

EFEKTIVITAS TERAPI MEWARNAI TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS SRIWJAYA

¹Alya Rusmi Saputri, ^{2*}Zulian Effendi, ³Hikayati

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Bagian Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Sriwijaya, Palembang

*Email: zulian.effendi@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan: Stres akademik merupakan masalah utama kalangan mahasiswa di seluruh dunia termasuk Indonesia. Dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik cukup besar seperti memperburuk kesehatan mental, kinerja, dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi mewarnai terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya.

Metode: Penelitian kuantitatif eksperimen sederhana dengan teknik *non randomize pretest post test with control group design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Uji yang digunakan yaitu *Wilcoxon signed rank test* dan *Mann Whitney*

Hasil: Hasil uji statistik *Mann Whitney* menunjukkan *p value* 0,000. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya

Simpulan: Terapi mewarnai berpengaruh positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya.

Kata kunci : Stres Akademik, Terapi Mewarnai, Mahasiswa Keperawatan

Abstract

Aim: *academic stress is a major problem among students around the world, including Indonesia. The negative impacts caused by academic stress are considerable such as worsening a student's mental health, performance, and academic achievement. This study aims to determine the effect of coloring therapy on the academic stress level of undergraduate students of the Nursing, Sriwijaya University.*

Method: *a simple experimental quantitative research with non-randomized pretest posttest technique with control group design. The sample in this study was 30 people obtained using a purposive sampling technique who were divided into a control group and an intervention group. The tests used were the Wilcoxon signed rank test and Mann Whitney.*

Results: *Mann Whitney statistical test results show a pvalue of 0.000. This result shows the effect of coloring therapy on the stress level of Sriwijaya University nursing students.*

Conclusion: *Color therapy has a positive effect on the level of academic stress of nursing students at Sriwijaya University.*

Keywords: *Academic Stress, Coloring Therapy, Undergraduate Nursing Student*

LATAR BELAKANG

Sebagai calon perawat yang terlibat dalam asuhan keperawatan, mahasiswa keperawatan harus memiliki keterampilan merawat pasien agar tidak terjadi kesalahan yang melibatkan keselamatan pasien⁽¹⁾. Mahasiswa keperawatan tidak hanya belajar merawat dan menyusun asuhan keperawatan saja, mahasiswa keperawatan dituntut untuk menyusun laporan serta mengumpulkan tugas perkuliahan. Karena tuntutan akademik berupa tugas, ujian, dan praktik, mahasiswa keperawatan memiliki waktu luang yang terbatas. Hal ini didukung oleh Simbolon (2015), yang menyatakan bahwa gejala stres akademik mahasiswa keperawatan termasuk dalam kelompok "sering", sehingga mayoritas mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi pada mata kuliah yang sedang diajarkan⁽²⁾. Permasalahan yang sering muncul adalah tugas perkuliahan terlalu banyak dan tenggat waktu pengumpulan terlalu cepat, laporan praktikum, tugas kegiatan organisasi mahasiswa, dan lain sebagainya⁽³⁾. Permasalahan yang terlalu banyak dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa.

Stres terjadi pada individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah dan merupakan fenomena umum dialami oleh sebagian besar individu. Stressor yang mempengaruhi mahasiswa meliputi hubungan sosial, keuangan, ketidakseimbangan antara pekerjaan, tekanan akademik, dan keluarga⁽⁴⁾. Salah satu penyebab utama stres pada mahasiswa yaitu keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi dan kecemasan yang berlebihan⁽⁵⁾. Stres yang berkaitan dengan proses belajar atau akademik seorang individu disebut stres akademik.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 60 mahasiswa keperawatan semester 3 dan 7 di Universitas Sriwijaya menggunakan kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*), sebanyak 9 orang mengalami stres berat, 10 orang mengalami stres sedang, serta 41 orang mengalami stres ringan. Menurut hasil wawancara bersama beberapa responden didapatkan hasil bahwa tugas

perkuliahan, ujian OSCE, serta tugas organisasi menjadi penyebab terbanyak mahasiswa mengalami stres.

