

BAB 3

TINJAUAN TENTANG WARNA DAN KARAKTER PSIKOLOGIS PASIEN

3. 1. TINJAUAN TENTANG WARNA

3. 1. 1. Tinjauan sejarah penyembuhan dengan warna¹

Sejak zaman awal keberadaan manusia, warna telah memegang peranan yang amat penting dalam kehidupan manusia. Bagi manusia, warna tidak hanya memberikan informasi praktis mengenai tumbuh-tumbuhan, binatang, dan musim, yang semuanya sangat erat kaitannya dengan masalah hidup atau mati, tapi nampaknya manusia di zaman dahulu telah menyadari akan manfaat warna di luar aspek tersebut.

Seiring dengan evolusi manusia dari masa neolitik, dari yang sepenuhnya bergantung pada kegiatan berburu dan mengumpulkan makanan sampai pada kegiatan bercocok tanam, penggunaan warna pada upacara ritual dan kegiatan perdukunan juga mengalami perkembangan. Matahari dianggap sebagai simbol utama ketuhanan, dan maknanya terletak pada konsep hasil panen dan kesuburan yang dilambangkan dengan warna hijau dan kuning.

Para juru ramal seperti misalnya Edgar Cayce berpendapat bahwa penyembuhan dengan warna sesungguhnya berasal dari Atlantis, dan dibawa dari tempat tersebut ke Mesir kuno. Entah orang lain dapat menerima hal ini atau tidak, setidaknya bisa dipastikan bahwa terapi ini dikembangkan sampai ke tingkatan yang tinggi dalam kebudayaan Mesir kuno tersebut. Masyarakat mesir menggunakan kuil-kuil sebagai pusat-pusat penyembuhan untuk kesehatan fisik dan spiritual di seluruh negeri, yang dirancang khusus untuk mengontrol penyaluran cahaya matahari.

¹ Ambika Wauters & Gerry Thompson, 2001, *Terapi Warna*, Prestasi Pustaka

1. Teori warna dalam kebudayaan kuno

Seiring dengan berjalannya waktu, perkembangan penggunaan warna untuk kesejahteraan manusia semakin canggih. Kurang lebih pada masa milenium pertama, misalnya, ketika katedral-katedral agung di Eropa dibangun dengan menggunakan teknik-teknik arsitektur Gothik yang baru dikembangkan pada saat itu. Bangunan-bangunan tersebut sudah dilengkapi dengan jendela-jendela yang besar dan indah. Jendela-jendela tersebut dihiasi dengan kaca berwarna-warni yang bergetar - yang digunakan tidak hanya untuk menerangi jiwa manusia dan melambangkan kekuatan ketuhanan, tapi juga digunakan untuk penyembuhan fisik. Mereka yang sakit parah dan tidak ada harapan untuk hidup lagi dibawa ke bangunan-bangunan besar ini, lalu ditempatkan di bawah sorotan cahaya di lantai. Di tempat tersebut mereka dapat menyerap efek-efek penyembuhan yang terkandung dalam warna-warna cahaya, dan tercatat banyak sekali cerita mengenai 'mukjizat' penyembuhan semacam ini.

Sepanjang abad pertengahan, doktrin *sikap* mendominasi pikiran masyarakat Eropa berkenaan dengan masalah kesehatan dan perawatannya. Pemikiran tersebut menyangkut empat elemen atau sikap, dan kondisi seimbang di antara empat elemen tersebut dianggap penting menyangkut kesejahteraan manusia. Ketidakseimbangan ditandai oleh warna. Air empedu berwarna hitam dihubungkan dengan sikap atau perasaan melankolis. Terlalu banyak darah merah dianggap sebagai bukti kepribadian yang periang dan optimistik.

Dalam abad pertengahan, Paracelsus merumuskan suatu metodologi penggunaan warna dalam penyembuhan. Namun patut disayangkan, kemungkinan ia berpikiran terlalu jauh ke

depan untuk zamannya, sehingga karyanya tidak diterima. Ia diserang dan dicemooh, dan sebagian besar naskah yang berisikan penemuannya dimusnahkan.

