

The Impact of Instrumental Music Therapy on Student's Anxiety Facing College Entrance Examination

Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri

Firdiana Invira Rahma^{1a*}, Sutejo^{1b}, Sarka Ade Susana^{1c}

¹ Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^a finvirarahma16@gmail.com

^B sutejo@poltekkesjogja.com

^c adesusana04@gmail.com

HIGHLIGHTS

- Pengaruh terapi musik terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri

ARTICLE INFO

Article history

Received June 05th 2023

Revised Aug 14th 2023

Accepted Sept 25th 2023

Keywords:

Instrumental music therapy, leaflets, anxiety, DASS-42, SBMPTN, entrance examination

Kata kunci :

Terapi musik instrumental
Leaflet
Kecemasan
DASS-42
SBMPTN
Ujian masuk

ABSTRACT / ABSTRAK

SBMPTN is a joint selection to enter state universities. Intense competition between participants can trigger student anxiety. Excessive anxiety can affect the escape of the participants. The treatment given was in the form of instrumental music therapy. Music is therapeutic, which means it can heal. Instrumental music therapy can provide a sense of relaxation and comfort for listeners. It is known that the effect of giving instrumental music therapy on student's anxiety in facing state university entrance exams. The research subjects were 110 students consisting of science and social studies majors. The research instrument used the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42). Hypothesis testing was analyzed using Wilcoxon and Mann Whitney. There are differences in anxiety between pretest and posttest on instrumental music therapy (p value = 0.000) and leaflets (p value = 0.000). There was a significant difference in the treatment of instrumental music therapy as evidenced by the difference in the mean anxiety between the intervention group and the control group, which obtained a Sig (p value) of 0.000 (p value < 0.05). Providing instrumental music therapy can have a significant effect on reducing student anxiety in facing state university entrance exams.

SBMPTN merupakan seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri. Persaingan ketat antar peserta dapat memicu kecemasan siswa. Kecemasan berlebih dapat memengaruhi kelolosan para pesertanya. Perlakuan yang diberikan berupa terapi musik instrumental. Musik bersifat terapeutik yang artinya bisa menyembuhkan. Terapi musik instrumental dapat memberikan rasa rileks dan nyaman bagi pendengarnya. Penelitian ini berjenis *quasi experimental design* dengan rancangan *pretest and posttest control group design*. Subjek penelitian sebanyak 110 siswa terdiri dari jurusan IPA dan IPS. Instrumen penelitian menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42). Uji hipotesis dianalisis menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Terdapat perbedaan kecemasan antara *pretest* dan *posttest* pada terapi musik instrumental (p value = 0.000) dan *leaflet* (p value = 0.000). Terdapat perbedaan yang signifikan dari perlakuan terapi musik instrumental dibuktikan dengan selisih mean kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan *Sig* (p value) yakni 0.000 (p value < 0.05). Pemberian terapi musik instrumental dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri

***Corresponding Author:**

Firdiana Invira Rahma,
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jln. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, (0274)587293
Email: finvirarahma16@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) merupakan seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri melewati jalur tes tulis yakni UTBK (Ujian Tulis Berbasis Komputer). Data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi bersama LTMPT, lebih dari setengah banyaknya peserta tidak lolos seleksi. Persaingan ketat pada SBMPTN dapat memicu dampak timbulnya kecemasan siswa atau calon peserta yang akan mengikuti ujian SBMPTN. Perubahan pola tes menggunakan *Computer Basic Test* (UTBK/CBT) sejak tahun 2019 juga dapat menyebabkan kecanggungan terutama bagi peserta untuk pertama kalinya menghadapi ujian (Lauditta et al., 2021).

