421H), 83.

¹⁵ Nasiruddin, Al-Baidhāwī. *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta'wīl*, vol. 5 (Beirut: Dār Ihya' at-Turath al-'Arabī, 1997M/1418H), 175.

¹⁶ Abu al-Qasim Mahmud bin Amru, az-Zamakhsyarī, *Al-Kassyāf 'an Haqāiq Ghawamidh at-tanzīl (Tafsīr az-Zamakhsyarī)*, vol. 4 (Beirut: Dārul Kitāb al-'Arabī, 1986M/1406H), 454.

Mereka berbaring di atas permadani yang sebelah dalamnya dari sutera. Dan buah-buahan di kedua surga itu dapat (dipetik) dari dekat. (Al-Qur'an 55:54)

Menurut Ibnu Kathir, lafaz (متكئين) membawa maksud berbaring¹⁷, maka secara logiknya perkataan (رفرف) dalam ayat yang dibincangkan sebelumnya membawa maksud bantal atau cadar yang dengannya mereka berbaring.

Kesimpulannya, warna hijau digunakan untuk menyifatkan warna cadar dan bantal buat ahli syurga sebagaimana disifatkan pada warna pakaian juga. Di antara sebab warna ini dipilih ialah kerana ia merupakan warna yang menenangkan dan merehatkan mata yang memandangnya, oleh kerana itu Allah menyifatkan warna hijau bagi menerangkan perihal kehidupan akhirat khususnya tentang nikmat buat ahli syurga¹⁸.

Ketujuh: Warna pokok dalam syurga

وَمِنْ دُونِهِمَا جَنَّتَانِ قَبَائِي آلَاءِ رَبِّكُمْ تُكْدَبَانِ مُدْهَمَّتَانِ

Maksudnya: Dan selain dari dua Syurga itu, dua Syurga lagi (untuk menjadi balasan bagigolongan peringkat yang kedua); Maka yang mana satu di antara nikmat-nikmat Tuhan kamu, yang kamu hendak dustakan. Kedua-duanya menghiijau subur tanamannya. (Surah ar-Rahmān (55: 62-64)

Di dalam ayat ini menceritakan tentang nikmat bagi ashāb al-Yamīn (golongan kanan) yang hidup di dalam syurga dengan tanam-tanaman subur menghiijau. Walaupun di dalam ayat ini menggunakan perkataan (مدهامتان) dan tidak menggunakan lafaz (الأخضر), namun begitu dari sudut makna sudah menunjukkan warna tumbuh-tumbuhan yang hijau pekat kesan daripada pengairan yang cukup sempurna di dalam syurga¹⁹.

Secara kesimpulan, perkataan yang membawa makna warna hijau di dalam al-Quran digunakan bagi menjelaskan keadaan alam semulajadi yang mana ia merupakan warna yang sangat dekat dengan kehidupan manusia, justeru manusia cenderung kepada tempat yang baik dan subur seperti kawasan pedalaman, perkampungan, dan juga kawasan perladangan kerana kebiasaannya di kawasan seperti ini tumbuh-tumbuhan masih hidup dengan subur²⁰. Begitu juga dari aspek pemilihan warna di dalam al-Quran bagi membayangkan nikmat yang dikurniakan kepada ahli syurga, seperti warna khusus

¹⁷ Ibnu Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azhīm (Tafsīr Ibnu Kathīr)*, vol. 7, 503.

¹⁸ Norwardatun Mohamed Razali, *Dilalat al-alwan fil Quran al-Karim wa ta'thiruha fil 'amaliah at-ta'limiah "al-hifzi anmuzajan: Dirasah Maydaniyyah fil Madrasah at-thanawiyah bi wilayah birak"* (PhD diss, Universiti Sains Islam Malaysia, 2018), 69.

¹⁹ Ibnu Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azhīm (Tafsīr Ibnu Kathīr)*, vol. 7, 467.

