

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 Year Students

Cornelia Dede Yoshima Nekada^{1*}, Zahrotun Bunga Kharisma², Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning Utami³

¹⁻² Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

³ Program Studi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

Email: *cornelia.nekada@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan yang bisa mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang yang diikuti gejala fisik. Mahasiswa tingkat akhir yang merasakan gangguan kecemasan bisa dipahami dengan adanya hubungan interaksi antara individu dan lingkungannya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan relaksasi otot progresif dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan program sarjana. Penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Teknik sampling *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan sampel 40 mahasiswa tingkat akhir. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Pengukuran kecemasan menggunakan DASS-42. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil *pre-post test* ROP dengan *p value* = 0,000, dan *pre-post test* kelompok terapi musik dengan *p value* = 0,000, yang berarti ada pengaruh ROP maupun terapi musik terhadap tingkat kecemasan. Uji *Mann Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara ROP dan terapi musik karena *p value* 0,786 (>0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan antara relaksasi otot progresif dan terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik, Kecemasan.

Abstract

Anxiety can be defined as a condition that can cause a person to feel uncomfortable, restless, afraid, worried, and unrest followed by physical symptoms. Final-year students who feel anxiety disorders can be understood by the interaction relationship between individuals and their environment. The objective of this research is knowing the difference between progressive muscle relaxation and music therapy on the anxiety level of final-year students of the undergraduate nursing study program. Quantitative research with a quasi-experiment research method with a two-group pretest-posttest design approach. Non-probability sampling technique with purposive sampling method with a sample of 40 final year students. Statistical tests using Wilcoxon and Mann Whitney. Measurement of anxiety using DASS-42. Based on the Wilcoxon test, the results of the ROP pre-post test were obtained with a p-value = 0.000, and the pre-post test of the music therapy group with a p-value = 0.000, which means that there is an effect of ROP and music therapy on anxiety levels. The Mann-Whitney test showed no difference between ROP and music therapy because the p-value was 0.786 (>0.05). The Conclusion of this research is that final-year students experience no difference in anxiety reduction between progressive muscle relaxation and music therapy.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Music Therapy, Anxiety.*

1. PENDAHULUAN

Tahapan belajar pada mahasiswa tingkat akhir, merupakan waktu yang sangat menentukan. Tahapan ini menjadi salah satu periode yang sangat menentukan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan masa studinya. Pengalaman belajar sebagai mahasiswa sarjana tingkat akhir, sangat dituntut kemandirian dalam menentukan cara belajarnya di Perguruan Tinggi. Pengelolaan waktu yang baik menjadi salah satu kunci sukses menyelesaikan tahap sarjana. Tantangan yang sering dijumpai mahasiswa tingkat akhir antara lain adalah penyusunan tugas akhir. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan sebuah proyek penelitian dan mampu mempertanggungjawabkannya di depan dewan penguji. Penyusunan tugas akhir sangat memerlukan ketekunan, ketelitian, kemampuan berpikir kritis dan penguasaan terhadap teori-teori yang telah dipelajari, sehingga diharapkan dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Namun banyak mahasiswa yang ketika masuk pada tahap pengerjaan tugas akhir jatuh pada merasa kesulitan tidak bisa menyelesaikan tanggung jawabnya tersebut. Kesulitan yang dialami mahasiswa berkembang menjadi perasaan negatif dan menyebabkan ketegangan, kekhawatiran, frustrasi, kehilangan motivasi dan gangguan kecemasan (1,2). Kecemasan inilah yang dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam pengerjaan tugas akhir. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan yang bisa mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang yang diikuti berbagai gejala fisik (3). Penduduk di dunia yang mengalami gangguan kecemasan sebesar 3,6%. Gangguan kecemasan lebih sering dialami oleh wanita 4,6% dibandingkan dengan pria 2,6%. Hingga di perkirakan jumlah penduduk yang mengalami gangguan kecemasan sekitar 264 juta. Prevalensi kejadian gangguan mental kecemasan di Indonesia sebesar 6,0% pada remaja yang berumur lebih dari 15 tahun. Prevalensi gangguan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun keatas di DIY sebesar 8,1%, di atas prevalensi nasional yaitu 6,0%. Pada kelompok usia 15-24 tahun prevalensinya sebanyak 5,6%. Prevalensi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 47,2% (4). Mahasiswa tingkat akhir yang merasakan gangguan kecemasan bisa dipahami dengan adanya hubungan interaksi antara individu dan lingkungannya yang dihadapi (2,5,6). Orang dengan gangguan kecemasan menyebabkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis (1,3,7). Kondisi ini membutuhkan pendekatan khusus dengan intervensi keperawatan yaitu terapi musik maupu relaksasi otot progresif (8,9). Kedua terapi ini mudah dilakukan secara mandiri dilakukan oleh yang sedang mengalami kecemasan.

