

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

**PENGARUH TERAPI *DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUSIK SUARA
ALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA DI SMK
KESEHATAN DONOHUDAN**

Endah Purnama Sari¹⁾ Siti Mardiyah²⁾ Gatot Suparmanto³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²⁾³⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Email : purnamasariendah91@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik. Kecemasan akademik merupakan keadaan emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, kecemasan tersebut rasa takut atau ancaman pada siswa dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *deep breathing* dan musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Kesehatan Donohudan. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan *one group pre-post design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, jumlah sampel 113 responden. Instrument untuk mengukur kecemasan pada siswa adalah HARS (*Hamilton Rating of Scale*). Pelaksanaan intervensi dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit. Terapi dilakukan dengan menarik nafas dalam dengan diputar suara musik alam. Analisis data yang digunakan adalah *wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil analisis terdapat pengaruh terapi *deep breathing* dan musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Kesehatan Donohudan dengan nilai *p-value* : 0,000 (<0,05). Hasil tingkat kecemasan dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 55 responden (48,7%) dan kecemasan ringan sebanyak 53 responden (46,9%). Jadi, dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan siswa di SMK Kesehatan Donohudan. Saran dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pada siswa yang mengalami kecemasan bahwa terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam sangat penting mengatasi tingkat kecemasan.

Kata kunci : kecemasan, siswa, terapi *deep breathing*, terapi musik suara alam

**NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

**THE EFFECTS OF DEEP BREATHING AND NATURE SOUND MUSIC THERAPY
ON ANXIETY LEVELS AMONG STUDENTS AT DONOHUDAN HEALTH
VOCATIONAL HIGH SCHOOL**

Endah Purnama Sari¹⁾ Siti Mardiyah²⁾ Gatot Suparmanto³⁾

¹Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

^{2,3} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

Email: purnamasariendah91@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition defined by feelings of fear and apprehension, encompassing sensations of tension, intrusive thoughts, and physiological alterations. Academic anxiety represents a specific type of emotional distress that emerges from perceived threats lacking a discernible source. This form of anxiety is mainly associated with the apprehensions or perceived dangers faced by students in the execution of academic tasks and various educational activities. The research examined the effect of deep breathing exercises combined with nature sound music therapy on anxiety levels among students at Donohudan Health Vocational High School. The investigation employed a quantitative approach with a pre-experimental design and one group pre-post design method. The sampling technique utilized a total sampling with a sample size of 113 respondents. The Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) served as the instrument for assessing student anxiety levels. The intervention consisted of sessions conducted three times a week, each lasting 15 minutes, featuring deep breathing exercises accompanied by the playback of natural sound music. Data analysis was carried out using the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon test demonstrated the effect of deep breathing and natural sound music therapy on student anxiety levels at Donohudan Health Vocational High School with a p-value of 0.000 (<0.05). The anxiety level presented that 55 respondents (48.7%) were in the no-anxiety category, while 53 respondents (46.9%) experienced mild anxiety. This study concludes that deep breathing and nature sound music therapy positively reduce students' anxiety levels at Donohudan Health Vocational High School. The research is expected to provide additional information to students about the significance of deep breathing and natural sound music therapy in overcoming anxiety.

Keywords: Anxiety, Deep Breathing Therapy, Natural Sound Music Therapy, Students

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang disertai perasaan tidak menyenangkan, yaitu perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik antara lain tekanan darah meningkat, gemetar dan sakit kepala (Rindayati, R. *et al.*, 2020). Kecemasan merupakan suatu bentuk kekhawatiran dan ketakutan terhadap suatu hal yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Ketakutan adalah perasaan atau sensasi negatif yang terjadi akibat rangsangan yang jelas, sedangkan kecemasan mengacu pada sesuatu atau peristiwa yang belum terjadi (Parsafar & Davis, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menyatakan bahwa sekitar 264 juta jiwa di seluruh dunia memiliki prevalensi dengan gangguan kecemasan 3,6%. Sedangkan berdasarkan data (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) Prevalensi kecemasan untuk usia 15 tahun keatas dengan jumlah penduduk indonesia 706.688 Penduduk remaja mencapai sekitar 9,8%. Menurut data RISKESDAS (2018) di Jawa Tengah usia 15 tahun keatas dengan jumlah 67.057 penduduk didapatkan data prevalensi gangguan kecemasan sebanyak 7,71% dan di Boyolali didapatkan pravalensi gangguan kecemasan sebanyak 5,49%.

Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik (Lumban *et al.*, 2022). Siswa dituntut untuk belajar menyelesaikan masalah,

tuntutan ini dapat menimbulkan tekanan bagi siswa yang pada akhirnya dapat menimbulkan penyimpangan sebagai bentuk penyelesaiannya dan ketika penyelesaian masalah tidak menemukan solusi yang baik. Ketidakmampuan remaja menghadapi konflik menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan (Pati *et al.*, 2022).

Dampak kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan rasa gelisah, khawatir, rasa tidak nyaman dikaitkan dengan ancaman internal serta ketakutan yang muncul (Lauditta., *et al.* 2021). Siswa juga akan berdampak dengan adanya terhambat dalam proses pembelajaran yaitu hasil belajar kurang memuaskan dan tidak sesuai dengan potensi siswa (Islami, 2022). Salah satu cara penanganan kecemasan non-farmakologis dapat dilakukan dengan terapi *deep breathing* dan terapi musik (Artaguna., *et al.* 2022). *Deep Breathing* adalah teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai usia (Yulinda *et.*, *al.* 2019). Musik suara alam adalah jenis musik yang baru akibat dari perkembangan teknologi, bentuk musik klasik dengan suara alam. Komposisi yang dihasilkan oleh kejadian alam seperti angin, burung, sungai, hujan dan gelombang laut (Iman Waruwu *et al.*, 2019). Dalam terapanya terapi *deep breathing* dan terapi musik lebih mudah dipelajari dan diterapkan, serta keuntungan menggunakan terapi *deep*

breathing dan terapi musik yaitu waktu dan dana tidak terlalu banyak (Karangan, D.A 2023).

Berdasarkan permasalahan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Deep Breathing* dan Terapi Musik Suara Alam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMK Kesehatan Donohuan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Kesehatan Donohuan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan *one group pre-post design* yang digunakan untuk melihat pengaruh pemberian terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMK Kesehatan Donohudan sebanyak 113 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Total sampling dilakukan bila populasinya relative kecil, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Donohudan pada bulan Mei 2024. Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit (Pratiwi, 2022). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon test* untuk mengetahui hasil pengukuran *pre test* dan *post test*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) (Valentina, 2023). Penelitian ini telah dilaksanakan layak etik di komisi penelitian kesehatan (KEPK) RSUD Dr. Moewardi dan telah mendapatkan

sertifikat layak etik dengan no. 1.075/ IV/ HREC/ 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia (n=113)

Umur	Frekuensi	Presentase %
15 tahun	27	23,9
16 tahun	29	25,7
17 tahun	33	29,2
18 tahun	24	21,2
Total	113	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan karakteristik responden usia sebagian besar didominasi paling banyak usia 17 tahun sebanyak 33 siswa dengan presentase (29%). Usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik. Hal ini bisa disebabkan karena pada masa remaja pertengahan, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia diatasnya karena usia remaja memiliki mekanisme koping maladaptive dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Dewi, *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Pradana Pradana, *et al.*, (2019) bahwa rentan usia siswa SMK berusia 15-18 tahun termasuk dalam tahap perkembangan remaja madya. Pada usia remaja sudah memiliki kemampuan kognitif yang

mencapai tahap operasional formal. Remaja sanggup dalam mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dengan mempertimbangkan kemungkinan yang akan terjadi.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa siswa SMK Kesehatan Donohudan termasuk pada kategori usia remaja pertengahan dan mayoritas siswa berusia 17 tahun. Usia sangat mempengaruhi kecemasan karena remaja masih mengalami mood yang berubah-ubah, belum dapat mengambil keputusan yang tepat dan sulit mempertimbangkan keputusan. Sehingga remaja sangat sering mengalami kecemasan karena hal tersebut terjadi.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=113)