Faktor pemicu kecemasan tersebut dapat menimbulkan tekanan fisik dan psikologis bagi siswa-siswi SMA melanjutkan sekolah di Perguruan Tinggi Negeri. Peserta yang menginginkan diterima di PTN merasakan perasaan cemas yang tidak normal sehingga dapat menghambat fungsi otak yang dimana hal tersebut dapat menurunkan konsentrasi dan dapat memengaruhi performa dalam pelaksanaan ujian (Sudaryat et al., 2020). Calon peserta yang merasakan kecemasan berlebih pun tidak akan optimal dalam ujian dan berpotensi untuk gagal dalam ujian SBMPTN. Apabila siswa tersebut gagal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri yang diinginkan, sebagian dari mereka akan memilih untuk melakukan *gap year*. Stigma negatif masyarakat yang dapat menjadi permasalahan mengenai penilaian diri dan berujung pada rendahnya harga diri (Hanifuddin & Cahyono, 2021).

Berdasarkan dampak kecemasan yang timbul maka perlu dilakukan manajemen kecemasan (Elisabeth et al., 2017). Terapi mengatasi kecemasan meliputi antara lain terapi berpikir positif, *expressive writing therapy*, dan relaksasi mendengarkan musik (Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, 2022). Terapi musik telah terbukti secara *evidence-based practice* dapat memberi efek terhadap tingkat kecemasan individu (Hudiyawati, 2020). Musik juga merangsang otak untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin dimana hormon serotonin memiliki fungsi untuk mencegah kecemasan (Ellys et al., 2021). Musik yang efektif digunakan dalam terapi yakni musik yang mempunyai ketukan 70-80 kali permenit karena sesuai dengan irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang baik bagi kesehatan (Margiyati & Bahtiar Dwi Cahyo, 2022) dimana terapi musik menstimulasi fungsi kecerdasan, meningkatkan kemampuan individu untuk membangun ingatan positif yang memungkinkan pemulihan kognitif dari individu. Dengan kondisi tersebut, siswa dapat mengurangi rasa cemas berlebih dan dapat lebih berkonsentrasi (Novianti & Yudianto, 2021).

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada perwakilan responden di SMA N 1 Sleman dimana pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner google formulir yang berisi skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) telah didapat data bahwa menjelang ujian SBMPTN, sebagian besar siswa SMA kelas 12 mengalami kecemasan dengan persentase kecemasan ringan 22,4 %, kecemasan sedang sebesar 59,5 %, dan kecemasan berat sebesar 18,1 %. Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut berkaitan dengan pengaruh terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa SMA tingkat akhir dalam menghadapi ujian khususnya dalam ujian masuk perguruan tinggi negeri oleh karena itu judul dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri".

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experimental design*. Dengan rancangan *pretest and posttest control group design*. Kelompok intervensi dalam penelitian ini diberi perlakuan berupa terapi musik instrumental yang dilakukan selama 15 menit dengan frekuensi 6 kali pertemuan secara klasikal. Kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa pemberian materi mengenai kecemasan dan *leaflet*.

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Sleman bertempat di ruang kelas siswa dan dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2023. Populasi yang diambil pada penelitian ini sebanyak 210 siswa yakni siswa kelas 12, setelah dilakukan perhitungan didapatkan sampel sebanyak 110 responden dimana pembagian antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki 55 responden pada masing-masing kelompok. Pengambilan sampel responden pada penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* dimana pengambilan sampel menggunakan nomor absen yang telah tersedia. Instrumen yang digunakan dalam mengukur kecemasan yakni menggunakan instrumen kecemasan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pelaksanaan pada kelompok intervensi dilakukan secara klasikal di ruang kelas dan pada kelompok kontrol dilakukan secara klasikal di ruang kelas. Sebelum diberi perlakuan, kedua kelompok diberi kuesioner *pretest* untuk diukur kecemasan, setelah diberi kuesioner kedua kelompok diberi perlakuan. Kelompok intervensi diberi perlakuan berupa terapi musik instrumental dan pada kelompok kontrol diberi perlakuan berupa pemberian materi mengenai kecemasan dan *leaflet*. Selesai diberi perlakuan pada kedua kelompok, selanjutnya diberikan kuesioner *posttest* untuk mengukur kecemasan setelah diberi perlakuan pada kedua kelompok tersebut.