²⁰ Norwardatun Mohamed Razali, "Warna Hijau Menurut Perspektif Al-Quran: Satu Analisis Awal," 27.

bagi pakaian, cadar dan bantal buat ahli syurga. Begitu juga warna tanaman di syurga yang terhasil dari pengairan yang baik. Oleh kerana kedekatan inilah, maka ayat al-Qur'an yang menyentuh tentang warna hijau kebanyakannya digunakan untuk menjelaskan tentang kenikmatan buat ahli syurga agar dapat memberi kerehatan dan keamanan buat mereka di akhirat²¹.

Setelah diteliti penggunaan warna hijau di dalam al-Quran, kita dapat melihat perkaitannya dengan kehidupan manusia. Justeru, artikel ini akan melihat perkaitan antara warna hijau di dalam al-Quran dan peranannya sebagai elemen nonfarmakologi bagi mengurangkan kadar kebimbangan.

3. KEBIMBANGAN (ANXIETY) DAN TERAPI WARNA

3.1 Definisi Kebimbangan

Secara umumnya, kebimbangan (*anxiety*) merupakan perkara yang biasa dihadapi dalam kehidupan manusia terutamanya apabila berhadapan dengan sesuatu perkara baru, menghadapi ujian dan sebagainya. Menurut Azizi Yahaya & Tan Soon Yin, jika gejala *anxiety* yang dialami agak berlebihan dan tidak terkawal dengan baik bagi sesetengah individu, gejala normal ini akan mengganggu keupayaan individu untuk menjalani kehidupan yang normal. Sedangkan individu lain dapat menangani perasaan bimbang tersebut walaupun mereka menghadapi tekanan yang sama²².

Menurut Drever, kebimbangan atau *anxiety* dalam perspektif psikologi moden boleh ditarifkan sebagai perasaan takut yang berlebihan sehingga berisiko terjadi kecelaruan mental dan saraf yang kompleks²³. Manakala Feldman menyatakan bahawa kebimbangan adalah keadaan perasaan yang bercirikan kerisauan yang melampau yang disertai oleh simptom-simptom somatik²⁴.

Menurut Noyes R.Jr & Hoehn-Saric R, terdapat enam tanda-tanda somatik berkaitan kebimbangan yang terjadi jika terjadi berlebihan dan tidak ditangani dengan baik. Gejala somatik tersebut iaitu resah gelisah (*restlessness*), peningkatan rasa letih (*fatigueness*), gangguan tumpuan pemikiran atau fokus (*concentration*), perasaan terlalu mudah marah terhadap perkara-perkara kecil (*irritabilities*), gejala kesakitan dan ketegangan otot (*muscle spasm*) juga gangguan tidur (*insomnia*), samada susah

²¹ Ibid.

²² Masroom, Mohd Nasir, Siti Norlina Muhamad, and Siti Aisyah Abd Rahman, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," *Sains Humanika*, no. 1 (2015): 61.

²³ Masrom, Siti Norlina, dan Siti Aisyah, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," 62.

²⁴ Masrom, Siti Norlina, dan Siti Aisyah, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," 61.

untuk memulakan tidur, terjaga-jaga di saat tidur ataupun tidak dapat tidur nyenyak dan sukar kembali tidur semula apabila terjaga. Namun, bukan semua gejala berikut akan pasti berlaku pada setiap orang pada setiap masa yang sama. Kadangkala gejala tersebut boleh saling bertindih (*overlapping*) antara satu sama lain. Ada juga gejala yang terjadi lebih ketara dari yang lain²⁵.

Terdapat dua gejala psikologi utama yang dialami oleh pesakit jika perasaan risau melampau mengganggu, iaitu gejala bimbang (*anxiety*) dan gejala takut (*fear*)²⁶. Ada pandangan yang membezakan antara takut dan *anxiety*. Kebimbangan merupakan timbunan emosi yang berorientasikan masa hadapan atau belum terjadi, tetapi gangguan yang berlaku di tahap fikiran kognitif seseorang. Kebimbangan ini boleh berlaku, akibat sesuatu yang dipengaruhi oleh emosi negatif. Selain itu, apabila ia terjadi, seseorang yang mengalaminya pasti mempamerkan tanda-tanda ketegangan pada badan dan perasaan *anxiety* yang kronik.