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	14	12,4
Perempuan	99	87,6
Total	113	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil bahwa responden yang paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 99 siswa dengan presentase (87,6%). Dalam penelitian Wida (2023), ditemukan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan adalah perempuan. Kecemasan ini disebabkan karena perempuan sering menggunakan perasaanya dan lebih cenderung emosional daripada laki-laki. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif dalam

merespon kecemasanya, sedangkan perempuan lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaanya. Hal itu terjadi karena seorang perempuan terlalu peka dengan emosinya sehingga menyebabkan sebuah kecemasan (Redjeki & Tambunan 2019). Perempuan cenderung melakukan segala sesuatu dengan perasaan sementara laki-laki lebih menggunakan logika. Perempuan lebih rentan terkena gangguan mental emosional karena disebabkan perubahan hormonal dan ketika menghadapi suatu masalah perempuan cenderung menggunakan perasaan (Nurhidayati, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa jenis kelamin mempengaruhi tingkat kecemasan individu, dimana pada siswa SMK Kesehatan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Dari segi biologis tentunya perempuan dan laki-laki sangatlah berbeda. Perempuan cenderung sering mengalami kecemasan karena perempuan lebih mudah membawa perasaan berbeda dengan laki-laki. Perempuan juga sering memiliki mood yang berubah-ubah ketika mengalami suatu hal sedangkan laki-laki biasanya dapat berfikir dengan panjang tentang masalah yang dihadapi. Dari segi fisiologis sering nafas pendek, gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, mulut kering dan tekanan darah naik.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi (n=113)

Pre test	Frekuensi	Presentase %
Tidak ada kecemasan	-	-
Kecemasan ringan	23	20,4
Kecemasan sedang	30	26,5
Kecemasan berat	44	38,9
Kecemasan berat sekali	16	14,2
Total	113	100 %

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi (n=113)

Post test	Frekuensi	Presentase %
Tidak ada kecemasan	55	48,7
Kecemasan ringan	53	46,9
Kecemasan sedang	5	4,4
Kecemasan berat	-	-
Kecemasan berat sekali	-	-
Total	113	100 %

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil penelitian pada tingkat kecemasan didominasi paling banyak adalah kecemasan berat sebanyak 44 siswa dengan presentase (38,9%). Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil penelitian pada tingkat kecemasan didominasi paling banyak adalah tidak ada kecemasan sebanyak 55 siswa dengan presentase (48,7%).

Dalam teori kognitif tentang kecemasan pada siswa menyatakan siswa memiliki pemikiran yang cenderung inferior ketika akan melangsungkan ujian. Hal ini berpengaruh pada kemampuan siswa saat mengerjakan ujian dan yang berkaitan akademik lainnya. Kondisi daya pikir tersebut berdasarkan pada pemikiran negatif yang menyebabkan kekhawatiran atau takut pada siswa (Heiriyah *et al.*, 2022). Respon system saraf otonom terhadap rasa takut dan ansietas menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam pertahanan diri. Serabut saraf simpatis mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Kelenjar adrenal melepas adrenalin (*epinefrin*), yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, mendilatasi pupil, dan meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung sambil membuat konstriksi pembuluh darah perifer dan memirau darah dari gastrointestinal dan reproduksi serta meningkatkan glikogenolisis menjadi glukosa bebas guna menyongkong jantung, otot, dan system saraf pusat (Videbeck, 2018).