Uji normalitas yang digunakan yakni uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah responden dalam penelitian ini lebih dari 50 responden. Analisis data yang digunakan uji nonparametrik yakni uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan selama 6 hari berupa terapi musik instrumental dan 1 hari berupa pemberian materi yakni pada rentang bulan Februari-Maret 2023. Berikut karakteristik responden penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol:

Tabel 1. Distribusi Data Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi (n=55)		Kelompok Kontrol (n=55)	
	f	%	f	%
1. Laki-laki	17	30.9	27	49.1
2. Perempuan	38	69.1	28	50.9

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin siswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik jurusan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil pada tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada jurusan IPA.

Perubahan tingkat kecemasan pada responden diidentifikasi dari perubahan nilai kecemasan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari perlakuan terapi

musik instrumental terhadap penurunan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri, dan dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Tabel 2 . Distribusi Data Karakteristik Berdasarkan Jurusan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Jurusan	Kelompok Intervensi (n=55)		Kelompok Kontrol (n=55)	
	f	%	f	%
1. IPA	40	72.8	40	72.8
2. IPS	15	27.2	15	27.2

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 3. Distribusi Data Hasil Uji *Wilcoxon* Kecemasan Siswa pada Kelompok Intervensi

Kategori	f	Mean	Z	p value
Negative	52	27.38	-6.296	.000
Positive	1	7.50		
Ties	2			

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 4. Distribusi Hasil Analisis *Pretest-Posttest* Kecemasan Siswa pada Kelompok Intervensi

Hasil	Min.	Max.	Mean	Δ Mean
<i>Pretest</i> DASS-42	4	14	11.18	3.05
<i>Posttest</i> DASS-42	2	12	8.13	

Sumber : Data Primer 2023

Selisih mean/rata-rata dari nilai *pretest* dan *posttest* didapat nilai sebesar 3.05 yang berarti bahwa terdapat penurunan kecemasan yang antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. Distribusi Data Hasil Uji *Wilcoxon* Kecemasan Siswa pada Kelompok Kontrol

Kategori	f	Mean	Z	p value
Negative	42	21.50	-5.846	
Positive	0	.00		.000
Ties	13			

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 6. Distribusi Data Hasil Analisis *Pretest-Posttest* Kecemasan Siswa pada Kelompok Kontrol

Hasil	Min.	Max.	Mean	Δ Mean
<i>Pretest</i> DASS-42	2	14	9.55	1.25
<i>Posttest</i> DASS-42	1	13	8.3	

Sumber : Data Primer 2023

Perubahan tingkat kecemasan pada responden diidentifikasi dari perubahan nilai kecemasan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari perlakuan pemberian materi dan *leaflet* terhadap penurunan kecemasan siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.

Selisih mean/rata-rata dari nilai *pretest* dan *posttest* pada tabel 6 didapat nilai sebesar 1.25 yang berarti bahwa terdapat penurunan kecemasan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 7. Distribusi Data Hasil Uji *Mann Whitney* Kecemasan Siswa pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok	Mean	Z	p value
Delta	Kelompok intervensi	70.69	-5.151	.000
	Kelompok kontrol	40.31		

Sumber : Data Primer 2023

Pada uji *Mann Whitney* (Tabel 7) yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh yaitu adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai Z pada tabel menunjukkan nilai negatif yang artinya terdapat adanya pengaruh pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

4. PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

- a. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Hasil penelitian yang telah dilakukan, mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yakni berjenis kelamin perempuan. Kecemasan banyak dialami responden perempuan karena perempuan mempunyai sifat yang kurang asertif serta perhatiannya lebih fokus pada tanda-tanda kecemasan dan lebih cenderung tidak bisa mengalihkan pada aktivitas fisik (Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, 2022).