Tim peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 25 Januari 2023 kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta yang sedang menyusun tugas akhir sebanyak dengan 10 mahasiswa. Beberapa jawaban responden didapatkan 4 dari 10 responden merasa cemas mengerjakan tugas akhir karena orang tua yang selalu menuntut untuk selesai tepat waktu, 6 dari 10 responden merasa cemas mengerjakan tugas akhir karena membutuhkan biaya yang besar, 8 dari 10 responden merasa cemas mengerjakan tugas akhir karena takut bertemu dengan dosen, 9 dari 10 responden merasa cemas mengerjakan tugas akhir karena melihat teman yang sudah berhasil menyelesaikan tugasnya, 9 dari 10 responden merasa cemas mengerjakan tugas akhir karena dikejar *deadline*, 10 dari 10 responden merasa cemas mengerjakan tugas akhir karena tidak paham.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan banyak mahasiswa tingkat akhir merasakan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir, dengan berbagai penyebab. Hal ini menunjukkan kecemasan dapat menjadi faktor penghambat mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Berdasarkan fenomena tersebut, maka tim peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan

relaksasi otot progresif dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi Eksperimen*. Penelitian ini menggunakan jenis *two group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di kampus 2 Universitas Respati Yogyakarta pada tanggal 29-31 Mei 2023. Pengambilan data dilakukan selama 3 hari dengan 2 kelompok intervensi dengan jadwal yang berbeda. Teknik sampling *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan sampel 40 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, masing-masing kelompok terdiri dari 20 responden. Instrumen untuk mengukur kecemasan adalah instrumen yang sudah valid dan reliabel yaitu DASS-42, untuk pernyataan yang diambil adalah pernyataan khusus tentang kecemasan. Uji *statistic* univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon dan Mann Whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melakukan analisa uji statistik secara kategorik dan numerik. Analisis Univariat melihat variabel secara kategorik, sedangkan analisa bivariat melihat data secara numerik.

3.1 Karakteristik Responden yang Diberikan Relaksasi Otot Progresif (n=20)

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok ROP

Karakteristik	Kategori	ROP		Terapi Musik	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Usia	21 tahun	4	20	4	20
	22 tahun	11	55	9	45
	23 tahun	5	25	7	35
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	5	3	15
	Perempuan	19	95	17	85

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden ROP maupun terapi musik paling banyak berusia 22 tahun dengan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan.

3.2 Data tingkat kecemasan mahasiswa sebelum & setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. Gambaran Kecemasan Responden sebelum & setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tingkat kecemasan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	5	25	17	85
Ringan	3	15	2	10
Sedang	5	25	-	-
Berat	6	30	1	5
Sangat berat	1	5	-	-
Total	20	100	20	100

Tabel 2 menjelaskan gambaran karakteristik tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi ROP, paling banyak pada kategori berat, sedangkan setelah diberikan terapi paling banyak pada kategori normal.

3.3 Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum & setelah Diberikan Terapi Musik

Tabel 3. Gambaran Kecemasan Responden sebelum & setelah diberikan Terapi Musik

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	6	30	17	85
Ringan	4	20	-	-
Sedang	3	15	3	15
Berat	3	15	-	-
Sangat berat	4	20	-	-
Total	20	100	20	100

Tabel 3 menguraikan bahwa responden yang diberikan terapi musik, untuk tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi paling banyak masuk kategori Normal.