Menurut Kountul, Kolibu, dan Korompis (2019), stres akademik merupakan keadaan ketika individu mengalami tekanan dari persepsinya terhadap stressor akademis berkaitan dengan akademik di perguruan tinggi⁽⁶⁾. Stres akademik disebabkan oleh beberapa hal, seperti beban akademik terlalu berat, persepsi terhadap ujian dan tugas akademik, karakteristik kepribadian, dan takut gagal⁽⁷⁾. Stres akademik seringkali dianggap sepele, padahal dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik cukup besar seperti memperburuk kesehatan mental, kinerja, dan prestasi akademik mahasiswa. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan terapi mewarnai berpola mandala. Pola ini berbentuk geometris serta memiliki bentuk garis melengkung atau lingkaran-lingkaran. Mewarnai merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan perasaan. Warna yang digunakan dalam terapi mewarnai mempengaruhi perubahan suasana hati, meningkatkan semangat kerja, dan memulihkan emosi individu⁽⁸⁾.

Kurnia & Ediati (2018), pada penelitiannya dengan sasaran 89 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan hasil stres, kecemasan, serta depresi pada responden setelah melakukan mewarnai pola mandala mengalami penurunan⁽⁹⁾. Rustam et al. (2023), pada penelitiannya menunjukkan hasil adanya penurunan stres melalui mewarnai pola mandala dan pelatihan manajemen diri pada mahasiswa. Seluruh emosi negatif mahasiswa termasuk ketegangan, tekanan, dan stres berkurang sehingga mahasiswa mampu beraktivitas dan meningkatkan kemampuan selama menjalani perkuliahan⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan permasalahan yang ada, penting untuk mengatasi stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Sriwijaya. Salah satunya dengan melakukan penatalaksanaan stres berupa terapi mewarnai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

bagaimana pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat stres akademik mahasiswa S1 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen sederhana rancangan *one group pretest-posttest design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berjumlah 122 orang dengan sampel berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Pemberian intervensi pada kelompok eksperimen yaitu terapi mewarnai pola mandala, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan hanya dilakukan *pretest* dan *posttest*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian dan mengikuti prosedur penelitian, mahasiswa semester 5 dan bukan mahasiswa pindahan, mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat berat dan sedang berdasarkan hasil skrining yang telah dilakukan. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini yaitu mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden serta mahasiswa yang sedang sakit. Hal ini dikarenakan konsentrasi dalam mewarnai pola mandala akan berkurang.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI). Instrumen ini terdiri atas 51 item pertanyaan dengan hasil nilai koefisiensi validitas sebesar 0,64 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,857. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi mewarnai berpola mandala selama 4 hari dengan durasi 45 menit kepada 30 mahasiswa keperawatan yang terbagi menjadi 4 kelompok intervensi. Uji statistik yang digunakan yaitu uji statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon signed rank test* dan uji *mann whitney*.

Pretest dilakukan untuk mengetahui kondisi stres akademik awal responden dengan memberikan skala *Student-life Stress Inventory*. *Pretest* dilakukan setelah peneliti membuka kegiatan dan memperkenalkan diri. *Pretest* dilakukan sebelum diberi intervensi mewarnai pola mandala. Selanjutnya responden kelompok intervensi diberikan perlakuan, yaitu mewarnai pola mandala selama empat kali pertemuan per hari berturut-turut. Pemberian instruksi dilakukan oleh peneliti dan enumerator yang telah diberikan panduan penelitian. Durasi mewarnai pola mandala yaitu selama 45 menit tiap pertemuan. Pertemuan pertama diisi dengan perkenalan, penjelasan singkat mengenai mewarnai mandala, dan pemberian intervensi mewarnai pola mandala. Pertemuan kedua dan ketiga diisi dengan kegiatan mewarnai pola mandala. Pertemuan keempat diisi dengan kegiatan mewarnai pola mandala, dan pengisian post test di akhir. Pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi dan hanya dilakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI). Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dilakukan secara bersamaan dengan kelompok intervensi.