Manakala takut pula adalah, respons dan tindakbalas segera apabila berhadapan dengan ancaman (*threats*) atau marabahaya. Jika seseorang dalam keadaan takut, mereka akan mengalami kecenderungan yang kuat dan secara langsung akan bertindak menghindar dari proses yang mengancam mereka, seperti melarikan diri (*strong escape-action tendencies*) dari keadaan yang dihadapi²⁷.

Bagi sindrom kecelaruan, di mana tahap keadaan seseorang telah menjadi berat serta tidak terkawal pula, dapat dilihat secara menyeluruh adalah berkait kepada empat aspek utama iaitu afektif, kognitif, tingkah laku dan fisiologi. Gejala yang paling ketara bagi pesakit yang mengalami kemurungan ialah perasaan sedih yang berpanjangan dan melampau, hilangnya minat yang sedia ada, energi level yang rendah, juga disertai oleh perubahan pola tingkahlaku seperti pengurangan melakukan aktiviti, pola makan juga pola tidur yang tidak teratur. Dalam keadaan-keadaan tertentu, pesakit kelihatan tidak bermaya, berasa resah gelisah, dan kurang bersosial seperti biasa, cenderung lebih suka menyendiri. Akibat kecenderungan pesakit merasakan kesedihan yang keterlaluan, sehingga merasakan dirinya tidak berguna, merasakan hidupnya tidak bererti dan sangat mengecewakan, natijahnya kadang akan terus putus asa sehingga mengalami gangguan fikiran dan keinginan

²⁵ Noyes, R., Jr., & Hoehn-Saric, R., *The anxiety disorders* (Cambridge University Press, 1998). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663222>

²⁶ Masrom, Siti Norlina, dan Siti Aisyah, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," 62.

²⁷ David H. Barlow, Donna B. Pincus, Nina Heinrichs, & Molly L. Choate, *Anxiety disorders. Handbook of psychology: Clinical psychology Vol. 8* (John Wiley & Sons, 2003), 119-147. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0805>.

membunuh diri²⁸.

Di dalam bidang psikologi, kebimbangan atau *anxiety* dapat dikurangkan dengan beberapa cara terbahagi kepada cara psikofarmakologi (penggunaan ubat-ubatan) seperti preskripsi ubat ubatan mengikut dos yang sesuai dengan diagnosis yang tepat oleh pakar²⁹, dan juga bersama-sama cara nonfarmakologi seperti rawatan psikoterapi agama (religious psychotherapy)³⁰, psikoterapi kognitif dan tingkahlaku³¹, teknik relaksasi pernafasan³² dan cara-cara yang lain yang bermanfaat. Di antara pendekatan lain yang dilakukan bagi mengurangkan kadar kebimbangan di kalangan pesakit adalah dengan menggunakan warna sebagai elemen relaksasi.

3.2 Warna Hijau Sebagai Elemen Nonfarmakologi Bagi Mengurangkan Kadar Kebimbangan (Anxieti)

Sebagaimana lafaz warna hijau digunakan di dalam al-Quran bagi menjelaskan tentang sumber yang memberi kehidupan dan ketenangan, warna juga berperanan di dalam pengurusan emosi, mood, perasaan dan tingkahlaku manusia³³. Warna panas (merah, oren, kuning) sebagai contoh dilihat memberi kesan menaikkan dan meningkatkan mood dan emosi seseorang. Berbanding warna sejuk (hijau, biru) dilihat memberi kesan menenangkan dan santai kepada individu³⁴.

