

## **PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI STIKES MITRA BUNDA PERSADA BATAM TAHUN 2017**

**Renny Elisabeth N<sup>1</sup>, Roza Erda<sup>2</sup>, Afif D Alba<sup>3</sup>, Didi Yunaspi<sup>4</sup>,**

*Program Studi Diploma Keperawatan, STIKes Mitra Bunda Persada, Batam, Kepulauan  
Riau, 29454*

*Email : renielisabeth17@gmail.com, rozaerda21@gmail.com, afifdalba@gmail.com,  
didiyunaspi@yahoo.co.id*

### **ABSTRACT**

*Anxiety is the result of psychological processes and physiological processes in the human body. This study aims to determine the effect of classical music therapy on the decrease in anxiety level at the final grade students in completing the final task at STIKes Mitra Bunda Persada Batam City In 2017. The research design of True Experiment with Randomize Control Group Pre Pre Post Test Design. The sampling technique was simple random sampling with 30 respondents. The univariate analysis showed the means of anxiety in intervention group before giving a classic music therapy was 40.40 and in control group was 26.87. Means of anxiety after giving a classic music therapy in intervention group was 37.67 and 26.80 in control group. The result of bivariate analysis showed that there was a significant difference of means anxiety before and after giving a classic music therapy in intervention group with  $\alpha < 0,05$  ( $p$ -value = 0,000). In the control group it was found that there was no significant difference in mean anxiety before and after without therapy music with  $\alpha > 0.05$  ( $p$ -value = 0.546)*

**Keywords:** Level of anxiety, Music Therapy

### **PENDAHULUAN**

Tugas akhir dilaksanakan secara mandiri oleh mahasiswa, dimaksudkan bahwa inisiatif perancangan penelitian, pelaksanaan penelitian dan penulisan laporan tugas akhir ada pada diri mahasiswa sendiri (Petra Christian University, 2004).

Namun kenyataannya, banyak kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir seperti teori yang sulit didapatkan, harus mengikuti bimbingan skripsi yang juga membutuhkan waktu yang lama yang belum tentu dosen pembimbing mudah untuk ditemui, sehingga dalam menyusun tugas akhir atau skripsi mahasiswa cenderung memilih menunda mengerjakan skripsi (Kinansih, 2011).

Data WHO (2010) menunjukkan sebanyak 450 juta orang di dunia menderita gangguan jiwa, dan lebih dari 150 juta orang mengalami kecemasan. Di Indonesia sendiri prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi ditemukan sebesar 6,0% pada usia 15 tahun ke atas (Riskesdas, 2013).

Gangguan kecemasan ini cenderung muncul pada pertengahan usia remaja sampai pertengahan usia 20-an serta berlangsung sepanjang hidup. Sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Haryadi, 2007 dalam Hidayanto,2010)

Penelitian yang dimuat dalam My Health News Daily yang melibatkan wanita dan pria berumur antara 18-64 tahun, hanya sekitar 17%-18% pria berusia yang mengalami perasaan cemas, sedangkan wanita justru lebih tinggi yaitu 23%. Rasio perempuan dibandingkan laki-laki untuk gangguan kecemasan seumur hidup adalah 3:2 (Yates, 2007 dalam Widosari, 2010).

Studi Pendahuluan dari hasil wawancara pada 20 mahasiswa tingkat akhir di STIKes Mitra Bunda Persada Batam Tahun 2017, 18 orang diantaranya menyatakan cemas dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menggambarkan adanya kecemasan didiri mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil wawancara diatas memperkuat penulis untuk melakukan eksperimen pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi seperti antiansietas atau antidepresan (Kaplan dan Sadock, 2010). Selain terapi farmakologi, sekarang juga telah banyak dikembangkan terapi nonfarmakologi dalam mengurangi tingkat kecemasan seperti olah raga teratur, humor, nutrisi dan diet yang baik,istirahat yangcukup, dan teknik relaksasi (Potter & Perry,2006). Salah satu teknik relaksasi yang dapat mengatasi kecemasan adalah dengan terapi musik

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk penelitian analitik dengan desain *True eksperiment* dengan pendekatan *Randomize Control Group Pre Test Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan di di STIKes Mitra Bunda Persada Batam pada tanggal 19 September – 23 September Tahun 2017.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di Stikes Mitra Bunda yang berjumlah 132 mahasiswa dan sampel yang diambil yaitu 30 mahasiswa. Instrument penelitian menggunakan kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) Alat ukur ini terdiri 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang spesifik.

Uji univariat yang digunakan adalah uji statistik deskriptif (*eksplora*) meliputi mean, standart deviasi. Analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik pada kelompok kontrol

dan kelompok intervensi dengan menggunakan uji *dependent t-test* (uji t-berpasangan) dengan tingkat kemaknaan 0,05 dan derajat kepercayaan 95 %.