Berdasarkan hasil uji statistika, tidak terdapat hubungan yang kuat antara jenis kelamin dengan kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ramda et al. mengatakan bahwa variabel jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel kecemasan siswa (Ramda et al., 2021). Perbedaan jenis kelamin bukanlah variabel yang secara signifikan memengaruhi kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dengan besarnya jumlah variabel jenis kelamin terhadap kecemasan dan hasil uji hipotesis. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin tetapi bagaimana cara seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman.

- b. Karakteristik berdasarkan jurusan pada siswa SMA kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, jumlah responden dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol didominasi oleh jurusan IPA. Berdasarkan uji statistika yang dilakukan didapat hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat antara jurusan yang ditempuh siswa dengan kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ramda et al. dimana hasil

penelitian menunjukkan bahwa perbedaan jurusan tidak berpengaruh terhadap kecemasan siswa (Ramda et al., 2021).

Seleksi masuk perguruan tinggi negeri yang akan dihadapi siswa mengalami perbedaan sistem dari seleksi yang diadakan 4 tahun sebelumnya. Saat ini seleksi yang dilaksanakan memiliki sistem dimana tidak terdapat materi yang membedakan antara jurusan IPA dan IPS. Sehingga responden dari kedua jurusan tersebut memiliki beban yang sama dalam menyiapkan diri untuk menempuh ujian masuk perguruan tinggi negeri.

2. Perbedaan kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi musik instrumental

a. Kecemasan sebelum diberi perlakuan terapi musik instrumental

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebelum diberi perlakuan berupa terapi musik instrumental, skor rata-rata responden mengalami kecemasan sedang. Dari hasil observasi kuesioner, terdapat beberapa responden dengan kecemasan normal dan responden tersebut tetap diberi perlakuan terapi musik. Sebelum diberi perlakuan terapi musik, kecenderungan respon kecemasan yang timbul berada pada aspek fisiologis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri et al. menyebutkan bahwa SBMPTN merupakan salah satu seleksi atau ujian paling ketat dalam memasuki perguruan tinggi, sehingga dapat membuat pesertanya mengalami kecemasan karena ketatnya persaingan dalam pelaksanaannya. Tingkat kecemasan yang dialami dapat diambil dari tanda-tanda psikologis maupun fisiologis yang muncul. Semakin banyak dan semakin parah tanda gejala yang dialami, maka makin parah kecemasan yang dialami (Putri et al., 2022).

b. Kecemasan setelah diberi perlakuan terapi musik instrumental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata responden mengalami penurunan kecemasan dan berada dalam kategori kecemasan ringan. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Margiyanti dan Cahyo dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan mendengarkan musik, saraf limbik pada otak akan aktif pengendalian *neurotransmitter gamma-amniobutyric* yang menyebabkan kecemasan dan individu akan menjadi lebih rileks sehingga kecemasan menurun (Margiyati & Bahtiar Dwi Cahyo, 2022). Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth et al. mengatakan bahwa penurunan tingkat kecemasan yang dialami kelompok intervensi karena musik yang memiliki tempo sesuai dengan denyut jantung seseorang akan membuat keadaan rileks (Elizabeth et al., 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Giordano et al. dimana hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi musik instrumental dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, khususnya pada aspek fisiologis seseorang. Musik memiliki efek positif pada sistem saraf para-simpatis dimana menimbulkan respon relaksasi yang ditandai dengan frekuensi gelombang otak alfa, dan secara fisiologis manifestasikan dirinya sebagai kondisi relaksasi otot pernapasan yang teratur dan penurunan denyut jantung (Giordano et al., 2022).

3. Perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan dari perlakuan yang dilakukan kepada kelompok kontrol terhadap penurunan

kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri. Perbedaan kecemasan yang dialami kelompok kontrol mengalami penurunan didukung adanya penurunan nilai *pretest* dan *posttest*.