Peneliti melakukan intervensi terapi mewarnai pola mandala sesuai SOP yang telah disusun. SOP mewarnai pola mandala terdiri dari alat dan bahan, fase orientasi, fase kerja, dan fase terminasi. Alat dan bahan yang digunakan yaitu spidol warna, kertas berpola mandala, dan pena atau pensil. Pola yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pola mandala berupa pola khas berbentuk garis dan lingkaran membentuk suatu pola geometri. Saat pelaksanaan intervensi, ruangan yang digunakan yaitu ruangan tertutup dengan suasana yang tenang.

Pada pertemuan pertama, sebelum mewarnai responden diminta untuk mengisi *pretest* terlebih dahulu. Selanjutnya responden diarahkan untuk menuliskan kalimat afirmasi positif lalu menarik napas dalam sebanyak 3 kali.

Saat sesi mewarnai dimulai, responden diarahkan untuk terus mewarnai dari awal hingga akhir tanpa berhenti. Setelah mewarnai selesai, responden diarahkan untuk melihat sejenak hasil karya mereka, kemudian diarahkan untuk membacakan kalimat afirmasi positif secara lantang untuk didengarkan bersama di dalam kelompok. Jika responden selesai lebih awal dibandingkan anggota kelompok lain, responden tetap tidak diperkenankan untuk

melakukan hal lain dan langsung diarahkan untuk memandangi hasil karya mereka. Pada pertemuan kedua dan ketiga, responden melaksanakan terapi mewarnai sesuai dengan SOP penelitian. Pada pertemuan keempat, setelah semua responden selesai melakukan intervensi, responden diarahkan untuk mengisi *posttest*. Penelitian ini telah lolos kaji etik protokol penelitian kedokteran dan kesehatan FK UNSRI dengan nomor protokol 384-2023.

HASIL PENELITIAN
Analisis Univariat

Tabel 1
Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Mewarnai Pola Mandala

Variabel (stres akademik)		Intervensi (n=15)		Kontrol (n=15)	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
		(f)	(%)	(f)	(%)
Berat	• Pretest	14	93,3	14	93,3
	• Posttest	0		15	100,0
Sedang	• Pretest	1	6,7	0	
	• Posttest	3	20,0	0	
Ringan	• Pretest	0		0	
	• Posttest	12	80,0	0	

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 93,3% responden mengalami stres berat sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya setelah diberikan intervensi, mayoritas menunjukkan hasil berupa stres ringan yaitu sebanyak 80,0% responden. Sedangkan pada kelompok kontrol, mayoritas responden mengalami stres akademik berat, yaitu sebanyak 93,3% responden. Selanjutnya pada hasil kuesioner *posttest*, seluruh responden (100,00%) menunjukkan hasil mengalami stres akademik berat.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Stres Akademik Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Mewarnai Pola Mandala

Variabel (stres akademik)		Mean	Median	SD	Min.	Max.
Intervensi	• Pretest	171,80	170,00	14,901	144	195
	• Posttest	100,67	109,00	17,971	74	124
Kontrol	• Pretest	171,07	171,00	20,278	138	221
	• Posttest	170,73	175,00	16,020	146	192

Tabel 2 menunjukkan pada kelompok intervensi terjadi penurunan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 71,13 dan penurunan nilai median sebesar 61,00. Sedangkan pada kelompok kontrol, terjadi penurunan nilai rata-rata (*mean*) yaitu sebesar 0,77 dari sebelumnya bernilai 171,07 menjadi 170,73. Selanjutnya pada nilai median, terjadi peningkatan yaitu sebesar 4,00 dari sebelumnya bernilai 171,00 menjadi 175,00.