## **HASIL PENELITIAN.**

Hasil analisis univariat didapatkan bahwa secara keseluruhan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah 40.40 dengan standar deviasi sebesar 7.356, dan rata-rata kecemasan 26.87 dengan standar deviasi 9.403 pada kelompok kontrol.

Hasil analisis univariat didapatkan bahwa secara keseluruhan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah 37.67 dengan standar deviasi sebesar 6.353, dan rata-rata kecemasan 26.80 dengan standar deviasi 9.420 pada kelompok kontrol.

Hasil analisis uji t-berpasangan pada kelompok intervensi didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan dengan  $\alpha < 0,05$  ( $p\text{-value} = 0,000$ ) sebelum dan sesudah terapi musik. Hal yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan dengan  $\alpha > 0,05$  ( $p\text{-value} = 0.546$ ) antara *pre* dan *post test* nilai kecemasan.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberi terapi musik klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat disebabkan karena mahasiswa menyadari bahwa Tugas akhir merupakan puncak akumulasi penguasaan materi ilmu mahasiswa dalam suatu bidang studi yang ditunjukkan dengan kemampuan mahasiswa untuk merancang, menyusun, menyajikan dan mempertahankan suatu karya tulis ilmiah atau cara berpikir yang komprehensif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh AdhePrimadita dengan judul Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang. Hasil penelitian diperoleh hasil uji wilcoxon didapat hasil nilai signifikansi  $p = 0,000$  yang lebih kecil dari  $p = 0.05$ . hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi music pada tingkat stress mahasiswa.

### **B. Tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberi terapi musik klasik pada kelompok intervensi dan kontrol.**

Penelitian ini menunjukkan pada kelompok intervensi mengalami perubahan tingkat kecemasan, bahwa banyak mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan perlakuan berupa terapi musik klasik.

Pemberian terapi musik klasik membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, dan menurunkan tingkat kecemasan (Musbikin, 2009). Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan Adrenal *Corticotropin Hormon* (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan, 2006).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Rosanty (2014) dengan judul Pengaruh Musik Mozart Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. Hasil penelitian ini didapatkan dari hasil *chi square* dengan taraf signifikan  $p=0.02$  ( $p=0.05$ ) yang artinya adanya penurunan tingkat stress Pada kelompok intervensi secara signifikan.

### C. Perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi tersebut dapat terjadi karena musik klasik memiliki unsur beat/tempo yang sama dengan denyut nadi manusia dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit yang bersifat rileks, karena apabila terlalu cepat, stimulus yang masuk akan membuat kita mengikuti irama tersebut sehingga keadaan istirahat yang optimal tidak tercapai (Nurrahmani, 2012). Musik selain memiliki aspek estetika, juga memiliki aspek terapeutik yang hanya digunakan untuk membantu menenangkan, menyembuhkan, dan memulihkan kondisi fisiologis pasien maupun tenaga medis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferawati dan Siti Amiyakum (2015) dalam sebuah skripsi tentang Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Skripsi yang menggunakan desain *quasy eksperiment designs* dengan model *Pretest-Posttest Control Grup Desain* pada 20 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang bermakna pada terapi musik terhadap tingkat kecemasan dan tingkat stres pada mahasiswa dengan nilai  $p\text{-value}= 0,000$ .

## KESIMPULAN

Setelah peneliti membandingkan hasil penelitian dengan konsep dan penelitian terdahulu yang relevan, maka simpulan yang dibuat peneliti adalah sebagai berikut Hasil analisis univariat rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah 40.40 dan 26.87 pada kelompok kontrol. Hasil analisis univariat rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi musik klasik pada kelompok intervensi dan tanpa diberikan terapi musik klasik pada kelompok kontrol didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah 37.67 dan 26.80 pada kelompok kontrol. Hasil analisis uji t-berpasangan pada kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik pada mahasiswa tingkat akhir dengan  $\alpha < 0,05$  ( $p\text{-value}= 0,000$ ). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi musik klasik dengan  $\alpha > 0,05$  ( $p\text{-value}= 0,546$ ).

