

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi**Afreani Deasy¹, Yulianingsih², Lucky Wardani³**¹Prodi Profesi Ners, STIKes Budi Luhur Cimahi²Prodi Profesi Ners, STIKes Budi Luhur Cimahi³Klinik Sehat Budi Luhur Cimahi**Koresponden: Afreani Deasy**Alamat: STIKes Budi Luhur Cimahi Jl. Kerkof No. 243 Leuwigajah Cimahi Selatan Kota Cimahi, email: bu_dez@yahoo.com**ABSTRACT**

More than 8.4 million people with mental disorders in West Java are anxiety disorders, with more than 8.4 million people. Apart from that, there are around 6.6 million people who experience depression. Many effortshave been made to reduce the level of anxiety disorders, namely meditation, exercise, listening to music, and so on. Based on a preliminary study by researchers using observation, data was obtained that out of 10 students who were working on their thesis at Budi Luhur Cimahi Institute of Health Sciences, they experienced anxiety. This type of research is quantitative research with a pre-experimental design method type one group pretest-posttest. The results of the research were the level of anxiety in students before being given classical music therapy in facing their thesis at Budi Luhur Cimahi Institute of Health Sciences, namely 7 people (36.8%) were mildly anxious, after being given classical music therapy there were 12 people (63.2%) who were mild anxiety. The results of the Marginal Homogeneity test obtained a value of $p = 0.000 < 0.05$, so there is an influence of classical music therapy on the level of anxiety in students when facing their thesis at Budi Luhur Cimahi Institute of Health Sciences. With the results of this research, the author suggests reducing anxiety when facing a thesis by doing classical music therapy.

Keywords: Classical Music, Anxiety, Homogeneity**ABSTRAK**

Lebih dari 8,4 juta jiwa gangguan kejiwaan terjadi di Jawa Barat adalah gangguan kecemasan. Selain itu, ada sekitar 6,6 juta orang yang mengalami depresi. Banyak upaya yang dilakukan untuk mengurangi tingkat gangguan kecemasan yaitu meditasi, olahraga, mendengarkan musik, dan lain-lain. Berdasarkan studi pendahuluan oleh peneliti dengan cara observasi diperoleh data bahwa dari 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kampus Sekolah Tinggi Ilmi Kesehatan Budi Luhur Cimahi, mereka mengalami kecemasan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode pre-experimental design tipe one group pretest-posttest. Hasil penelitian adalah tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, yaitu 7 orang (36,8%) adalah cemas ringan, setelah diberikan terapi musik klasik dalam ada 12 orang (63,2%) adalah cemas ringan. Hasil uji Marginal Homogeneity diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ makaterdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi. Dengan hasil penelitian ini, penulis menyarankan untuk mengurangi kecemasan dalam mengahdapi skripsi supaya melakukan terapi musik klasik.

Kata kunci: Musik Klasik, Kecemasan, Homogeneity.**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

STIKes Budi Luhur Cimahi merupakan perguruan tinggi yang berada dibawah naungan Yayasan Pambudhi Luhur 1976 yang mempunyai UPT TK, SD,SMP, SMA, STIKes, Klinik, Organisasi Sosial. STIKes Budi Luhur Cimahi yaitu di mulai dari SPK yang berdiri pada tahun 1981, setelah itu berubah menjadi program D.III Perawat (AKPER) pada tahun 1999. Pada tahun 2006, berubah menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi atau yang saat ini di kenal dengan sebutan STIKes Budi Luhur Cimahi. Pada tahun 2006 STIKesmemiliki 3 program Studi yaitu Program Studi D.III Keperawatan, Program Studi D.III Kebidanan, Program Studi S1 Keperawatan, dan pada tahun 2018 membuka prodi baru yaitu Program Studi Pendidikan Profesi Ners. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi merupakan sebuah perguruan tinggi yang ada di wilayah Cimahi Selatan dan memiliki banyak sekali mahasiswa khusus nya dibidang kesehatan. [1]

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertianmahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswayang belajar pada Perguruan Tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan

pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat. [2]

Menurut *World Health Organization* (WHO), setiap orang terkadang bisa merasa cemas, namun penderita gangguan kecemasan sering kali mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang intens dan berlebihan. Perasaan ini biasanya disertai dengan ketegangan fisik dan gejala perilaku serta kognitif lainnya. Penyakit ini sulit dikendalikan, menyebabkan tekanan yang signifikan dan dapat bertahan lama jika tidak ditangani. Gangguan kecemasan mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat mengganggu kehidupan keluarga, sosial, sekolah, atau pekerjaan seseorang. Diperkirakan 4% populasi global saat ini mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, terdapat 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum..