3.4 Uji Normalitas Data (n=20)

Tabel 4. Uji Normalitas Data ROP & Terapi Musik

Variabel	Nilai p
Pretest kecemasan ROP	0,758
Posttest kecemasan ROP	0,025
Pretest kecemasan Terapi Musik	0,258
Posttest kecemasan Terapi Musik	0,044

Tabel 4 menjelaskan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk*. Hasil tersebut menjadi acuan untuk analisa data berpasangan menggunakan uji *Wilcoxon*, sedangkan untuk data yang tidak berpasangan menggunakan uji *Mann Whitney*

3.5 Uji *Wilcoxon* Terapi ROP & Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana UNRIYO

Tabel 5. Uji Berpasangan Pre-Post ROP & Pre-Post Terapi Musik

Variabel	Median (Minimal-Maksimal)	Nilai p
ROP (n=20)	Pre: 20,5 (7-35)	0,00
	Post: 10,5 (2-31)	
Terapi Musik (n=20)	Pre: 17,5 (4-35)	0,00
	Post: 10 (4-23)	

Tabel 5 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh ROP dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan, yang keduanya ditunjukkan dari nilai $p < 0,05$. Hasil Median (rerata), nilai minimal dan maksimal pre-post kedua terapi inipun terlihat menunjukkan penurunan.

3.6 Uji Beda *Mann Whitney Test* antara Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana UNRIYO

Tabel 6. Uji Beda Pre-Pre & Post-Post

Variabel	Median (Minimal-Maksimal)	Nilai p
Pre-Pre		
ROP (n=20)	Pre: 20,5 (7-35)	0,364
Terapi Musik (n=20)	Pre: 17,5 (4-35)	
Post-Post		
ROP (n=20)	Post: 10,5 (2-31)	0,786
Terapi Musik (n=20)	Post: 10 (4-23)	

Tabel 6 menunjukkan tidak ada perbedaan antara ROP maupun terapi musik terhadap tingkat kecemasan, baik di awal terapi, maupun setelah terapi.

Responden menyampaikan bahwa kecemasannya terutama diakibatkan karena penyusunan tugas akhir. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir biasanya terjadi ketika proses penyusunan tugas akhir, dan tidak jarang masuk kategori cemas berat (2,10,11). Responden yang mengalami tingkat kecemasan berat dikarenakan mereka terbebani dengan oleh ujian proposal dan ujian sidang pada saat hasil akhir skripsi. Data penelitian ini menunjukkan semua responden baik pada kelompok ROP maupun terapi musik, semuanya mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami sebelum tindakan masuk berbagai macam kategori. Manifestasi atau tanda gejala klinis individu yang mengalami kecemasan antara lain adalah kegelisahan, kegugupan, gemetar atau tremor pada tangan atau anggota tubuh yang lain, merasa sesak napas, banyak berkeringat seperti pada telapak tangan maupun kaki, sering buang air kecil, sakit kepala, mulut dan tenggorokan terasa kering, sakit perut bahkan sampai diare, kesulitan berkonsentrasi maupun kesulitan tidur atau insomnia (7,12).

Hasil penelitian yang dijelaskan pada tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif (ROP) terdapat 6 mahasiswa mengalami kecemasan berat sebanyak 6 responden, sedangkan setelah dilakukan tindakan ROP terdapat 17 mahasiswa masuk kategori cemas normal. Tabel 2 juga menjelaskan sebelum dilakukan tindakan ROP terdapat semua responden mengalami kecemasan dengan berbagai kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Sedangkan setelah dilakukan tindakan ROP ditunjukkan data bahwa tidak ada responden yang masuk kategori cemas sedang dan sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa secara analisa statistik univariat ROP menunjukkan pengaruh pada kumpulan data responden yang mengalami kecemasan. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada tabel 5, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh ROP terhadap kecemasan dengan dibuktikan dari nilai p yaitu $< 0,05$. Tabel 5 juga menguraikan bahwa nilai rerata kecemasan sebelum dilakukan tindakan 20,5, dengan nilai minimal 7 dan nilai maksimal 35, sedangkan pada data post intervensi ditunjukkan nilai reratanya menurun menjadi 10,5, dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 31. Hal ini juga menunjukkan bahwa ROP berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan oksigen ke dalam sel. Hal ini sangat bermanfaat bagi individu yang sedang mengalami kecemasan berlebihan. Karena ketika individu mengalami kecemasan berlebihan maka dapat