## Ucapan Terima Kasih

Pertama - tama peneliti ucapkan terima kasih atas dukungan institusi STIKes Mitra Bunda Persada yang Telah memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian ini baik materil maupun moril yang di berikan oleh bapak ketua STIKes Bapak dr. Mawardi Badar MM, dan ibuk Yayasan Harapan Bunda Batam Sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar tanpa ada halangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainy, N., 2011. *Pengaruh Pemberian Therapi Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di RS IPHI Batu, Tesis, Malang:Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*
- Arfina,2011.*Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Sesaria di RSU Sembiring Delitua, Skripsi, Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas Sumatera Utara*
- Campbell, D. (2007). *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kraetifitas, dan Menyehatkan Tubuh.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dahlan, Sopiudin. 2009. *Statistik untuk Keperawatan dan Kesehatan,* Jakarta; Salemba Medika.
- Dalami, dkk, 2014. *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial.* Jakarta: TIM
- Dalami, Ermawati, 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa:* Jakarta:TIM
- Dinas Pendidikan Provinsi Kepulauan Riau. 2013. *Data Perguruan Tinggi di Kepulauan Riau*
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2014. *Statistika Perguruan Tinggi di Indonesia.*
- Djohan. (2006). *Terapi Teori Aplikasi.* Yogyakarta: Galangpress.
- Fetrisia, W., 2011, *Efek Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Persalinan di Klinik Bersalin Ananda, Medan: Program D-IV Bidan Pendidik Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*
- Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah.* Jakarta; Salemba Medika.
- HurlockE.B,(1990).*Psikologi Perkembangan Edisi 5.*Jakarta:Erlangga
- Husna, U., 2010. *Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Perbedaan Intensitas Nyeri Persalinan Fase Akt if Kala I Pada Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung, Padang: Skripsi, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*
- Kusumawati, F., & Hartono, Y, 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: Salemba Medika.
- Lerik, D.C. 2003. *Pengaruh terapi Musik Terhadap Depresi Diantara Mahasiswa. Jurnal psikologi. Program Studi Psikologi Sekolah Pasca sarjana universitas Gadjah Mada*
- Notoadmodjo, S.2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2009. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, 2008. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Petra Christian University. 2004. *Tugas Akhirdan Peraturan TA.* Petra Christian University.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Praktik (Edisi 4) Volume 2.* Jakarta; EGC

- Pratiwi, NM., 2009, *Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di RSUP DR. Soeradji Tirtonegoro Klaten*, Yogyakarta: Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Veteran Yogyakarta
- Primadita, Adhe, 2012, *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*: PSIK Fakultas UNDIP Semarang.
- Purbowinoto, S,E 2010.*Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Pstw Budi Luhur Yogyakarta*. Jurnal kesehatan. Prosiding Konferensi Nasional Peni Jawa Tengah 2013.
- Ramaiah, Savitri, 2003. *Bagaimana Mengatasi Penyebab Kecemasan*. Jakarta; Pustaka Populer Obor, 2003.
- Rahmawati, I.2008. *Perbedaan Tingkat stres Sebelum dan sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja*. FIK Universitas Padjajaran
- Rochdiat, W. 2013. *Perbedaan Efek Terapi Musik Instrumental dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta* Jurnal Keperawatan Respati ISSN :2088 - 8872 Vol. 3 Nomor 3 September 2013
- Rosanty, Rina, 2014. *Pengaruh Musik Mozart Dalam Mengurangi Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. Psikolog, Jember.
- Rozanelli dan Tampubolon Masitoh. 2014 *Modul dan panduan skripsi SI Keperawatan Stikes Mitra Bunda Persada Batam*
- Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan: Edisi 1*. Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Stuart, Gail W, 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi ke-3* .Jakarta; EGC.
- Sugiono. 2003. *Populasi dan Sampel*. Bandung; Balai Pustaka.
- Suliswati, et al. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta; EGC.
- Suryana,D. (2012). *Terapi Musik*. Jakarta: Create Space Independent Publishing.
- Zulkarnain N.2009. *Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa*. Majalah Kedokteran Nusantara Volume 42 y No. 1 Maret 2009

## TABEL

### A. Analisa univariat

Tabel . 1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir Berdasarkan usia.

Umur	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
17-25 tahun	13	86,7	14	93,3
26-35 tahun	2	13,3	1	6,7
Total	15	100	15	100

Tabel 2. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Laki-laki	3	20	2	13,3
Perempuan	12	80	13	86,7
Total	15	100	15	100

Tabel 3 . Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
DIII Keperawatan	3	20	2	13,3
DIII Kebidanan	5	33,3	7	46,7
S1 Keperawatan	7	46,7	6	40
Total	15	100	15	100

Tabel 4. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi musik klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max
Intervensi	15	40.40	7.356	29-15
Kontrol	15	26.87	9.403	54-48

Tabel 5. Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sesudah dilakukan terapi musik klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max
Intervensi	15	37.67	6.253	28-50
Kontrol	15	26.80	9.420	15-48

Table 6 .Uji Normalitas Data

Variabel	Mean	SD	<i>Shapiro-wilk</i>		
			<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>P-value</i>
Tingkat Kecemasan sebelum	33.50	10.683	0.975	30	0.689
Tingkat Kecemasan sesudah	32.23	9.605	0.975	30	0.616

#### B. Analisa Bivariat

Tabel 1. Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik pada Kelompok Intervensi Menggunakan Uji T-Berpasangan

Tingkat Kecemasan	Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi				
	N	Mean	SD	Selisih Mean	<i>P-value</i>
Sebelum	15	40.40	7.356	2.733	0,000
Sesudah	15	37.67	6.253		

Table 2 . Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Tanpa Diberi Terapi Musik Klasik pada Kelompok Kontrol Menggunakan Uji T-Berpasangan

Tingkat Kecemasan	Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol				
	N	Mean	SD	Selisih Mean	<i>P-value</i>
Sebelum	15	26.67	8.942	-0.133	0.546
Sesudah	15	26.80	9.420		