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit di kendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi, maka dari itu orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu. [3]

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, di perlihatkan prevalensi gangguan mental emosional yang di tunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia, sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta dari 267 juta jiwa di Indonesia hidup dengan "gangguan mental emosional" atau kondisi gangguan kesehatan jiwa. Dengan prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia sekitar 7% per mil dan jumlah terbanyak terdapat di Bali, Yogyakarta, NTB dan Aceh. Adapun gangguan mental emosional dengan gejala- gejala depresi dan kecemasan sebesar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia dan 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas.

Gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan terbanyak terdapat di Sulawesi tengah sebesar 12,3%, Gorontalo sebesar 10,3%, NTT sebesar 9,7% dan Maluku Utara sebesar 9,3%. Sedangkan di Jawa Barat sendiri sebesar 7,8% gangguan kejiwaan yang paling tinggi diderita yakni gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), yaitu diderita lebih dari 8,4 juta jiwa. Selain itu, ada sekitar 6,6 juta orang yang mengalami depresi. (Kemenkes, 2019). Banyak sekali upaya yang biasa dilakukan untuk mencegah dan mengurangi tingkat gangguan kecemasan mulai dari meditasi, berolahraga, mendengarkan musik, dan masih banyak lainnya. Dalam keseharian, musik dianggap hal yang paling mudah dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dikarenakan musik merupakan kegiatan yang bisa dilakukan bersamaan dengan kegiatan lainnya tanpa mengganggu dan menghambat kegiatan tersebut. [2]

Gejala kecemasan yang dialami antara lain adalah sakit kepala, susah tidur, jantung berdebar-debar, mual, serta perubahan mood. Hal tersebut akan mengakibatkan tertundanya proses bimbingan dan pengerjaan skripsi juga mundurnya target kelulusan. Mahasiswa mengalami kecemasan dan stress disebabkan karena adanya ketidakpastian serta adanya gangguan dalam proses belajarnya sehingga mahasiswa tersebut harus menghentikan atau menunda penelitian. Kesulitan-kesulitan ini merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi cemas dan kehilangan semangat motivasi untuk mengerjakan skripsi sehingga akan merugikan mahasiswa karena skripsi sangat menentukan dalam pencapaian gelar apabila usaha dan kerja keras yang sudah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya menjadi sia-sia apabila mahasiswa gagal dalam proses menyelesaikan skripsi. Penelitian merupakan salah satu aspek Tridharma Perguruan Tinggi, dengan kegiatan penelitian diharapkan individu dapat memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru, termasuk mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru diwajibkan kegiatan penelitian berupa skripsi. Skripsi sebagai salah satu jenis karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata. Jika berbicara mahasiswa tidak luput dari yang namanya tugas akhir yang dimana merupakan syarat untuk lulus dari sebuah perguruan tinggi, dalam mengerjakan tugas akhir pastinya banyak sekali yang membuat mahasiswa merasa stress atau cemas, dikarenakan adanya tekanan dari pembimbing dan stigma dari orang tua agar cepat untuk lulus. [4]

Terapi musik merupakan suatu elemen musik untuk meningkatkan, mengembalikan dan mempertahankan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Dalam medis, terapi musik disebut sebagai teknik yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi dan irama tertentu.^[6] Terapi musik dapat memberikan efek yang menenangkan bagi pasien, dapat mengurangi kegelisahan, membuat perasaan menjadi rileks, santai, serta dapat menstabilkan emosional. Terapi musik bertujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan kecemasan. Intervensi musik, yang didefinisikan sebagai pemanfaatan musik untuk restorasi, pemeliharaan, dan peningkatan penyakit dan cacat, telah dipelajari dan digunakan dalam berbagai populasi dan pengaturan terutama untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan dan mendorong relaksasi. [5]