Warna juga dilihat sebagai elemen nonfarmakologi bagi membantu mengurangkan tahap kebimbangan (*anxiety*) manusia. Antaranya menggunakan teknik relaksasi menggunakan terapi warna. Menurut Jane, terapi warna merupakan teknik mengubati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh badan tetap sihat dan memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum ia menimbulkan masalah fizikal

²⁸ Masrom, Siti Norlina, dan Siti Aisyah, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," 62.

²⁹ "How is anxiety treated," National Institute of mental Health, diakses pada Mac 1, 2024, https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#part_2225.

³⁰ Masrom, Siti Norlina, dan Siti Aisyah, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," 61.

³¹ Sudirman, Nur Andini Sudirman, "Cognitive therapy untuk mereduksi kecemasan pada orang dewasa," *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, no. 2 (Julai 2018): 67.

³² Inta Abid Failasuf Syatoto, "Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, no. 8 (2018): 446.

³³ Hettiarachchi, A . A . & Perera, U. D. R., "Colour as an agent to manage depression, anxiety and stress levels of mobility impaired individuals in healthcare facilities: Insights from a Rehabilitation Centre at Ragama, Sri Lanka," *FARU Journal*, no. 1 (2022): 48.

³⁴ Hettiarachchi, "Colour as an agent to manage depression, anxiety and stress levels of mobility impaired individuals in healthcare facilities: Insights from a Rehabilitation Centre at Ragama, Sri Lanka," 48.

mahupun mental³⁵. Harini N. pula menyatakan, terdapat beberapa metode terapi warna³⁶ yang digunakan seperti pernafasan warna³⁷, meditasi (tafakkur)³⁸, air solarisasi³⁹, aurasoma⁴⁰ dan warna kain sutera⁴¹.

Hasil dari beberapa kajian dilihat menggunakan warna sebagai salah satu elemen nonfarmakologi bagi membantu pesakit yang mengalami kebimbangan (*anxiety*). Harini N. menjalankan kajian terhadap sepuluh orang pelajar universiti bagi melihat tahap perbezaan kebimbangan (*anxiety*) sebelum dan selepas terapi warna diberikan dan diukur menggunakan skala Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Hasil kajian menunjukkan terdapat penurunan kadar kebimbangan di kalangan responden setelah diberikan terapi relaksasi warna, melalui metode pernafasan warna dan meditasi warna dengan warna hijau dan biru. Terapi warna disifatkan sebagai cara yang sangat mudah dipraktikkan bagi mahasiswa yang menghidap *anxiety* dengan sifatnya yang mudah dan praktikal⁴².

Kajian lain dijalankan terhadap sindrom *Empty Nest Syndrome* (ENS). Sindrom ENS ialah perasaan kesedihan dan kesunyian yang dirasakan oleh warga emas apabila anak-anak mula membesar dan meninggalkan rumah. Apabila tidak diatasi dengan strategi yang baik, sindrom ini boleh menyebabkan munculnya gangguan kesihatan mental seperti kebimbangan yang berlebihan (*generalized anxiety disorder*)⁴³. Hasil kajian mendapati bahawa terapi warna mempunyai hubungan yang signifikan antara teknik pernafasan warna (terapi warna) terhadap penurunan kebimbangan (*anxiety*) bagi warga emas yang mengalami *Empty Nest Syndrome*⁴⁴.

³⁵ Novita Harini, "Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 295, <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1584>.

³⁶ Harini, "Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan," 295.

³⁷ Teknik bernafas dengan membayangkan warna-warna tertentu ketika menghirup dan menghembuskan nafas

³⁸ Membayangkan dan memusatkan perhatian kepada objek tertentu yang bersifat visual yang mengandungi warna, sehingga memberikan kesan ketenangan kepada tubuh badan.

³⁹ Teknik menggunakan botol, gelas atau air dengan warna-warna tertentu, kemudian air tersebut diminum.

⁴⁰ Menggunakan botol-botol kecil yang berisi lapisan warna dari minyak pati yang diekstrak dari tumbuh-tumbuhan.

⁴¹ Teknik terapi yang menggunakan kain sutera yang dipakaikan kepada pesakit untuk digunakan dalam tempoh tertentu.