Teknik *deep breathing* adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi *alveoli*, memelihara pertukaran gas, mencegah alektesi paru dan mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Terapi musik dapat meningkatkan pengeluaran hormone *endhorphin* yang memiliki efek relaksasi pada tubuh. Selain itu efek yang ditimbulkan musik adalah menurunkan stimulus sistem syaraf

simpatis dimana respon yang muncul dari penurunan aktivitas ambang kesadaran dan menurunkan ketegangan *neuromuscular* (Widiyono, 2021). Musik suara alam dapat menstimulasi akson-akson yang terdapat dalam serabut syaraf ascendens menuju neuron-neuron RAS. Stimulus ditransmisikan kebagian lapisan luar otak yaitu pada korteks serebral, sistem limbic akan terstimulus menghasilkan sekresi feniletilamin, yang berperan banyak pada suasana hati (mood) seseorang. Stimulus suara musik pada saraf otonom tersebut menyebabkan sistem saraf parasimpatik berada diatas sistem saraf simpatis sehingga merangsang gelombang otak *alfa* yang menghasilkan kondisi nyaman pada seseorang, hal tersebut dapat menurunkan kecemasan (Kurniawati *et al.*, 2023)

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa terapi *deep breathing* dikombinasikan dengan terapi musik suara alam mampu mengurangi respon ketegangan, memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan nadi, sehingga memberikan efek nyaman dan rileks pada siswa disertai musik dengan tempo lambat mampu memperlambat detak jantung yang bergerak cepat sehingga memunculkan efek tenang serta menenangkan pikiran. Pada kategori kecemasan sedang masih terdapat 5 responden yang menyatakan masih dalam kategori kecemasan karena mayoritas siswa SMK perempuan, perempuan cenderung mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Adia, (2020) perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih merasa dirinya

kurang kompeten, kurang logis, dan kurang independent daripada laki-laki.

B. Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis Pengaruh Terapi *Deep Breathing* dengan kombinasi Terapi Musik Suara Alam (n=113)

Variabel	Sig (2-tailed)
Pre-post tingkat kecemasan	0,000

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa uji statistic menggunakan *Wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,000 (*p-value*) <0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam terhadap kecemasan pada siswa di SMK Kesehatan Donohudan. Hasil observasi peneliti saat penelitian berlangsung responden sangat kooperatif dan mengikuti penelitian hingga selesai dan suasana penelitian juga kondusif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (2023), diketahui nilai *p-value* sebesar 0,000 yang artinya *p-value* < 0,005 berarti dimana terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aroma terapi terhadap tingkat kecemasan kelas 3 di SMA 1 Karanganyar. Kecemasan akan mengakibatkan kerja organ tubuh seperti lambung, jantung dan kapasitas vital tidak normal. Faktor yang mempengaruhi kapasitas vital adalah jenis kelamin, dimana laki-laki memiliki kapasitas vital lebih besar karena ukuran paru-paru yang lebih besar daripada perempuan. Hal

ini disebabkan pertumbuhan paru mencapai maksimal pada usia 18 tahun pada anak perempuan, sedangkan pada anak laki-laki tetap meningkat sampai usia 20 tahun (Adjie *et al.*, 2024).

Latihan nafas dalam atau *deep breathing* dapat menurunkan kecemasan dengan meningkatkan sistem saraf simpatis, menurunkan respon terhadap stress dan meningkatkan pelepasan hormon didalam sistem *neuroendrokin* yang meningkatkan ketenangan dan satatus kesadaran mental. Musik dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk memproduksi *endofrin*. dimana *endofrin* dapat menurunkan tekanan darah, *heart rate*, *respiratory rate* dan menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga dapat meminimalkan rasa takut dan cemas (Yuliana *et al.*, 2018). Musik suara alam merupakan perpaduan antara musik klasik dengan suara alam. Penggunaan musik suara alam seperti suara burung, ombak, angin dan aliran air sebagai terapi medis telah mencapai hasil yang memuaskan yang dapat meningkatkan relaksasi, kondisi fisik, dan keadaan psikologis individu dari berbagai usia. Manfaat dari terapi musik suara alam melalui alunan musik yang menstimulasi hipotalamus yang sebagai pusat pengaturan tubuh, sehingga membuat otak menjadi rileks. Selain itu juga mempengaruhi sistem saraf simpatis yang meregangkan tubuh dan memperlambat denyut jantung dan dapat menurunkan kecemasan (Akhriansyah *et al.*, 2024).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam terhadap

penurunan kecemasan pada siswa SMK Kesehatan Donohudan dikarenakan pada saat responden pertama kali diberikan terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam, beberapa responden memberikan respon baik. Setelah beberapa kali pemberian terapi pada siswa SMK, responden mengungkapkan perasaan nyaman dengan diputar musik suara alam membuat suasana lebih santai dan suasana juga menjadi lebih akrab. Alunan musik suara alam membuat rileks dan responden tetap fokus dengan terapi *deep breathing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian kombinasi terapi *deep breathing* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMK Kesehatan Donohudan sebagai berikut :

Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa siswa SMK termasuk pada kategori usia remaja pertengahan. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa siswa SMK jenis kelamin terbanyak adalah perempuan. Kecemasan perempuan lebih rentan karena perempuan lebih peka, sensitif dan cenderung emosional. Sebelum diberikan intervensi diperoleh bahwa siswa SMK kurang memiliki pelepasan kecemasan misalnya pada terapi atau teknik yang diterapkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan. Setelah diberikan intervensi diperoleh bahwa tingkat kecemasan paling banyak berada pada kategori tidak ada

kecemasan atau normal dikarenakan fasilitas di SMK Kesehatan juga cukup memadai dengan tempat yang nyaman untuk melakukan terapi sehingga memudahkan siswa saat akan melakukan terapi tersebut.

B. Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan dan mengembangkan penelitian yang lebih lanjut serta dapat menjadi motivasi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang khususnya berkaitan dengan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adia, D., Utomo, W. B., & Karyadi, K. (2022). Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok. *Journal of Nursing and Health*, 7(2, September), 136-149.
- Adjie, E. K. K., Ernawati, E., Erdiana, G., Firmansyah, Y., Santoso, A. H., Nathaniel, F., & Wijaya, D. A. (2024). Hubungan Tekanan Darah dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kapasitas Vital Paru pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(1), 115-122.
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2024). *Implementasi Terapi Musik Nature Sound kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas*. 6(2), 350–356. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.803>
- Artaguna, I. Made, and Ni Made Ari Sukmandari. “Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Li Udayana.” *Jurnal Medika Usada* 5.2 (2022): 1-11.
- Debora Ayu Valentina. (2022). *Gambaran Kecemasan Pada Pra Lansia Sebelum Vaksin Covid-19 Di Puskesmas Bulu Sukoharjo*.55.
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006-5015.
- Heiriyah, Ainun, and Aminah Aminah. "Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4.2 (2022): 294-303.
- Iman Waruwu, N., Novalinda Ginting, C., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Putra Alfrain Laia, G. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>Islami, Citra Charisma. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian

- Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA". *Academic Journal of Psychology and Counseling* 3.1 (2022): 1-24
- Karangan, Diva Azalia. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi. Diss. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2023.
- Kurniawati, Ratna, and Vina Azizatul Ilmiyah. "Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke." *Jurnal Kesehatan* 12.1 (2023): 12-18.
- Lauditta, Adelia Eka, and Atika Dian Ariana. "Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada siswa SMA." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1.2 (2021): 1246-1252.
- Lumban Gaol, Mili Megawati. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Akademik Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan*. Diss Universitas Medan Area, 2022.
- Nurhidayati, T., & Muhsinatun, M. (2018). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol.1)*.
- Parsafar, P., & Davis, E. L. (2018). Fear And Anxiety. In H. C. Lench (Ed.), *The Function Of Emotions* (pp. 9-23). New York, New York, United States: Springer International Publishing AG.
- Pati, Wisnu Catur Bayu, M. Syukri Sirajuddin, and Jabbal Apriawal. "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu)." *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat* 3.1 (2022):22-27
- Redjeki, G. S., & Tambunan, H. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut. 2, 83-92.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95-101.
- Widiyono, Widiyono. "Buku Referensi: Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan." (2021).
- Yuliana, F.(2018). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dengan *Deep Breathing exercise* Terhadap Kecemasan dan Parameter Fisiologis pada Klien dengan ventilasi mekanik. *Universitas Airlangga Respository*, 12-31.
- Yulinda, L. D. (2019). *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang High Care Unit (HCU) RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).