

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi keperawatan Bogor jalan Dr. Sumeru No. 116, Kota Bogor. Dengan jumlah mahasiswa kurang lebih 280 mahasiswa dan jumlah tenaga dosen atau pendidik sebanyak 27 dosen. Kampus Program Studi Keperawatan Bogor memiliki fasilitas kelas, laboratorium yang terdiri dari laboratorium keperawatan anak, laboratorium keperawatan gawat darurat, laboratorium keperawatan maternitas, laboratorium keperawatan komunitas dan keluarga, perpustakaan terpadu yang berada di lantai 2 dengan koleksi buku perpustakaan lebih dari 2.900 buku, terdapat satu masjid, asrama mahasiswa, lapangan olahraga, dan fasilitas lainnya seperti aula bersama, kantin dan tempat parkir. Keadaan umum di kampus Program Studi Keperawatan Bogor dengan penerangan cahaya matahari dan lampu yang cukup, serta terdapat banyak pepohonan di lingkungan kampus sehingga memberikan suasana asri.

B. Gambaran Umum Responden

Responden pada penelitian ini terdiri dari lima orang mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor. Kelima responden

tersebut dipilih karena memenuhi kriteria inklusi penelitian ini dari total 48 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner awal (skrining).

Responden I yaitu (Nn. S) berusia 20 tahun yang beralamat di Perumahan Bukit Asri Baru. Nn. S merupakan mahasiswa tingkat 2 yang sedang melaksanakan praktik klinik di rumah sakit, dengan hasil pengukuran skor kecemasan awal menggunakan kuesioner HARS pada tanggal 4 April 2022 adalah 31 (Kecemasan Berat). Saat dikaji responden mengatakan belum pernah melakukan terapi musik sebelumnya.

Responden II (Nn. V) berusia 19 tahun yang beralamat di Puri Nirwana. Nn. V merupakan mahasiswa tingkat 2 yang sedang melaksanakan praktik klinik di rumah sakit, dengan hasil pengukuran skor kecemasan awal adalah 29 (Kecemasan Berat). Saat dikaji responden mengatakan belum pernah melakukan terapi musik.

Responden III (Nn. IN) berusia 20 tahun yang beralamat di Perumahan RS PMI. Responden merupakan mahasiswa tingkat 2 yang sedang melaksanakan praktik klinik di rumah sakit, dengan hasil pengukuran skor kecemasan awal adalah 14 (Kecemasan Ringan). Saat dikaji responden mengatakan belum pernah melakukan terapi musik.

Responden IV (Nn. N) berusia 19 tahun yang beralamat di Kp. Pasarean. Responden merupakan mahasiswa tingkat 2 yang sedang melaksanakan praktik klinik di rumah sakit, dengan hasil pengukuran skor kecemasan awal

adalah 18 (Kecemasan Ringan). Saat dikaji responden mengatakan belum pernah melakukan terapi musik.

Responden V (Nn. IR) berusia 20 tahun yang beralamat di Parungkuda. Responden merupakan mahasiswa tingkat 2 yang sedang melaksanakan praktik klinik di rumah sakit, dengan hasil pengukuran skor kecemasan awal adalah 21 (Kecemasan Berat). Saat dikaji responden mengatakan belum pernah melakukan terapi musik.

C. Hasil Penelitian

Saat dilakukan pengkajian melalui kuesioner pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan wawancara terhadap responden didapatkan hasil responden I, II, III, IV, dan V rata-rata mengalami kecemasan akademik saat melaksanakan praktik klinik di rumah sakit, laboratorium maupun ujian atau yang berhubungan dengan kegiatan akademik perkuliahan.

Hasil penelitian ini menguraikan kondisi dalam waktu tiga hari, hasil penelitian ini pada mulanya menjabarkan data primer yang diperoleh. Pengumpulan data dilakukan selama tiga hari, berikut penjabaran pada masing-masing responden yang dibagi dalam satu hari.