Banyak tokoh terkemuka dan berpengaruh dalam sejarah terpesona oleh warna dan efek yang ditimbulkannya sehubungan dengan kondisi kesejahteraan manusia -di Yunani kuno sendiri, Pythagoras, Hippocrates, Plato, Aristotle, dan Pliny semua berusaha menyibak misteri warna. Pada abad Renaissance, Leonardo da Vinci juga disibukkan oleh hal ini, sedangkan Goethe juga sangat disibukkan oleh warna dan hubungannya dengan kreativitas.

3. 1. 2. Cara kerja penyembuhan dengan warna

1. Medium warna

Warna adalah medium di mana kita menerima cahaya dan merasakan pengaruhnya. Kualitas warna sebetulnya bisa muncul dalam bentuk cahaya itu sendiri -fajar atau senja, cahaya matahari atau cahaya bulan- atau dalam objek-objek itu sendiri sebagai pigmen. Bunga-bunga, rerumputan, pepohonan dan dedaunan, misalnya, semuanya memiliki warna dari pigmentasi masing-masing. Ketika manusia mulai menggunakan warna untuk mengubah artefak, pigmen asli yang dipakai berasal dari warna tanaman.

Warna mempunyai pengaruh yang sangat kuat pada keadaan jiwa, emosi dan mood/ suasana hati manusia. Warna violet (ungu kebiruan), misalnya, meningkatkan martabat dan harga diri. Kebanyakan orang memiliki semacam firasat bahwa hal ini merupakan faktor dalam memilih dekor rumah mereka, namun selain itu dapat membawa dampak lain yang lebih jauh lagi. Ruang kecil yang dicat merah, misalnya, akan kelihatan jauh

lebih kecil dari ukuran sebenarnya, tetapi bila diberi cat biru akan terlihat jauh lebih luas.

Selain itu, dalam ruangan bercat biru, waktu akan terasa berjalan lebih lambat; ucapan tertentu yang umumnya terdengar dari ruangan tersebut adalah, 'Jangan khawatir, masih banyak waktu'. Sedangkan dari ruangan bercat merah, akan terdengar teriakan seperti ini, 'sudah terlambat, kita harus cepat-cepat!'.

Warna yang berbeda-beda akan menimbulkan efek yang berbeda pula pada emosi dengan berbagai cara. Selain itu, bagi masing-masing individu ada beberapa warna yang secara pribadi lebih disukainya dibandingkan warna-warna lain. Ruang makan yang bercat biru kemungkinan akan membuat tamu yang anda undang makan malam mengalami gangguan pencernaan.

2. Cara warna mempengaruhi kita

Warna mempengaruhi kita secara mendalam dan dengan berbagai macam cara.

Secara naluri kita tahu tentang sifat-sifat dan efek-efek dari berbagai warna, sekalipun pengetahuan ini seringkali tanpa kita sadari dan secara kolektif kita mengungkapkannya dalam bahasa daerah kita. Kita mengatakan kita merasa *tickled pink* (sangat gembira), kita melihat dunia melalui *rose-coloured spectacles* (hanya yang indah-indah saja), atau kita *get caught red-handed* (tertangkap basah), kita merasa *black-mood* (sangat marah), bertingkah *lily-white* (tak berdosa) atau menyanyikan *blues* (sejenis musik negro amerika), kita menulis *purple passages* (kalimat-kalimat yang indah), *green fingers* (bertangan dingin), dan berbicara *grey areas* (tidak sesuai topik) tentang sesuatu yang tidak kita ketahui secara pasti. Karena warna memegang peranan penting dalam kehidupan kita, kita mengangkatnya ke dalam struktur bahasa kita; dan menjadi gaya bahasa metafora

yang lazim dan populer untuk apa yang kita rasakan, membantu kita mengungkapkannya dengan serta merta berkenaan dengan warna yang relevan. Kesadaran akan warna memungkinkan kita mencapai pemahaman yang lebih mendalam mengenai kehidupan itu sendiri.

3. Efek psikologis warna

Kita memiliki semacam kesadaran naluriah berkenaan dengan efek emosional yang ditimbulkan oleh warna. Namun kebanyakan orang hanya tidak menyadari betapa mendalam dan bervariasinya efek-efek tersebut, lalu betapa tepatnya jika kemudian warna dapat digunakan sebagai instrumen penyembuhan penyakit yang bersifat emosional. Ilmu pengetahuan modern menempuh perjalanan yang panjang untuk menjelaskan mekanisme yang dipakai agar efek-efek luar biasa tersebut dapat berfungsi.