Pada penelitian pengaruh terapi musik mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di institut ilmu kesehatan bhakti wiyata kediri, bahwa Mendengarkan musik klasik Mozart menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus, sehingga menghambat pengeluaran hormon *Corticotropin Releasing Factor* (CRF), yang menghambat pituitari mengeluarkan *Adrenocorticotropin Hormone* (ACTH) sehingga menghambat hormone adrenal untuk mengeluarkan hormone kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormone tiroksin yang dihasilkan tiroid juga terhambat. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. (gayatri et al, 2022). Sejalan dengan penelitian tentang terapi musik mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir. [6]

Mahasiswa akhir studi memiliki rata - rata usia 20 sampai dengan 24 tahun dalam menyelesaikan tugas akhir (Ayuni, 2015). Kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria (WHO, 2021). Usia lebih muda juga lebih terpengaruh gangguan kecemasan dibanding usia yang lebih tua. Prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (WHO, 2021). Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh terdapat 98 mahasiswa tingkat akhir dengan persentase 91,59% yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada kategori sangat tinggi (Bacita Arina, 2019). Penelitian lain yang dilakukan tahun 2019 dari 162 responden sebanyak 35 orang dengan 21,6% mengalami kecemasan ringan, 121 orang dengan 74,7% mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang dan 6 diantaranya (3,7%) mengalami kecemasan dengan tingkat berat (Malfasari et al., 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode observasi bahwa pada 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikampus STIKes Budi Luhur Cimahi, diketahui bahwa 8 siswa mengalami cemas ringan dan 2 siswa mengalami cemas sedang, dibuktikan dengan beberapa masalah yang disampaikan mulai dari penentuan judul yang tidak sesuai dengan minat sampai proses bimbingan yang sangat rumit sehingga menjadikan proses tersebut sebagai stressor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa.

Teori model keperawatan yang terkait dengan penelitian ini yaitu teori model menurut Bety Neuman "*Model sistem Neuman memberikan warisan baru tentang cara pandang terhadap manusia sebagai makhluk holistik (memandang manusia secara keseluruhan) meliputi aspek (variable) fisiologis, psikologis, sosiokultural, perkembangan dan spiritual yang berhubungan secara dinamis seiring dengan adanya respon-respon sistem terhadap stressor . baik dari lingkungan internal maupun eksternal*". Terapi musik merupakan stimulasi yang dapat membrikan aura yang positif bagi pendengarnya, sehingga dengan therapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. [7]

Oleh karena itu sesuai dengan fenomena dan data yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berfokus pada Pengaruh terapimusiik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapiskripsi di Stikes Budiluhur Cimahi.

Tujuan Penelitian

Diketuhiunya Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasanpada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Stikes Budiluhur Cimahi.

Hipotesis

H₀ : Tidak ada Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Stikes Budi Luhur Cimahi.

H_a : Ada Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Stikes Budi Luhur Cimahi

METODE

Rancangan penelitian ini adalah *kuantitatif* menggunakan metode *pre-experimental* desain dengan tipe *one group pretest posttest*. Rancangan ini tidak memakai kelompok pembandingan (kontrol). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Juli 2024 di STIKes Budi Luhur Cimahi. Variabel Independen: Terapi musik klasik, variabel dependen adalah tingkat kecemasan pada mahasiswadalam menghadapi skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir pada tahun ajaran 2023-2024 sejumlah 19 orang, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan pembagian kuesioner, lalu di dapatkan data dari mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi dan diolah menjadi data primer, instrument penelitian menggunakan kuesioner kecemasan HARS (*Hamilton Aciety Rating Scale*). [8] [9] [10] [11] Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan analisis komparatif data kategorik berpasangan. Izin etik pada penelitian ini telah dilakukan dan disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) yang bertempat di STIKes Budi Luhur Cimahi dengan nomor 228/D/KEPK-STIKes/V/2024