Tanggal 06 April 2022

Hari pertama dalam melakukan terapi musik yang dilakukan pada tanggal 06 April 2022 diperoleh data skor tingkat kecemasan akademik sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Skor Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi
Pada Tanggal 06 April 2022**

Responden	Skor Kecemasan		Keterangan
	Sebelum	Sesudah	
Responden I	32	20	Turun
Responden II	30	21	Turun
Responden III	16	5	Turun
Responden IV	18	6	Turun
Responden V	23	16	Turun

Sumber : Data Primer (2022)

Keterangan :

Skor kecemasan sebelum dilakukan terapi musik pada tanggal 06/04/22, skor kecemasan sesudah dilakukan terapi musik pada tanggal 06/04/22.

Berdasarkan Tabel 4.1 dari kelima responden di hari pertama menunjukkan hasil skor tingkat kecemasan akademik responden seluruhnya mengalami penurunan atau berubah setelah dilakukan terapi musik.

Tanggal 07 April 2022

Setelah hari pertama yang dilakukan pada tanggal 06 April 2022, hari selanjutnya adalah hari kedua penerapan terapi musik pada responden. Diperoleh data skor tingkat kecemasan akademik sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Skor Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi
Pada Tanggal 07 April 2022**

Responden	Skor Kecemasan		Keterangan
	Sebelum	Sesudah	
Responden I	26	15	Turun
Responden II	21	14	Turun
Responden III	18	3	Turun
Responden IV	14	6	Turun
Responden V	21	5	Turun

Sumber : Data Primer (2022)

Keterangan :

Skor kecemasan sebelum dilakukan terapi musik pada tanggal 07/04/22, skor kecemasan sesudah dilakukan terapi musik pada tanggal 07/04/22.

Berdasarkan Tabel 4.2 kelima responden di hari kedua menunjukkan hasil skor tingkat kecemasan akademik responden seluruhnya mengalami penurunan atau berubah setelah dilakukan terapi musik.

Tanggal 08 April 2022

Setelah hari pertama dan hari kedua yang dilakukan pada tanggal 06 April 2022 dan 07 April 2022, kemudian pada tanggal 08 April 2022 adalah hari ketiga intervensi terapi musik atau dengan kata lain adalah hari terakhir. Berikut adalah skor tingkat kecemasan akademik responden pada hari terakhir intervensi terapi musik :

**Tabel 4.3 Skor Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum dan Sesudah Terapi
Pada Tanggal 08 April 2022**

Responden	Skor Kecemasan		Keterangan
	Sebelum	Sesudah	
Responden I	26	13	Turun
Responden II	24	15	Turun
Responden III	18	1	Turun
Responden IV	16	1	Turun
Responden V	14	1	Turun

Sumber : Data Primer (2022)

Keterangan :

Skor kecemasan sebelum dilakukan terapi musik pada tanggal 08/04/22, skor kecemasan sesudah dilakukan terapi musik pada tanggal 08/04/22.

Berdasarkan Tabel 4.3 kelima responden di hari ketiga menunjukkan hasil skor tingkat kecemasan akademik responden seluruhnya mengalami penurunan atau berubah setelah dilakukan terapi musik.

Penerapan terapi musik pada mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sebanyak 3 kali dalam waktu seminggu menggambarkan rata-rata penurunan skor tingkat kecemasan akademik sebesar 11,86 poin. Nilai ini diperoleh melalui perhitungan nilai masing-masing rata-rata skor tingkat kecemasan akademik responden yang kemudian dari hasil tersebut dibagi dengan jumlah keseluruhan responden yang berjumlah 5 responden, dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Nilai Rata-rata Penurunan Skor Tingkat Kecemasan Akademik

Variabel	Nilai Rata-rata Perubahan
Skor Tingkat Kecemasan Akademik	11,86 poin

Sumber : Data Primer, Hasil Analisis Data (2022)

Sedangkan jika dihitung melalui perhitungan keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebelum terapi musik 20,46 poin, sedangkan skor rata-rata setelah terapi musik adalah 9,46 poin.