Setiap kali kita melihat cahaya atau warna, terjadi perubahan biokimia dalam sel-sel tubuh kita, dengan perantara sejumlah hormon yang memiliki efek mendalam terhadap mood/ suasana hati dan emosi kita, kesehatan fisik kita dan tingkah laku kita.

Warna juga merangsang atau menekan kelenjar hipotalamus, yang pada gilirannya secara langsung mempengaruhi kelenjar pituitary (kelenjar di bawah otak). Kelenjar yang terakhir ini merupakan kelenjar utama yang mengontrol seluruh sistem hormonal, termasuk kelenjar seks. Jadi, warna yang kita terima memiliki efek pada semua sekresi hormonal ke dalam aliran darah.

Manusia tidak membuang waktu lagi dalam memanfaatkan tipe respon terhadap warna, dimulai dengan perbedaan mendasar bahwa warna merah merangsang ketegangan dan kegembiraan,

sedangkan warna biru dapat mengurangi rasa kekhawatiran dan rasa permusuhan serta meningkatkan suasana relaksasi kita. Telah diketahui selama beberapa lama, misalnya, bahwa warna jingga merangsang nafsu makan; sehingga warna ini sering dipakai dalam rangkaian makanan cepat saji dan dalam periklanan, untuk menimbulkan rasa lapar. Warna-warna panas - merah, jingga dan kuning- seringkali dipakai dalam dunia periklanan, untuk pakaian, dan dekorasi, untuk menciptakan kesan yang hidup dan penuh semangat.

Profesor Max Luscher mengembangkan sistem analisa warna yang terkenal, Luscher Colour Test, untuk menentukan karakteristik psikologis dan fisiologis para pasien berdasarkan warna apa yang mereka sukai atau yang tidak mereka sukai. Hal ini dianggap dapat menguak informasi penting apakah si pasien merasa gelisah, agresif, dapat dipercaya, stabil secara emosional, bekerja berlebihan dengan terpaksa, atau beresiko terkena serangan jantung-atau bahkan kemungkinan kehilangan kesabaran, dan berkeinginan untuk bunuh diri.²

Berikut ini adalah ringkasan sejumlah arti dan efek psikologis warna-warna pokok yang telah diakui :³

■ Biru tua	Meyakinkan Konservatif Bertanggungjawab Arif Dapat diandalkan Cerdas	Memberi ketenangan Introspektif Intuitif Bijaksana
■ Biru muda	Penuh kedamaian Penuh cinta Penyayang Idealistik	Tulus Kreatif Memiliki kemauan

² Ambika Wauters & Gerry Thompson, 2001, *Terapi Warna*, Prestasi Pustaka

³ Ambika Wauters & Gerry Thompson, 2001, *Terapi Warna*, Prestasi Pustaka

	Komunikatif	keras
■ Biru kehijauan	Pintar Kreatif Egosentris	Cerewet Teratur
■ Hijau	Penuh kedamaian Setia Seimbang Baik hati	Stabil Sensitif Pengasih Ulet
■ Kuning kehijauan	Perseptif Tanpa prasangka	Penuh rasa takut
■ Kuning	Periang Antusias Cerdas Kuat	Optimistik Kompetitif Berubah-ubah
■ Putih	Rapi Teratur Kritis Mandiri	Berhati-hati Termotivasi Spiritual Positif
■ Abu-abu	Memberi ketenangan Terasing	Waspada
■ Hitam	Pintar Serius Berkuasa Dramatis Berwihawa	Aman Penuh Kematian Tak dikenal
- Coklat keabuan	Dapat menyesuaikan dengan baik Seimbang Jujur	Pekerja keras Dapat diandalkan
■ Coklat	Pasif Mudah memahami Setia Sederhana	Mengerti kewajiban Pekerja keras Pekerja berat/ Pekerjaan menjemukan