HASIL

Pada bab ini akan dipaparkan hasil penelitian pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, meliputi hasil analisis univariat yaitu gambaran umur, jenis kelamin, dan gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, serta hasil analisis bivariat yaitu pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki-Laki	5	26,3
Perempuan	14	73,7
Total	19	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1. di atas dari 19 responden diperoleh data hasil penelitian tentang jenis kelamin sebagian besar 14 orang (73,7%) berjenis kelamin Perempuan, dan sebagian kecil 5 orang (26,3%) berjenis kelamin laki-laki

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Usia	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	N
USIA	25.74	7.519	21	42	19

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diperoleh data hasil penelitian tentang umur responden yaitu umur rata-rata 25,7 tahun, dengan standar deviasi 7,5, umur terendah 21 tahun, dan umur tertinggi 42 tahun

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Dalam Menghadapi Skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent
Sangat berat	0	0
Berat	0	0
Sedang	12	63,2
Ringan	7	36,8
Tidak ada gejala	0	0
Total	19	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3. diatas dari 19 responden diperoleh data hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 12 (63,2), sebagian kecil tingkat kecemasan ringan yaitu 7 orang (36,8%), dan tidak seorangpun yang tanpa tidak ada gejala

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik Dalam Menghadapi Skripsi di STIKes Budi Luhur

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent
Panik	0	0.0
Berat	0	0.0
Sedang	7	36.8
Ringan	12	63.2
Tidak ada gejala	0	0
Total	19	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diperoleh hasil analisis gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan terapi musik klasik dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 12 orang (63,2%), sebagian kecil ada 4 orang (21,1 %) tingkat kecemasan berat, 3 orang (15,8%) tingkat kecemasan cemas sedang, dan tidak terdapat yang cemas panik maupun yang tanpa gejala cemas.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi

		Post Musik klasik			Total	P
		Berat	Sedang	Ringan		
Pree Musik Klasik	Panik	0	0	0	0	0,000
	Berat	0	0	0	0	

Sedang	0	12	0	12
Ringan	0	0	7	7
Total	0	12	7	19

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan analisis tabel 4.5 diperoleh hasil dari pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, yaitu sebanyak 3 responden dengan tingkat kecemasan sebelum terapi musik adalah panik dan setelah diberikan terapi musik tingkat kecemasan menjadi berat, 1 responden dengan hasil yang sama yaitu tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi musik adalah berat, sebanyak 3 responden dengan tingkat kecemasan sebelum terapi musik adalah berat dan setelah diberikan terapi musik tingkat kecemasan menjadi sedang, sebanyak 5 responden dengan tingkat kecemasan sebelum terapi musik adalah sedang dan setelah diberikan terapi musik tingkat kecemasan menjadi ringan, dan sebanyak 7 responden dengan hasil yang sama yaitu tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi musik adalah ringan. Hasil uji Marginal Homogeneity diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi.

PEMBAHASAN

Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Muhammad Sholahuddin Nurfand, Marisca Agustina², Aisyah Safitri³ 1,2,3 Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, yang berjudul "Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa STIKIM Jakarta 2021" dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan terapi musik klasik didapatkan bahwa P-value 0.000 dengan taraf signifikansi 0.05. Jika nilai P lebih besar dari 0.05 hipotesis nol diterima, dan jika nilai P lebih kecil dari 0,05 hipotesis nol ditolak. Hasil uji Paired T-test menunjukkan P-value lebih kecil dari 0,05 ($0.000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta tahun 2021. Lebih lanjut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Adhe Primadita dengan judul "Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang" hasil Uji Wilcoxon untuk tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik kedua didapat hasil nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden sebelum dilakukan terapi musik klasik pada tingkat stres mahasiswa. [12]