Tabel 4.5 Rata-rata Skor Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Musik

Variabel	Nilai Rata-rata
Skor Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum Terapi Musik	20,46 poin
Skor Tingkat Kecemasan Akademik Sesudah Terapi Musik	9,46 poin

Sumber : Data Primer, Hasil Analisis Data (2022)

Tabel 4.4 dan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat kecemasan akademik responden sebelum terapi musik adalah 20,46 poin dan rata-rata skor tingkat kecemasan akademik sesudah dilakukan terapi musik sebesar 9,46 poin. Dengan nilai rata-rata perubahan skor tingkat kecemasan akademik sebesar 11,86 poin.

D. Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Sebelum Dilakukan Terapi Musik

Berdasarkan hasil pengkajian awal sebelum dilakukan terapi musik didapatkan data primer dari responden, hasil dari kuesioner awal pada tanggal 04 April 2022 didapatkan hasil tiga dari lima responden mengalami kecemasan berat dan dua lainnya mengalami kecemasan ringan. Pengukuran awal tingkat kecemasan responden dilakukan melalui kuesioner dan wawancara. Responden mengatakan kecemasan akademik saat ini timbul dikarenakan kelima responden sedang melaksanakan kegiatan praktik klinik di rumah sakit, selain itu hal yang membuat kecemasan akademik timbul adalah kekhawatiran responden menjelang supervisi karena mencemaskan hasil nilai prakteknya. Responden juga mengatakan tugas-tugas seperti membuat asuhan keperawatan juga membuat responden mengalami kecemasan akademik karena terkejar oleh tenggat waktu yang diberikan.

Pada hari pertama sebelum dilakukan terapi musik dilakukan pengukuran tingkat kecemasan, responden I mendapati hasil skor 32 (Kecemasan Berat) responden mengatakan dirinya mengalami kecemasan akademik hingga mempengaruhi pola istirahatnya. Responden II dengan

skor 30 (Kecemasan Berat) mengatakan kecemasan akademik berdampak membuat perasaannya mudah berubah-ubah sepanjang hari. Responden III dengan skor 16 (Kecemasan Ringan) mengatakan dirinya sering merasakan jantungnya berdegup kencang karena harus mempersiapkan diri melakukan supervisi. Responden IV dengan skor 18 (Kecemasan Ringan) mengatakan dirinya menjadi lebih sering berkeringat, dan Responden V dengan skor 23 (kecemasan Berat) sebelum dilakukan terapi musik. Saat diwawancara, kelima responden mengatakan belum pernah melakukan terapi musik mozart sehingga ini pertama kalinya responden mencoba melakukan terapi musik menggunakan musik mozart.

Pada hari kedua, sebelum dilakukan terapi musik juga dilakukan pengukuran tingkat kecemasan akademik pada kelima responden sebagai alat untuk mengetahui terdapat perubahan atau tidak di akhir setelah terapi musik. Pada hari kedua, responden I mengatakan dirinya mengalami kecemasan akademik dengan skor hasil pengukuran berada di skor 26 (Kecemasan Berat), responden II dengan skor 21 (Kecemasan Berat), responden III dengan skor 18 (Kecemasan Ringan) responden mengatakan hari kedua ini kecemasannya lebih tinggi dibanding sebelumnya karena dirinya akan melaksanakan supervisi, responden IV dengan skor 14 (Kecemasan Ringan), dan responden V dengan skor 21 (Kecemasan Berat) responden juga mengatakan kecemasannya lebih tinggi dibanding hari sebelumnya karena akan melaksanakan supervisi bertepatan pada hari kedua pelaksanaan terapi ini.