■ Jingga (orange)	Hangat Kreatif Penuh kegembiraan Tdk bertele-tele	Tegas Ekspresif Seksual
■ Merah jambu	Penuh cinta Rileks	Ramah tamah Keibuan
■ Merah	Penuh semangat Sensual lahiriah Tidak sabar Hebat	Resah Mementingkan Sukses Menuruti kata hati
■ Ungu	Spiritual Sensitif Intuitif	Berpandangan terbuka Terbuka
■ Violet	Berbelit-belit Mempersatukan	Mempesona Mistik

3. 2. TINJAUAN KARAKTER PSIKOLOGIS PASIEN

Masalah penyalahgunaan obat merupakan masalah kepribadian. Karena karakter psikologis penyalahguna narkoba pada umumnya adalah karakter-karakter yang negatif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penderita gangguan kepribadian anti sosial merupakan kelompok yang terbesar dalam hal penyalahgunaan zat.

Dari hasil pengamatan maupun penelitian diperoleh gambaran mengenai ciri-ciri atau karakteristik yang dapat dianggap sebagai faktor pendahulu dari riwayat penyalahgunaan obat pada seseorang. Gambaran karakteristik tersebut antara lain :⁴

⁴ Danny I Yatim, Irwanto, *Kepribadian, Keluarga dan Narkotika, Tinjauan sosial-psikologis*, Arcan

- Sifat mudah kecewa

Gambaran yang sering kita jumpai pada kelompok pemakai obat ialah adanya toleransi yang rendah terhadap suatu kegagalan. Keadaan ini seringkali menimbulkan kecenderungan pada individu tersebut untuk cepat menjadi agresif. Cara ini dipakai untuk mengatasi kekecewaannya.

- Sifat tidak dapat menunggu atau tidak sabar

Pada kelompok pemakai seringkali terlihat pola-pola tingkah laku ketidaksabaran untuk mencapai suatu keinginan. Usaha untuk menunda melakukan keinginan yang timbul hampir-hampir tidak pernah bisa dilakukan. Seringkali terlihat penyalahguna narkoba tidak dapat mengontrol keinginannya sehingga seakan-akan mereka lebih mencintai diri sendiri. Kemampuan untuk mengontrol diri sendiri umumnya rendah sekali.

- Sifat memberontak

Pada pemakai obat terdapat kecenderungan untuk selalu menolak cara atau prosedur yang telah diakui oleh masyarakat atau keluarga. Ini dilakukannya semata-mata untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Keadaan ini memang tampak jelas pada mereka karena pada dasarnya mereka memiliki perasaan-perasaan permusuhan yang besar sekali terhadap segala bentuk otoritas yang ada. Reaksi-reaksi terhadap lingkungan sosialnya terkadang mencerminkan sifat kekanak-kanakan.

- Suka mengambil resiko berlebihan

Ada kecenderungan kelompok pemakai memperlihatkan tingkah laku yang memiliki resiko tinggi, dengan melakukan cara-cara yang tidak tepat. Pola-pola semacam ini dilakukan semata-mata untuk mendapatkan perasaan bahwa dirinya dapat diterima atau diakui.

- Mudah bosan atau jenuh

Sifat cepat bosan atau jenuh seringkali mendatangkan perasaan murung dan ketidaksanggupan untuk berfungsi. Keadaan ini sebetulnya merupakan manifestasi kekurangmampuan individu tersebut untuk melihat atau mencari kegiatan alternatif lain yang dapat dilakukan.

Dengan memperhatikan karakter psikologis tersebut maka secara singkat karakter penyalahguna narkoba adalah :

- Agresif
- Bermusuhan
- Kekanakan
- Tidak bisa mengontrol diri
- Tidak sabar
- Murung
- Merasa tidak diterima

Sedangkan kondisi psikologis korban narkoba pada proses rehabilitasi ketergantungan narkoba dapat dibagi menjadi tiga tahap⁵, yaitu :

- Tahap 1 : Kondisi pasien yang baru masuk pada penerimaan dan observasi awal, psikisnya masih labil, mudah murung, depresi serta lemah atau tidak bergairah, berjumlah 50 % dari pasien yang ada.
- Tahap 2 : Kondisi pasien yang cukup tenang, kooperatif, dapat mengikuti kegiatan rehabilitasi dengan baik, 25% dari seluruh jumlah pasien.
- Tahap 3 : Kondisi pasien yang sudah sembuh dan dalam persiapan penyaluran ke masyarakat. Kondisi psikologisnya sudah stabil, tenang, bersemangat, sehingga bisa membantu temannya yang lain, 25 % dari jumlah pasien yang ada.

