

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Deani Putri Aprillia Wahyudi  
NIM. P17320319009

Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung

i-xi + 46 halaman, V BAB, 7 Tabel, 8 lampiran

### **ABSTRAK**

Dalam menyelesaikan masa studi, kecemasan akademik umum terjadi pada mahasiswa. Pikiran-pikiran yang sering muncul antara lain yaitu prediksi kegagalan, pikiran rendah diri, atau pikiran terhadap pengalaman mengalami hasil yang buruk. Penatalaksanaan kecemasan dapat secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat menimbulkan efek negatif apabila digunakan dalam jangka waktu tertentu contohnya dapat menyebabkan ketergantungan obat. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik adalah terapi musik. Terapi musik mengaktifkan syaraf menjadi lebih santai sehingga dapat membantu pernapasan seseorang menjadi lebih baik, membuat suasana menjadi tenang, yang dapat mengurangi perasaan cemas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran perbedaan tingkat kecemasan akademik mahasiswa setelah penerapan terapi musik. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner HARS, dengan jumlah lima responden. Hasil dari penelitian ini penerapan terapi musik terbukti menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Dari ke-lima responden seluruhnya mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik setelah dilakukan terapi musik dengan hasil yang bervariasi dipengaruhi oleh kepribadian individu itu sendiri. Dengan nilai rata-rata penurunan skor tingkat kecemasan akademik sebesar 11,86 poin dalam rentang perlakuan selama 3 kali dalam satu minggu.

**Kata Kunci :** Kecemasan Akademik, mahasiswa keperawatan, terapi musik.

**Daftar Pustaka :** Sumber 26 (2012-2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Deani Putri Aprillia Wahyudi  
NIM. P17320319009

Application of Music Therapy To Reduce Academic Anxiety In Students of  
Bogor Nursing Study Program Poltekkes Kemenkes Bandung

i-xi + 46 Pages, V Chapter, 7 Tables, 8 Attachments

### **ABSTRACT**

In completing the study period, academic anxiety is common among students. Thoughts that often arise include predictions of failure, low self-esteem, or thoughts of having a bad experience. Management of anxiety can be pharmacological and non-pharmacological. However, drugs cause negative effects when used for a certain period of time, for example, they can cause drug dependence. One of the complementary therapies that can be used to overcome academic anxiety is music therapy. Music therapy activates nerves to become more relaxed so that it can help a person breathe better, create a calm atmosphere, which can reduce feelings of anxiety. The purpose of this study was to get an overview of the differences in the level of academic anxiety of students after the application of music therapy. The method used in this research is descriptive research. Sampling using the HARS questionnaire sheet, with a total of five respondents. The results of this study the application of music therapy was proven to reduce the level of academic anxiety in students. Of the five respondents, all of them experienced a decrease in academic anxiety levels after music therapy with varied results, influenced by the individual's own personality. With an average score of 11.86 points decreased in the academic anxiety level in the treatment range for 3 times in one week.

**Keywords** : Academic Anxiety, nursing students, music therapy.

**Bibliography** : Source 26 (2012-2021)