4. Perbedaan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Hasil penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil perbedaan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Untuk mengetahui perbedaan antara *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji *Mann Whitney*. Setelah dilakukan uji *Mann Whitney*, hasil yang didapat yakni terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian terkait ditemukan bahwa terapi musik memberikan hasil yang nyata atau signifikan terhadap kecemasan dibanding kelompok kontrol (Ellys et al., 2021). Hasil penelitian lainnya yang sejalan yakni hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hendricks, 2001) dengan judul penelitian *a study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression*. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi musik berkorelasi positif dengan pengurangan skor depresi dengan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Larasati & Prihatanta, 2019). Dari kedua kelompok tersebut mayoritas responden mengalami penurunan. Hal yang membedakan kedua kelompok tersebut ialah dari penurunan nilai rata-rata yang dimana nilai penurunan rata-rata kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

5. Pengaruh terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan atau intervensi terapi musik instrumental yang dilakukan terhadap penurunan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima atau adanya pengaruh secara signifikan dari terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.

Mendengarkan musik menjadi salah satu teknik dalam penanganan kecemasan. Terapi musik merupakan salah satu penanganan kecemasan dan stres. Musik dapat memengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme denyut jantung, tingkat pernapasan, metabolisme tubuh, penggunaan oksigen dalam tubuh, dan ketegangan otot (Larasati & Prihatanta, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Margiyati dan Cahyo mengatakan bahwa terapi musik adalah terapi yang efektif untuk mengurangi kecemasan. Berbagai macam terapi musik dapat difungsikan dalam terapi. Terapi musik yang dilakukan kepada responden memiliki tujuan untuk mengembangkan fungsi komunikasi, kognitif, motorik, fisiologi, emosional, dan kemampuan sosial. Terapi musik yang efektif untuk dilakukan yakni musik dengan volume 40-60 Hz dan yang memiliki ketukan 70-80 kali per menit karena sesuai dengan irama denyut jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik untuk kesehatan (Margiyati & Bahtiar Dwi Cahyo, 2022).

Hasil penelitian pendukung lainnya yakni penelitian yang telah dilakukan oleh Sulistyorini et al. tentang terapi musik instrumental dalam menurunkan kecemasan remaja (Sulistyorini et al., 2021). Penelitian lain yang menguatkan yaitu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Saifudin dan Wijaya yang memaparkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari penerapan terapi

musik instrumental untuk menurunkan kecemasan remaja (Saifudin & Wijaya, 2016).

Terapi musik instrumental terbukti secara signifikan dapat menurunkan kecemasan. Selain menurunkan tingkat kecemasan, terdapat pula perubahan dari respon kecemasan. Efek dari terapi musik instrumental banyak mengubah pada aspek fisiologis dari responden. Musik dapat memengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme denyut jantung, tingkat pernapasan, metabolisme tubuh, penggunaan oksigen dalam tubuh, dan ketegangan otot. Sehingga, terapi musik instrumental dapat menurunkan kecemasan terutama pada aspek fisiologis seseorang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang telah diuraikan membuktikan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi musik instrumental terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri. Berdasarkan distribusi karakteristik mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Sedangkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jurusan, mayoritas jurusan yang mendominasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yakni jurusan IPA.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri yang diberi perlakuan berupa terapi musik instrumental. Dan mayoritas responden mengalami penurunan pada aspek fisiologis. Sedangkan pada kelompok kontrol, adanya perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri yang diberi perlakuan berupa pemberian materi kecemasan dan *leaflet*. Dan mayoritas responden mengalami penurunan pada aspek kognitif. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

6. SARAN

Penelitian ini memberikan beberapa saran yang bernilai untuk penelitian selanjutnya. Diperlukan pendekatan yang lebih mendalam dalam memahami faktor-faktor spesifik yang dapat mengurangi tingkat kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Rekomendasi dapat meliputi pengembangan program intervensi yang lebih terfokus dan spesifik untuk mengatasi kecemasan yang timbul. Penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan efek jangka panjang dari program intervensi semacam itu terhadap kesejahteraan mental siswa.