Tabel 3
Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Terapi Mewarnai Pola Mandala (n=15)

Variabel (Stres akademik)		Mean (minimum-maksimum)	P value
Intervensi	• Pretest	171,80 (144-195)	0,001
	• Posttest	100,67 (74-124)	
Kontrol	• Pretest	171,07 (138-221)	0,777
	• Posttest	170,73 (146-192)	

Hasil nilai uji *wilcoxon sign rank test* pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* 0,001 yang lebih kecil dari nilai signifikan, yaitu 0,05. Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil nilai uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai *p value* 0,777 > 0,05.

Tabel 4
Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

	Mean (Minimum-Maksimum)	<i>p value</i>
Intervensi	171,07 (138-221)	0,000
Kontrol	170,73 (146-192)	

Hasil uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) = 0,05 (*P value* < 0,05).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori stres berat sebelum diberikan intervensi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasnida dan Meutia (2018), tentang efektifitas mewarnai mandala terhadap coping stres didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi sehingga dapat dilakukan oleh remaja dan orang dewasa⁽¹¹⁾. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rizky, Widyastuti, dan Ridfah (2020), pada 11 narapidana di Lapas Kelas I Makassar juga menunjukkan mewarnai pola mandala memiliki pengaruh terhadap mengurangi stres karena mewarnai dapat membantu individu menjadi lebih nyaman serta mengalihkan pikiran negatif⁽¹²⁾. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Apriyana, Widiyanti, dan Mulyani (2020), dengan hasil ada pengaruh yang signifikan pada pelaksanaan mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan dengan *p-value* 0,000 dibuktikan dengan adanya penurunan nilai *post test*⁽¹³⁾.

Kegiatan mewarnai merangsang otak pada indra penglihatan dan korteks serebral. Korteks serebral selanjutnya bekerja membuat gerakan yang diperlukan sehingga akan membuat aktivitas amigdala terlibat dalam pengendalian emosi efek relaksasi akibat mewarnai⁽¹³⁾. Hal ini juga berlaku pada penelitian yang dilakukan oleh Soejanto et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa terapi seni mewarnai efektif dalam mengelola stres akademik siswa SMP. Hal ini dikarenakan siswa dapat mengekspresikan seluruh rentang emosinya melalui seni berbasis mewarnai, dimana

warna dapat menjadi representasi dari perasaan yang sulit diungkapkan melalui kata-kata⁽¹⁴⁾.

Hasil penelitian Rustam, et al. (2023) juga menyebutkan setelah pelaksanaan *coloring mandala*, responden menjadi lebih tenang dan rileks yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan melalui pengendalian dan pemahaman terhadap pengalaman terkait ketakutan. Selain itu, subjek juga mampu menjalankan aktivitas dengan lebih efektif dan produktif setelah menerapkan metode *coloring mandala* dibandingkan sebelumnya⁽¹⁰⁾. Apriyana, Widiyanti, dan Mulyani (2020), menyatakan mewarnai mampu memberikan manfaat positif bagi orang dewasa dalam kesehatan seperti merangsang ketenangan dan memicu aktivitas pada area otak seperti korteks serebral⁽¹³⁾. Terapi mewarnai merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan dan stres. Terapi mewarnai menggunakan pola mandala merupakan terapi mewarnai yang efektif untuk mengurangi stres.

Mewarnai pola mandala sebagai terapi terapeutik bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan dengan meningkatkan respon dari saraf parasimpatis atau respon relaksasi serta mengurangi respon saraf simpatis⁽¹⁵⁾. Pernyataan tersebut didukung oleh Kurt dan Osueke (2013) yang menyatakan bahwa pewarnaan saat mewarnai memberi pengaruh terhadap tubuh. Warna yang digunakan akan diteruskan ke lensa, lalu lensa akan membiaskan cahaya agar difokuskan ke retina. Fotoreseptor pada retina mengubah cahaya menjadi gelombang listrik lalu diteruskan ke hipotalamus, amigdala, dan kelenjar endokrin. Hipotalamus mengatur kelenjar endokrin dan hormon endorfin untuk menurunkan aktivitas pada saraf simpatis sehingga terjadi penurunan denyut nadi⁽¹⁶⁾.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan terapi mewarnai pola mandala untuk membantu menurunkan stres akademik mahasiswa. Setiap pertemuan berlangsung