meningkatkan respon hormon kortisol (9,13–15). Hormon kortisol ini memiliki fungsi untuk menyediakan energi ketika individu sedang dalam kondisi tekanan, cemas, maupun stress. Kortisol mengubah energi yang berasal dari cadangan glukosa dan lemak (3,7,12,15). Kondisi inilah yang mengakibatkan gejala ketegangan otot pada individu yang mengalami kecemasan. Ketegangan otot yang dialami ketika cemas bisa diringankan dengan cara non farmakologi seperti terapi relaksasi otot progresif (9,13,16,17). Relaksasi otot progresif dapat memberikan efek bahagia dan rileks.. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang mampu menurunkan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme (9). Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai merasakan rileks dan lebih banyak energi untuk penyembuhan (3,7,12). Kombinasi latihan pernapasan disertai dengan latihan otot, dapat menghasilkan dampak nyaman di otot, sehingga mengurangi berbagai keluhan yang diakibatkan karena kecemasan. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, menunjukkan adanya perubahan penurunan skor kecemasan akibat teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan, dengan cara mengontrol saraf-saraf simpatis dan rasa yang tidak nyaman yang dialami oleh individu serta dapat merangsang sinyal otak yang dapat menyalurkan aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga menyebabkan otot menjadi rileks dan gejala kecemasan lain dapat terkendali (13,17).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perubahan kategori respon tingkat kecemasan pada responden sebelum dan setelah dilakukan terapi musik. Tabel 3 menunjukkan gambaran tingkat cemas sebelum dilakukan terapi musik paling banyak pada kondisi normal yaitu 6, namun beberapa kategori yang lain terdapat juga responden yang mengalami cemas yaitu kategori ringan, sedang berat, dan sangat berat. Sedangkan setelah dilakukan terapi musik kategori kecemasan paling banyak pada kategori normal yaitu 17, dengan disertai dengan tidak adanya responden yang masuk dalam kategori sedang maupun sangat berat. Hasil tersebut sudah menunjukkan secara univariat bahwa terdapat peningkatan jumlah responden dengan status kategori cemas yang normal setelah diberikan terapi musik. Hasil ini juga dikuatkan dengan uji statistik *Wilcoxon* pada tabel 5, yang menunjukkan $p\text{ value}=0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Tabel 5 juga menguraikan bahwa rerata respon cemas sebelum diberikan terapi musik adalah 17,5, dengan nilai minimal adalah 4, dan nilai maksimal adalah 35, respon ini menunjukkan perbaikan setelah dilakukan tindakan terapi musik dengan nilai rerata adalah 10, nilai minimal 4 dan nilai maksimal adalah 23. Terapi musik tergolong *coping strategy* yang tepat artinya adalah coping yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam mengatasi sakit atau stressor yang dihadapi individu itu sendiri (8,18). Teknik ini merupakan teknik sensori yang melibatkan indera pendengaran secara aktif, sehingga efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan perasaan rileks (19–21). Musik bisa menjadi intervensi untuk menurunkan kecemasan pada seseorang sehingga individu tersebut akan merasa lebih tenang dan rasa cemas berkurang (22–24). Terapi musik memiliki beberapa manfaat seperti pengalihan perhatian. Individu seperti mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akibat tugas akhir dapat mendengarkan musik untuk membantu mengurangi fokus pada pikiran yang membuat cemas, sehingga menciptakan rasa tenang. Musik yang lambat dan tenang dapat merangsang respons relaksasi dalam tubuh, sehingga membantu individu merasa lebih santai secara fisik dan mental, beberapa jenis musik yang lambat dapat membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, yang sering meningkat selama kecemasan (22,24). Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat mendengarkan musik yang disukai, sehingga dapat merangsang produksi hormon endorfin dan dapat memberikan perasaan senang dan

meredakan respon cemas. Terapi musik juga dapat memberikan individu kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan kesejahteraan. Terapi musik dapat untuk meningkatkan produksi endorfin dan mempromosikan perasaan nyaman, relaksasi, serta kesejahteraan emosional (8,21,22).