Selanjutnya, penelitian mendesak untuk menggali peran dan efektivitas pembimbing konseling dalam memberikan dukungan yang lebih personal dan efektif kepada siswa yang mengalami kecemasan, terutama sehubungan dengan persiapan menghadapi ujian. Penelitian lanjutan dapat memfokuskan pada pengembangan metode konseling yang lebih spesifik dan tepat sasaran untuk menangani kecemasan siswa. Rekomendasi dapat meliputi pendekatan yang menyesuaikan strategi konseling dengan tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap siswa.

Dalam konteks pendidikan di jurusan keperawatan, penting untuk mengeksplorasi bagaimana perawat yang terlatih dapat memberikan dukungan psikologis kepada individu dengan gangguan kecemasan. Penelitian lanjutan dapat lebih mendalam dalam menyelidiki peran perawat dalam memberikan perawatan holistik, termasuk aspek-aspek nonfarmakologis seperti terapi musik instrumental. Rekomendasi meliputi integrasi kurikulum yang memperhatikan pelatihan khusus bagi perawat dalam memahami dan merespons gangguan psikologis pada pasien.

Terakhir, penelitian selanjutnya sebaiknya mengeksplorasi berbagai jenis terapi nonfarmakologis lainnya yang mungkin efektif dalam mengatasi kecemasan. Rekomendasi mencakup penelitian lebih lanjut mengenai terapi seni, terapi olahraga, atau teknik relaksasi yang dapat menjadi alternatif atau pelengkap terapi musik instrumental. Perbandingan efektivitas berbagai terapi nonfarmakologis ini juga dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi pengembangan strategi intervensi yang komprehensif dalam penanganan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elisabeth, R., Erda, R., Alba, A. D., & Yunaspi, D. (2017). 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. *Semnas MIPAKes*, 1(1), 38–48.
- Ellys, E., Luh Widani, N., & Hary Susilo, W. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Hemodinamik Pasien Coronary Angiography dan Percutaneous Coronary Intervention di RS Jantung Diagram Cinere. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 50–55. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1390>
- Giordano, F., Losurdo, A., Quaranta, V. N., Campobasso, N., Daleno, A., Carpagnano, E., Gesualdo, L., Moschetta, A., & Brienza, N. (2022). Effect of single session receptive music therapy on anxiety and vital parameters in hospitalized Covid-19 patients: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07085-8>
- Hanifuddin, I. M., & Cahyono, R. (2021). Hubungan antara Social Comparison dengan Self Esteem pada Alumni SMA/ sederajat Yang Menjalani Gap Year. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 859–869. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27032>
- Hendricks, C. B. (2001). A study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression. *N Abstracts International*, 62(2-A).
- Hudiyawati, eka lavenia martini dan dian. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Penderita Hipertensi. *Naskah Publikasi*, 53(9), 1689–1699.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Lauditta, A. E. K. A., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA*. 1(2), 1246–1252.
- Margiyati, M., & Bahtiar Dwi Cahyo. (2022). Penerapan Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 43–50. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v7i2.122>
- Novianti, A. C., & Yudiarto, A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p06>
- Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 575–583. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.1506>
- Ramda, A. H., Gunur, B., Mulu, H., & Makur, A. P. (2021). Kecemasan Matematis: Perspektif Sosial Demografi. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 10(1), 391. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v10i1.3244>
- Saifudin, M., & Wijaya, P. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat

- Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun). *Journal of Ners Community*, Vol 07(1), 21–32. <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/download/90/25>
- Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, L. P. (2022). Menurunkan Kecemasan Remaja Dengan Terapi Modifikasi Relaksasi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 455–464.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 6(1), 123–126.
- Sulistiyorini, S., Hasina, S. N., Millah, I., & ... (2021). Music Therapy to Reducing Adolescent Anxiety During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu ...*, 4(2), 289–296. <http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/944>