⁴² Harini, "Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan," 301.

⁴³ Alfi Rohmatu Tsani, "Kecenderungan Empty Nest Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Yang Tidak Bekerja" (Undergraduate Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), 97.

⁴⁴ Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi, Trimawarti & Yunita Galih Yudanari. "Pengaruh Terapi Warna dengan Teknik Pernafasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di Rw 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang" (Undergraduate tesis, Universitas Ngudi Waluyo, 2020), 5-6. Artikel di akses di: https://repository2.unw.ac.id/643/1/S1_010116A066_ARTIKEL.pdf.

Di dalam penelitian lain yang dijalankan oleh Muharyani untuk melihat kesan terapi warna hijau terhadap tahap kebimbangan di kalangan ibu hamil primigravida⁴⁵ trimester III. Ini kerana kebimbangan di kalangan ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya kelahiran pramatang, keguguran, risiko hipertensi, pre eklamsia, eklamsia dan dapat menyebabkan tempoh kelahiran lebih lama. Seramai 15 orang responden di kalangan ibu primigravida trimester III yang dikenalpasti mengalami kebimbangan (*anxiety*) mengambil bahagian. Data diperolehi menggunakan soal selidik HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) bagi melihat kadar kebimbangan sebelum dan selepas diberikan terapi berwarna hijau. Terapi berwarna hijau diberikan kepada responden sekali dalam sehari selama 10 minit, sepanjang 7 hari berturut. Data dianalisis menggunakan Marginal Homogeneity. Hasil menunjukkan terdapat kesan kepada penurunan kadar kebimbangan di kalangan ibu primigravida trimester III⁴⁶. Terapi warna hijau membantu merangsang pelepasan hormon serotonin. Selepas dilepaskan, serotonin akan mengaktifkan reseptor serotonin pre-sinaps dan post-sinaps dan mengakibatkan peningkatan kadar serotonin dalam tubuh manusia yang akan meningkatkan mood seseorang sehingga dapat menimbulkan rasa bahagia dan menurunkan stress⁴⁷.

Selain daripada teknik terapi relaksasi warna menggunakan warna hijau, terdapat juga kajian yang mengkaji kesan warna rekabentuk dalaman kemudahan kesihatan bagi mengurangkan kadar kebimbangan di kalangan pesakit sedia ada.

Kajian yang dijalankan oleh Hettiarachchi sebagai contoh mengkaji kesan warna rekabentuk dalaman kemudahan sedia ada yang terdapat di pusat kesihatan bagi menangani masalah kemurungan (*depressive disorder*), kebimbangan melampau (*anxiety disorders*) dan tahap tekanan individu golongan orang kurang upaya (OKU)⁴⁸. Kajian dijalankan dengan merujuk kepada warna dinding bilik tidur pesakit yang mengalami kecacatan anggota di Pusat Kesihatan terpilih di Ragam, Sri Lanka. Tiga warna (biru, kuning, dan hijau) telah diuji dengan memasang panel warna pada dinding sisi katil, kemudian pesakit didedahkan kepada setiap warna selama tiga hari berturut-turut. Skala laporan diri DASS-21 (*depression, anxiety, stress scale- 21 items*) telah digunakan untuk mengukur tahap kemurungan, kebimbangan, dan tekanan perasaan di kalangan pesakit. Hasil kajian mendapati, warna hijau memberi kesan yang signifikan di dalam menguruskan tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan di kalangan

⁴⁵ "Primigravida: Ibu hamil kali pertama", Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka, diakses pada Mac 1, 2024, <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=primigravida>

⁴⁶ Muharyani P, Jaji & Sijabat A, "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, no. 1(2015):105

⁴⁷ Muharyani P, Jaji & Sijabat A, "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III," 112.