. Penelitian ini juga menganalisa perbedaan responden sebelum dilakukan ROP maupun terapi musik. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 6, uji statistik yang digunakan adalah uji *Mann Whitney*. Tabel 6 menunjukkan tidak adanya perbedaan antara kedua kelompok intervensi sebelum dilakukan tindakan. Hasil tersebut menunjukkan rerata kecemasan sebelum dilakukan ROP adalah 20,5, dengan nilai minimal adalah 7 dan nilai maksimal adalah 35, sedangkan pada terapi musik rerata kecemasannya menunjukkan 17,5, dengan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 35. Uji beda kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi menunjukkan nilai p yaitu 0,364. Sedangkan pada uji beda setelah dilakukan intervensi pada kedua kelompok tersebut menunjukkan rerata kecemasan pada kelompok ROP adalah 10,5 dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 31, sedangkan untuk rerata kecemasan pada kelompok terapi musik adalah 10, dengan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 23. Uji beda pada kedua kelompok terapi setelah sama-sama dilakukan kedua terapi tersebut menunjukkan nilai p 0,786, yang berarti tidak ada perbedaan antara kedua kelompok data kecemasan setelah dilakukan terapi baik ROP maupun musik. Kedua terapi ini sama-sama berpengaruh terhadap kecemasan, dan tidak ada perbedaan yang cukup bermakna. Individu yang mengalami kecemasan dapat memilih salah satu terapi ini untuk mengurangi atau mengendalikan rasa cemas. Kedua terapi ini sama-sama mudah digunakan dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Kedua terapi ini merupakan terapi mandiri keperawatan yang juga dapat diajarkan oleh perawat untuk membantu mengendalikan kecemasan (25). Kedua terapi ini dapat dilakukan atas indikasi kecemasan, namun yang perlu diperhatikan adalah selera musik individu berbeda-beda, maka ketika memilih jenis musik yang bertujuan untuk terapi perlu memperhatikan beberapa hal seperti irama maupun tempo dari musik tersebut (22,25). Usahakan memilih jenis musik-musik terapi yang karakteristik temponya juga tidak terlalu cepat. Sedangkan untuk ROP sebaiknya tidak diberikan pada individu yang baru saja mengalami trauma pada sistem muskuloskeletal, maupun individu yang tidak kooperatif dalam melakukan terapi tersebut (16).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah responden ROP maupun terapi musik paling banyak berusia 22 tahun dengan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi ROP, paling banyak pada kategori berat, sedangkan setelah diberikan terapi paling banyak pada kategori normal. Tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi musik paling banyak masuk kategori normal. ROP dan terapi musik sama-sama berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Tidak ada perbedaan antara ROP maupun terapi musik terhadap tingkat kecemasan, baik di awal terapi, maupun setelah terapi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan bagi terapi keperawatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh individu yang mengalami kecemasan. Individu yang sedang dalam kondisi kecemasan dengan berbagai penyebab, dapat memilih salah satu jenis terapi ini terapi musik atau terapi relaksasi otot progresif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Adwas AA, Jbireal JM, Azab AE. Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*. 2019 Oct;2(10):580–91.
- (2) Edwards AA, Daucourt MC, Hart SA, Schatschneider C. Measuring reading anxiety in college students. *Read Writ*. 2023 May;36(5):1145–80.
- (3) Department of Otorhinolaryngology, Elazig Training and Research Hospital, Elazig, Turkey, Polat C, Duzer S, Department of Otorhinolaryngology, Elazig Training and Research Hospital, Elazig, Turkey, Ayyildiz H, Department of Biochemistry, Elazig Training and Research Hospital, Elazig, Turkey, et al. Association Between Anxiety, Depression, and Salivary Cortisol Levels in Patients with Recurrent Aphthous Stomatitis. *Turk Arch Otorhinolaryngol*. 2018 Sep 28;56(3):166–9.
- (4) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- (5) Li X, Lan W, Williams A. The Scale of Online Course Anxiety: Assessing College Students' Anxiety in Online Courses. *OLJ [Internet]*. 2021 Dec 1 [cited 2023 Sep 18];25(4). Available from: <https://olj.onlinelearningconsortium.org/index.php/olj/article/view/2505>
- (6) Sava IN. Social value of pathology: adapting primary health care to reduce stress and social anxiety in college students exposed to social distancing. *Front Psychol*. 2023 Jun 13;14:1143221.
- (7) Mirete M, Molina S, Villada C, Hidalgo V, Salvador H. Subclinical social anxiety in healthy young adults: Cortisol and subjective anxiety in response to acute stress. *Annals of Psychology*. 2021 Oct;37(3):432–9.
- (8) Bozkurt M, Erkoç M, Danis E, Can O, Kandemir E, Canat HL. The Effect of Listening to Music on Reducing Anxiety and Pain During Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy; A Randomized Controlled Study. *Haseki*. 2022 Nov 1;60(5):406–10.
- (9) Ermayani M, Prabawati D, Susilo WH. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermería Clínica*. 2020 Dec;30:121–5.
- (10) Li Z, Du L. A Practical Study on Foreign Language Anxiety of College Students in Online Classes. *tppls*. 2023 Apr 1;13(4):911–6.
- (11) Liao J, Xia T, Xu X, Pan L. The Effect of Appearance Anxiety on Social Anxiety among College Students: Sequential Mediating Effects of Self-Efficacy and Self-Esteem. *Behavioral Sciences*. 2023 Aug 19;13(8):692.
- (12) Grace C, Heinrichs M, Koval P, Gorelik A, Von Dawans B, Terrett G, et al. Concordance in salivary cortisol and subjective anxiety to the trier social stress test in social anxiety disorder. *Biological Psychology*. 2022 Nov;175:108444.
- (13) Harorani M, Davodabady F, Masmouei B, Barati N. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*. 2020 Aug;46(5):1107–13.
- (14) Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2020 May;39:101132.
- (15) Jafari S, Baharvand M, Jarahzade M, Namdari M, Hojjat P, Alimohammadi M. Comparative assessment of salivary level of cortisol, anxiety and depression in patients with oral lichen planus. *J Oral Med Oral Surg*. 2023;29(2):12.