Pada Hari ketiga sebelum dilakukan terapi musik, responden I mendapatkan hasil skor 26 (Kecemasan Berat) responden mengatakan bertepatan dengan hari ketiga terapi pada hari itu harus melaksanakan supervisi sehingga masih ada kecemasan akademik yang responden rasakan, responden II dengan skor 24 (Kecemasan Berat) responden juga pada hari itu akan melaksanakan supervisi, responden III dengan skor 18 (Kecemasan Ringan), responden IV dengan skor 16 (Kecemasan Ringan), responden V dengan skor 14 (Kecemasan Ringan). Pada hari ketiga ini skor kecemasan responden II dan IV lebih tinggi dibanding hari kedua dikarenakan akan melaksanakan supervisi dan responsi asuhan keperawatan. Didapatkan perbedaan tingkat kecemasan akademik dari masing-masing responden ini sangat tergantung pada kemampuan masing-masing individu dalam menyesuaikan diri terhadap keadaan yang terjadi. Keadaan ini sesuai dengan pendapat prawirohusodo (dalam Muslim, 2015) bahwa bila stressor tidak dapat diatasi oleh kemampuan adaptasi idividu, maka akan timbul konflik dan seterusnya dihayati sebagai kecemasan.

Sebelum dilakukan terapi musik kelima responden mengatakan perasaan yang sering dirasakan adalah perasaan cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung. Perasaan tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis dan tidak bisa beristirahat dengan tenang juga dirasakan saat menjelang kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Hasil dari kuesioner responden juga terdapat gejala kardiovaskular seperti berdebar, perasaan lesu dan lemas, gejala gastrointestinal seperti sering

buang air, berat badan menurun dan mudah berkeringat adalah hasil kuesioner yang paling banyak dipilih oleh kelima responden.

Menurut penelitian (Matney, 2017) kecemasan secara alami dapat terjadi dalam situasi sehari-hari yang dapat mempengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan pola tidur.

Kecemasan akademik yang dirasakan kelima responden sejalan dengan penelitian Sudrajat (dalam Purwadi, 2014) yang mengatakan kecemasan menempuh ujian sebagai penghalang proses menimba ilmu yang dapat mengusik kompetensi dan peranan psikis seseorang, seperti pemfokusan, daya ingat, khawatir akan impian yang tidak tercapai, penciptaan rencana dan penanggulangan problematika. Seseorang yang menderita kecemasan dengan tingkat kronis dan akut, bahkan merasakan sensasi usikan tubuh (somatik), seperti gangguan metabolisme, sering buang air, detak jantung berdegup kencang, asma, tubuh menggigil bahkan semaput. Kelima responden mengatakan gejala somatik dirasa seperti gemetar sebelum melakukan tindakan, suara tidak stabil saat menjawab pertanyaan, perasaan berdebar hingga sering buang air kecil.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Sesudah Dilakukan Terapi Musik

Setelah dilakukan terapi musik selama 3 hari dimulai tanggal 6 April 2022 hingga 8 April 2022 dengan masing-masing pemutaran musik selama 10 menit didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skor tingkat

kecemasan akademik yang dialami oleh kelima responden bervariasi setiap harinya. Berikut adalah data yang diperoleh selama melakukan penerapan terapi musik :

Tabel 4.6 Data Penerapan Terapi Musik Responden

Responden	06 April 2022		07 April 2022		08 April 2022	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Resonden I	32	20	26	15	26	13
Responden II	30	21	21	14	24	15
Responden III	16	5	18	3	18	1
Responden IV	18	6	14	6	16	1
Responden V	23	16	21	5	14	1

Sumber : Data Primer

Keterangan : Sebelum adalah skor tingkat kecemasan akademik sebelum dilakukan intervensi terapi musik dan Sesudah adalah skor tingkat kecemasan akademik sesudah dilakukan intervensi terapi musik.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan akademik responden menggunakan kuesioner setelah dilakukan terapi musik juga menghasilkan beberapa perubahan pada beberapa gejala seperti pada gejala kardiovaskuler baik pada responden I, II, III, IV, dan IV setelah melakukan terapi musik mengisi bahwa perasaan berdebar menghilang, cemas berkurang, tidak ada firasat buruk, tidak merasa tegang, tidak gelisah, tubuh rileks dan nyaman, pola nafas teratur dan terasa nyaman.