Model sistem Neuman didasarkan pada teori sistem umum dan mencerminkan sifat organisme hidup sebagai sistem terbuka yang berinteraksi satu sama lain dengan lingkungan. Dalam model Neuman, klien dapat berupa individu, keluarga, kelompok, komunitas, atau entitas sosial. Asumsi penting dari teori Newman adalah: "setiap sistem klien bersifat unik, gabungan dari faktor dan karakteristik dalam rentang respons tertentu. Manusia adalah pribadi yang utuh, yang dicirikan oleh lima variabel: variabel fisiologis, psikologis, sosial-budaya, spiritual, dan perkembangan. Neuman mendefinisikan lingkungan sebagai semua kekuatan internal dan eksternal yang mengelilingi klien, yang memengaruhi dan dipengaruhi oleh klien pada setiap titik waktu. Neuman memandang kesehatan sebagai kontinum kesejahteraan terhadap penyakit yang bersifat dinamis dan terus berubah. Kesejahteraan yang optimal terjadi ketika kebutuhan sistem secara keseluruhan terpenuhi sepenuhnya dan penyakit berada di ujung kontinum yang berlawanan dari kesejahteraan dan merupakan keadaan ketidakstabilan dan penipisan energi.

Walaupun sudah dilakukan terapi musik klasik akan tetapi masih terdapat mahasiswa yang belum mengalami penurunan tingkat stres. Penyebab terhambatnya penurunan stres pada mahasiswa dapat dipicu dari masalah dengan pengajar, teman, pacar, kurang/tidak menikmati terapi, kurang/tidak bisa relax, terdapat suara bising dari luar ruangan, serta hubungan interpersonal (seperti konflik dengan orangtua, saudara, dan teman sebaya, tetapi sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi musik klasik.

Hasil penelitian ini tidak terlepas dari konsep bahwa musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mengorganisir interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan tubuh yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit.

Berdasarkan hal tersebut mendengarkan musik klasik kurang lebih selama 20 menit sehari dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membuat perasaan lebih rileks dalam menghadapi skripsi. Musik yang digunakan sebagai terapi hendaknya

musik yang lembut seperti musik klasik, dengan demikian terapi musik klasik merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum diberikan terapi musik klasik dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, yaitu sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 7 orang (36,8%), sebagian kecil ada 5 orang (26,3 %) tingkat kecemasan sedang, 4 orang (21,1%) tingkat kecemasan berat, 3 orang (15,8%) tingkat kecemasan panik, dan tidak seorangpun yang tanpa tidak ada gejala.

Tingkat kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan terapi musik klasik dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, yaitu sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 12 orang (63,2%), sebagian kecil ada 4 orang (21,1 %) tingkat kecemasan berat, 3 orang (15,8%) tingkat kecemasan cemas sedang, dan tidak terdapat yang cemas panik maupun yang tanpa gejala cemas.

Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKes Budi Luhur Cimahi, diperoleh adanya efektifitas yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan yang ditunjukkan dengan menggunakan uji marginal homogeniti diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak.

Disarankan kepada institusi STIKes Budi Luhur Cimahi untuk diadakan adanya kegiatan terapi musik klasik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi. Dengan hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. T. I. K. B. L. Cimahi, "Bursa Tenaga Kerja," <https://www.STIKes Budi Luhur Cimahi.ac.id>, Cimahi.
- [2] A. R. C. a. R. Tasalim, "Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir," *J. Heal*, vol. 11, nr 1, pp. 052-060, 2024.
- [3] H. a. M. Suhadak, "Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmu Psikolog. Candrajiwa*, vol. 7, nr 2, p. 76, 2023.
- [4] d. Citra Febrianti, "Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stress Pada Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Pemus*, vol. 1, nr 1, pp. 16-23, 2023.
- [5] H. D. a. Unnyo, "How Can Won Del be Pret an Tre wi Commar or Alene Nurg They' Perbedaan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Effects of Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy on Anxiety Levels in Final," *Pros Semin Nas Univ Respati Yogyakarta*, vol. 5, nr 1, pp. 27-35, 2023.
- [6] D. Sakit, "Tingkat Stress Mahasiswa Praktik Klinik," PP, 2021.
- [7] d. Bina Melvia Girsang, "FALSAFAH DAN TEORI KEPERAWATAN DALAM EVIDENCE BASE PRACTICE, 9th ed. Kab. Purbalingga," *Eureka Media Aksara*, 2023.
- [8] Sugiono, *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- [9] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [10] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [11] Nursalam, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Salemba, 2015.
- [12] d. Nurfand, "Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa STIMIK," *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, vol. 3, nr 1, pp. 448-453, 2023.