- (16) Merakou K, Tsoukas K, Stavrinou G, Amanaki E, Daleziou A, Kourmouzi N, et al. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression–Anxiety–Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study. *EXPLORE*. 2019 Jan;15(1):38–46.
- (17) Toqan D, Ayed A, Joudallah H, Amoudi M, Malak MZ, Thultheen I, et al. Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Reduction Among Nursing Students During Their Initial Clinical Training: A Quasi-Experimental Study. *INQUIRY*. 2022 Jan;59:004695802210974.
- (18) Amigo TAE, Mariati M. Music and video music therapy are effective in reducing stress among elderly at Yogyakarta Social Service Center of Tresna Werdha, Abiyoso Pakem Unit, Sleman regency. *Bali Med J*. 2020 Apr 1;9(1):211–5.
- (19) He H, Li Z, Zhao X, Chen X. The effect of music therapy on anxiety and pain in patients undergoing prostate biopsy: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*. 2023 Mar;72:102913.
- (20) Katmini, Suryanto. The Effect of Music Therapy on Anxiety in Pre-Anesthesia in the Operation Room of Genteng Hospital Banyuwangi. *J Nurs Pract*. 2022 Apr 25;6(2):176–82.
- (21) Li D, Yao Y, Chen J, Xiong G. The effect of music therapy on the anxiety, depression and sleep quality in intensive care unit patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*. 2022 Feb 25;101(8):e28846.
- (22) Osmanoglu DE, Yilmaz H. The Effect of Classical Music on Anxiety and Well-Being of University Students. *IES*. 2019 Oct 12;12(11):18.
- (23) Packyanathan J, Lakshmanan R, Jayashri P. Effect of music therapy on anxiety levels on patient undergoing dental extractions. *J Family Med Prim Care*. 2019;8(12):3854.
- (24) Zang L, Cheng C, Zhou Y, Liu X. Music therapy effect on anxiety reduction among patients with cancer: A meta-analysis. *Front Psychol*. 2023 Jan 6;13:1028934.
- (25) Mustafa N, Farzeen M, Kiani S, Khan S, Ain NU, Mumtaz J. Comparison of Progressive Muscular Relaxation (Pmr) and Music Therapy (Mt) in Reducing The Anxiety, Depression and Stress Symptoms Among Nurses. *Pafmj*. 2021 Dec 30;71(6):1930–2.