selama 45 menit. Kelompok intervensi dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok beranggotakan 4 responden dengan 1 fasilitator. Pemberian intervensi mewarnai pola mandala dilakukan sesuai standar operasional prosedur (SOP) penelitian. Pola mandala yang digunakan selama 4 hari berbeda-beda dan prosesnya melibatkan warna. Peneliti beranggapan bahwa mewarnai pola mandala mampu mengurangi perasaan tertekan yang dialami individu, namun terapi ini memiliki batasan yaitu tidak mampu mengurangi beban yang dialami individu. Peneliti juga beranggapan metode ini dapat menenangkan pikiran dan membuat fokus mahasiswa teralihkan sementara sehingga stres akademik akan menurun. Demikian mewarnai pola mandala mampu mengurangi stres akademik dikarenakan kegiatan ini membantu responden menjadi lebih relaks, tenang, dan menghindari pikiran-pikiran negatif.

Pada penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya semester 5. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat menggabungkan intervensi terapi mewarnai dengan intervensi seni lainnya seperti terapi melukis atau terapi musik klasik.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai pola mandala dengan p value $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi mewarnai pola mandala terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

REFERANSI

1. Wardiani DA. Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19 Program Studi Keperawatan Program Sarjana. J Kesehat Kusuma Husada. 2020;
2. Simbolon I. Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. J Sk

- Keperawatan. 2015;1(01):29–37.
3. Pertiwi GA. Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 2020;8(4):738.
 4. Maisa EA, Andrial A, Murni D, Sidaria S. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):438.
 5. Rosyidah I, Efendi AR, Arfah MA, Jasman PA, Pratami N. Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi [Internet]*. 2020;2(1):33–9. Available from: <https://core.ac.uk/display/287297367?msclkid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
 6. Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *J KESMAS*. 2019;7(5):1–7.
 7. Yusuf NM, Yusuf JM. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 J [Internet]*. 2020;13(02):235–9. Available from: <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
 8. Unal Y. The Effect of Colour on Human Body and Psychology. *ISSNPrint) Int J Life Sci Res ISSN*. 2020;3(4):2348–313.
 9. Kurnia A, Ediati A. Pengaruh Coloring Mandala Terhadap Negative Emotional State Pada Mahasiswa. *J EMPATI*. 2018;7(2):160–6.
 10. Rustam HK, Lidiawati D, Nurbaya S, Sirajuddin W, Mursalin NR. Pelatihan Manajemen Stres dan Coloring Mandala untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa. *Community Dev J*. 2023;4(2):2399–403.
 11. Hasnida D, Meutia A. The Effectiveness Mandala Therapy On Coping Stress. 2018;136(Icosop 2017):288–90.
 12. Rizky AA, Widyastuti W, Ridfah A. Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar. *J Psikol Udayana*. 2020;7(1):60.
 13. Apriyana R, Widiyanti E, Muliani R. The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level on First Grade Students at Nursing Undergraduate Study Program. *NurseLine J*. 2020;5(1):186.
 14. Soejanto LT, Bariyyah K, Pambudi PR, Yaman DM. Art Therapy for Students Academic Stress. 2020;417(Icesre 2019):128–31.
 15. Lepere AL. Can coloring reduce stress and increase working memory in the elderly? [Internet]. University of North Florida. 2017. Available from: <https://digitalcommons.unf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1796&context=etd>
 16. Kurt S, Osueke KK. The Effects of Color on the Moods of College Students. *SAGE Open*. 2014;4(1):215824401452542.