Hasil penelitian (Saifudin & Wijaya, 2016) mengungkapkan alunan musik mampu menstimulasi tubuh untuk menciptakan molekul Nitrit oxide (NO) yang bekerja di tonus pembuluh darah sehingga mengurangi kecemasan. Kesamaan antara respon yang harmonis dalam tubuh dan

irama musik akan menyesuaikan ritme atau irama tubuh sehingga timbul kesan yang menyenangkan dan membahagiakan.

Para peneliti membuktikan bahwa melalui MRI membuktikan bahwa otak melepaskan dopamine yang merupakan hormon yang mampu memberikan kenikmatan serta penguatan untuk memotivasi seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu, disaat seseorang mendapatkan terapi musik dengan kapasitas normal dan tidak berlebihan sehingga timbul perasaan nyaman. Selain itu terdapat hormon beta endorfin yang meningkat saat mendengarkan musik sehingga dengan mendengarkan suara-suara indah akan meningkatkan kebahagiaan dan perasaan rileks menimbulkan eliminasi *neurotransmitter* rasa cemas pada pusat persepsi dan interpretasi sensorik somatik di otak sehingga efek yang bisa muncul adalah kecemasan berkurang (Natalina, 2013).

Hasil dari penelitian, terapi musik memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh kelima responden dengan rata-rata seluruh responden memiliki tingkat kecemasan yang menurun. Berlandaskan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa dengan bekerja di pusat saraf mengatur hormon pencetus kebahagiaan dan ketenangan.

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Musik

Setelah dilakukan intervensi terapi musik didapatkan perbandingan tingkat kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi musik pada kelima responden selama tiga hari, di dapatkan perubahan skor yang bervariasi setiap harinya pada masing-masing responden.

a. Responden I

Pada hari pertama, responden I mengalami penurunan skor sebanyak 12 poin. Pada hari kedua terjadi penurunan sebanyak 11 poin. Pada hari ketiga terjadi penurunan sebanyak 13 poin.

b. Responden II

Pada hari pertama, responden mengalami penurunan skor kecemasan sebanyak 9 poin. Pada hari terjadi penurunan sebanyak 7 poin. Pada hari ketiga terjadi penurunan sebanyak 9 poin.

c. Responden III

Pada hari pertama, penurunan skor kecemasan terjadi sebanyak 11 poin. Pada hari kedua terjadi penurunan sebanyak 15 poin. Pada hari ketiga terjadi penurunan sebanyak 17 poin.

d. Responden IV

Pada hari pertama, penurunan skor kecemasan terjadi sebanyak 12 poin. Pada hari kedua terjadi penurunan sebanyak 8 poin. Pada hari ketiga terjadi penurunan sebanyak 15 poin.

e. Responden V

Pada hari pertama, penurunan skor kecemasan terjadi sebanyak 7 poin. Pada hari kedua terjadi penurunan sebanyak 19 poin. Pada hari ketiga terjadi penurunan sebanyak 13 poin.

Perbedaan besar atau tingginya penurunan skor kecemasan akademik masing-masing mahasiswa dapat disebabkan beberapa faktor, setiap individu atau mahasiswa memiliki faktor yang berbeda –beda, perasaan khawatir, gelisah dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan sesuatu merupakan suatu beban dan bisa menjadi sumber stresor yang menimbulkan kecemasan apabila masing-masing dari mahasiswa tidak mampu mengatasinya.

Selain itu kecemasan akademik pada mahasiswa sangat terkait dengan faktor-faktor diluar akademik seperti tipe kepribadian individu, sikap orang tua, masalah sosial ekonomi dan ketaatan beragama prawirohusodo (dalam Muslim, 2015).

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik dengan rata-rata kecemasan sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan terapi seluruhnya mengalami penurunan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kil KH., *et al.* (2012), bahwa sebelum dilakukan distraksi audio mayoritas responden mengalami cemas sedang setelah diberikan distraksi audio mayoritas mengalami penurunan kecemasan.