⁴⁸ Hettiarachchi, A . A. & Perera, U. D. R., "Mobility Impaired Individuals in Healthcare facilities Insights From a Rehabilitation centre at Ragama, Sri Lanka," 48.

pesakit berbanding warna biru dan kuning⁴⁹. Justeru warna hijau dalam senibina dilihat memberi efek kerehatan dan ketenangan kerana warna ini memberi fokus kepada retina mata manusia untuk lebih rileks terutama apabila digunakan di dinding bergantung kepada tona warna hijau itu sendiri⁵⁰.

Justeru, warna hijau dilihat digunakan sebagai elemen nonfarmakologi bagi membantu menurunkan kadar kebimbangan kepada pesakit yang sedang mengalami simptom-simptom anxiety atau kebimbangan.

4. KESIMPULAN

Penggunaan warna hijau di dalam al-Quran pada keadaan berkaitan kenikmatan, kerehatan dan ketenangan dilihat signifikan dengan kehidupan manusia secara realiti dari aspek kesihatan mental dan emosi. Ini dilihat melalui kajian-kajian yang dijalankan ke atas pesakit yang menghidap masalah kebimbangan (*anxiety disorder*) dengan menggunakan warna hijau sebagai elemen nonfarmakologi dilihat memberi kesan di dalam menurunkan kadar kebimbangan dengan merangsang pelepasan hormon serotonin yang menimbulkan rasa bahagia dan menurunkan tekanan. Hasil perkaitan di antara warna hijau di dalam al-Quran ketika menjelaskan sesuatu keadaan menunjukkan bahawa pemilihan warna tertentu di dalam lafaz ayat al-Quran bukanlah sia-sia, sebaliknya mempunyai tujuan dan simbolik kepada situasi tertentu. Pemilihan tersebut juga dilihat sangat dekat dengan emosi dan kehidupan manusia antaranya dari aspek peranan warna hijau sebagai salah satu alternatif nonfarmakologi bagi membantu menurunkan kadar kebimbangan (*anxiety*) kepada pesakit. Oleh itu, kajian awal ini dilihat boleh diteruskan dari aspek penyakit mental lain seperti masalah psikosis, penyalahgunaan dadah, masalah kemurungan dan obsesi kompulsif yang berat dan pelbagai gangguan kesihatan mental yang lain, dengan izin Allah SWT.

RUJUKAN/ REFERENCES

- [1] Al-Quran al-Karim.
- [2] Al-Baidhāwī, Nasiruddin. *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta'wīl*. Beirut: Dār Ihya' at-Turath al-'Arabī, 1997M/1418H.

⁴⁹ Hettiarachchi, A. A. & Perera, U. D. R., "Mobility Impaired Individuals in Healthcare facilities Insights From a Rehabilitation centre at Ragama, Sri Lanka," 48.

⁵⁰ Azharina Binti Azman, "Terapi Warna dalam Senibina," di *Inspirasi Ilmu: Program Pmbudayaan Penulisan 2020* (Kolej Komuniti Kuantan, 2020), 54.