⁵ Staf ahli jiwa RSUP Dr. Sardjito

Dalam melakukan kegiatan dan terapi, para rehabilitan tidak dibedakan dan dipisahkan oleh tahapan-tahapan tersebut di atas. Hanya pada bangsal asrama saja, rehabilitan dipisahkan menurut tahapan psikologisnya.

3. 3. KESIMPULAN

Hasil yang dapat disimpulkan dari tinjauan pada bab ini adalah bahwa warna memiliki peranan penting di dalam penyembuhan berbagai macam penyakit dan sangat berpengaruh terhadap keadaan jiwa dan emosi seseorang.

Warna-warna yang dapat memberi pengaruh positif bagi kondisi psikologis pasien akan diterapkan ke dalam ruang-ruang pada pusat rehabilitasi, terutama ruang-ruang yang digunakan oleh rehabilitan secara individual, yaitu ruang periksa pada terapi medis dan ruang konsultasi pada terapi psikologi, juga bangsal.

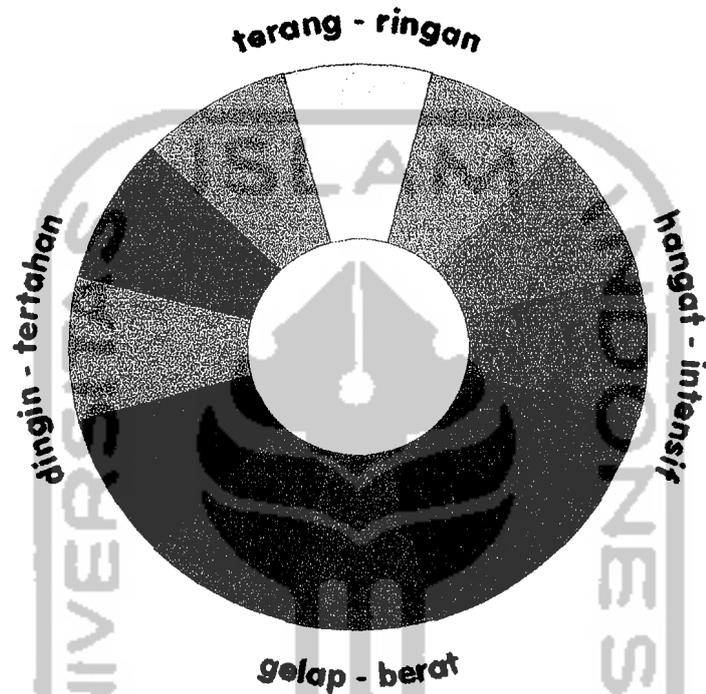
Dari warna-warna yang mempunyai efek positif terhadap karakter pasien maka proses selanjutnya adalah mengkomposisikan warna tersebut ke dalam ruang dalam bangunan.

Mata manusia lebih menyukai komposisi dari sedikit warna daripada yang banyak.⁶ Sehingga di dalam konsep perancangannya, harmonisasi warna didapat dari komposisi warna kontras komplementer. Yaitu pengkomposisian warna yang berseberangan pada lingkaran warna dengan komplemen warna tetangga dari salah satu warna tersebut.

Karakter pasien pada pusat rehabilitasi ketergantungan narkoba secara keseluruhan membutuhkan suatu suasana yang dapat menentramkan jiwa, sehingga warna-warna yang akan dikomposisikan adalah warna-warna yang diberi unsur putih (pastel) karena berkesan lembut dan nyaman.

⁶ Wineman, Jean D, 1979, *Colour in Environmental Design : It's Impact on Human Behaviour*.

Warna pada satu ruang berbeda dengan ruang yang lainnya, tergantung pada pengaruh warna tersebut terhadap pasien dan kegiatan yang dilakukannya.



Gambar 3. 1. Lingkaran Warna

Sumber : Fritz Wilkening, 1980, Tata Ruang, Kanisius Yogyakarta