- [3] Al-Qurthubī, Shamsuddin. *Al-Jāmi' li ahkām al-Qur'ān (Tafsīr al-Qurthubī)*. Al-Qāhirah: Dārul Kutūb al-Misriyyah, 1964M/1384H.
- [4] At-Thobarī, Muhammad bin Jarir At-Thobarī. *Jami' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. (____: Muassasah ar-Risālah, 2000M/1421H.
- [5] Azman, Azharina. "Terapi Warna dalam Senibina." Di *Inspirasi Ilmu: Program Pembudayaan Penulisan 2020*, 50-58. Kolej Komuniti Kuantan, 2020.
- [6] Az-Zamakhsyarī, Abu al-Qasim Mahmud bin Amru. *Al-Kassyāf 'an Haqāiq Ghawamidh at-tanzīl (Tafsīr az-Zamakhsyarī)*. Beirut: Dārul Kitāb al-'Arabī, 1986M/1406H.
- [7] Bandara, K.M.S. & Hettiarachchi, A . A, "Impact Of Colours In Classroom Interiors On Mental Health Undergraduates With Reference To Depression, Anxiety, And Stress Levels ." *Faru Journal*, no. 2 (2022): 54-62.
- [8] Barlow, D. H., Donna B. Pincus, Nina Heinrichs, and Molly L. *Anxiety disorders. Handbook of psychology: Clinical psychology, Vol. 8*. John Wiley & Sons, 2003.
- [9] Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective* (pp. 300-368)
- [10] Dwi Vega Pustoro Suwandi, Rara, Trimawarti & Yunita, Galih Yudanari. "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." Undergraduate tesis, Universitas Ngudi Walyo, 2020.
- [11] Harini, Novita. "Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 291-303. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1584>.
- [12] Hettiarachchi. A.A. & Perera U.D.R. "Colour as an agent to manage depression, anxiety and stress levels of mobility impaired individuals in healthcare facilities: Insights from a Rehabilitation Centre at Ragama, Sri Lanka." *FARU Journal* 9, no. 1 (2022): 45-53.
- [13] <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/74183/1/74183.pdf>
- [14] <https://www.hmetro.com.my/WM/2023/02/938533/petunjuk-gangguan-emosi>

- [15] Hussain, Syed Qutb Ibrahim. *Fī Zilāl al-Quran*. Al-Qāhirah: Dar as-Syurūf, 1991M/1411H.
- [16] Ibnu 'Āsyūr, Muhammad Thohir. *At-Tahrīr wa at-Tanwīr*. Tunisia: Dārul Tunīsiyyah, 1984M/1404H.
- [17] Ibnu Kathīr, 'Imaduddin. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azhīm (Tafsīr Ibnu Kathīr)*. Beirut: Dārul Kutub al-'Ilmiyyah, 1998M/1419H.
- [18] Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka. "Primigravida: Ibu hamil kali pertama." Diakses pada Mac 1, 2024. <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=primigravida>.
- [19] Mohamed Razali, Norwardatun. "*Dilalat al-alwan fil Quran al-Karim wa ta'thiruha fil 'amaliah at-ta'limiah 'alhi'fi anmuzajan: Dirasah Maydaniyyah fil Madrasah at-thanawiyyah bi wilayah birak.*" PhD diss., Universiti Sains Islam Malaysia, 2018).
- [20] Mohamed Razali, Norwardatun. "Warna Hijau Menurut Perspektif Al-Quran: Satu Analisis Awal." *Ma'ālim Al-Qur'ān Wa Al-Sunnah* 15, no.1 (2019): 14-28. <https://doi.org/10.33102/jmq.v15i1.143>.
- [21] Muharyani P, Jaji & Sijabat A. "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, no. 1(2015): 105-114.
- [22] Nasir Mohd, Norlina Siti & Aisyah Siti. 2015. "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij." *Sains Humanika*, no. 1(2015): 61-67.
- [23] National Institute of mental Health. "How is anxiety treated," Accessed Mac 1, 2024. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#part_2225.
- [24] Noyes, R., Jr., & Hoehn-Saric, R. *The anxiety disorders*. Cambridge University Press, 1998. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663222>
- [25] Rara, Dwi Vega Pustoro Swandi, Trimawarti & Yunita Galih Yudanari. "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." (Undergraduate tesis, Universitas Ngudi Walyo, 2020). Artikel di akses di: https://repository2.unw.ac.id/643/1/S1_010116A066_ARTIKEL.pdf.

- [26] Sudirman, Nur Andini. "Cognitive therapy untuk mereduksi kecemasan pada orang dewasa." *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, no. 2 (Julai 2018): 62-67.
- [27] Syatoto, Inta Abid Failasu. "Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, no. 8 (2018): 435-448.
- [28] Tsani, Alfi Rohamtus. "Kecenderungan Empty Nest Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Yang Tidak Bekerja." Undergraduate Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017.
- [29] Yahya, Azizi & Tan Soon Yin. *Kesehatan Mental*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia, 2007.