

PENGARUH MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN

Jessica Abalorna Miryam Baimudi Rumbiak*, Brenda Thessalonika Hetharia, Theresia Oktaviani Juita, Cahyani Mega Ayu Lestari Putri, Nico, Ananta Yudianto

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Raya Kalirungkut, Surabaya 60293

*Corresponding author: ananta@staff.ubaya.ac.id

Abstract— *Classical music is one type of music with a slow tempo character, and can help individuals who experience physical and psychological barriers such as anxiety. Anxiety is an emotion that arises as a result of feeling depressed or stressed that someone has. In this research, the method used is True Experiment Posttest Only Control Group Design. In this study, there were two groups, namely the experimental group and the control group, which were determined using Random Assignment. The measuring instrument in this study is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) which consists of 14 items. The lowest score owned by the subject in the experimental group was 11 which could be categorized as mild anxiety, and the highest score was 38 which could be categorized as high anxiety. In the control group, the lowest score owned by the subject is 17 which can be categorized as mild anxiety, and the highest score is 39 which can be categorized as high level anxiety. Based on the results of statistical tests carried out, the sig value in the hypothesis test is 0.303 which shows that there is no effect of giving classical music to the anxiety experienced by students.*

Keywords: *classical music, anxiety, college student, posttest only control group design*

Abstrak—Musik klasik adalah salah satu jenis musik dengan karakter tempo yang lambat, dan dapat membantu individu yang mengalami hambatan secara fisik maupun psikologis misalnya kecemasan. Kecemasan merupakan suatu emosi yang muncul sebagai akibat dari rasa tertekan maupun stres yang dimiliki oleh seseorang. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah True Experiment Posttest Only Control Group Design. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditentukan dengan menggunakan Random Assignment. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item. Nilai terendah yang dimiliki oleh subjek dalam kelompok eksperimen yaitu 11 yang dapat dikategorikan sebagai kecemasan ringan, serta nilai tertinggi yaitu 38 yang dapat dikategorikan sebagai kecemasan tinggi. Pada kelompok kontrol, nilai terendah yang dimiliki oleh subjek yaitu 17 yang dapat dikategorikan sebagai kecemasan ringan, serta nilai tertinggi yaitu 39 yang dapat dikategorikan sebagai kecemasan tingkat tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, nilai sig pada uji hipotesis yaitu 0.303 yang mana hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian musik klasik terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Kata kunci: *musik klasik, kecemasan, mahasiswa, posttest only control group design*

Pendahuluan

Musik adalah irama yang tersusun dalam waktu serta memiliki value seni yang dibantu oleh alat, dan digunakan dalam menggambarkan ide serta rasa dari komposer kepada penikmatnya. Musik dapat dikategorikan menjadi sebuah media untuk terapi ataupun pendekatan, dalam membantu individu yang dirasa mengalami hambatan secara fisik, perilaku maupun hambatan secara psikologis. Menurut Kurniawan (2016) mengatakan bahwa klasik sendiri digambarkan memiliki karakter tempo dan melodi yang lambat. Dengan unsur-unsur atau susunan seperti *pulse*, tempo, *pitch*, *dynamic*, *structure*, *timbre*, *texture*, dan *style* dengan begitu musik klasik menjadi dinamis. Dengan mendengar musik klasik sendiri dapat merangsang otak, terutama otak sebelah kanan dan juga dapat meningkatkan kreativitas, kecerdasan, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat seseorang (Campbell dalam (Melati, 2018).

Menurut Yusuf dalam (Yuspitasari, 2020) kecemasan adalah emosi yang timbul dari sebuah tekanan ataupun stres dan bisa dialami oleh siapa saja atau bisa dikatakan lumrah atau biasa dialami oleh setiap orang, kecemasan juga digambarkan menjadi sebuah perasaan takut dan gugup dalam beberapa situasi ataupun keadaan realistik yang dirasa mengganggu dan mengancam. Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya menimbulkan emosi negatif yang muncul dalam situasi bahaya maupun stress yang mempengaruhi sistem saraf simpatis, sehingga muncul perasaan tidak menyenangkan, dan dalam beberapa situasi pemulihannya akan lama hingga dapat berdampak pada kesehatan Kaplan & Sadock (Yusa, 2012) .

Mendengar musik klasik dalam sebuah studi eksperimen yang dilakukan oleh Hyeon-gyeong dalam (Yuspitasari, 2020) yang mengevaluasi bagaimana musik menjadi terapi dalam mengurangi kecemasan melalui meta-analisis dalam 43 studi yang dilakukan rentan waktu tahun 2004-2013 dengan model efek acak, hasilnya menunjukkan terapi musik sangat efektif dalam menurunkan kecemasan hingga stress dan sangat berdampak positif bagi individu. Tahun 2011 *The World Federation of Music Therapy (WFMT)* mendefinisikan bahwa dengan melakukan terapi menggunakan musik, elemen yang ditimbulkan secara profesional dapat mengoptimalkan kualitas hidup dalam individu maupun kelompok dengan begitu terapi musik termasuk sarana intervensi dalam beberapa kondisi tertentu. Musik menjadi stimulus untuk mengurangi tekanan yang dialami oleh seseorang membuatnya merasa nyaman dan rileks dengan ritme musik, melodi yang muncul menjadi nilai tersendiri dalam memenuhi kebutuhan psikologis seseorang, sehingga tidak terlepas dari genre musik apa yang didengarkan. Oleh karena itu musik dianggap sangat membantu mengubah suasana hati seseorang saat itu juga dan dapat membantu seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya yang baru (Yücelen, dalam (Osmanoğlu, 2019).

Menurut Campbell (dalam Melati, 2018) Musik Mozart dapat merangsang otak belahan kanan untuk meningkatkan kreativitas berpikir seseorang. Banyak penelitian terdahulu yang menggunakan musik mozart dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, bahkan meningkatkan kreativitas. Musik dapat memberikan getaran pada syaraf otak untuk melepaskan perasaan senang, bahagia, maupun sedih dan cemas

Kecemasan dapat dikurangi dengan memperdengarkan musik klasik. Terapi ini dapat digunakan sebagai pendekatan dalam membantu mahasiswa yang sedang mengalami beberapa hambatan seperti fisik, perilaku, dan psikologi. Serta terapi musik Mozart ini juga memiliki pengaruh positif dalam proses penyembuhan serta memberikan rasa nyaman kepada klien. Hal ini dikarenakan musik Mozart sendiri memiliki alunan irama dan melodi yang cukup lembut menenangkan. Dari beberapa kelebihan inilah seseorang dapat merasakan rileks dan juga tenang ketika mendengarkan hasil karya dari Mozart.

Menurut (Faradisi, 2012) musik klasik dapat meringankan kecemasan karena ketika mendengarkan musik klasik, harmonisasi musik klasik yang diterima melalui telinga akan melewati bagian dalam telinga dan melewati saraf koklearis menuju ke otak sehingga memberikan perubahan pada perasaan. Perubahan pada perasaan terjadi karena harmonisasi musik klasik telah menjangkau bagian kiri pada korteks serebral. Dari korteks serebral harmonisasi musik akan menuju ke hipokampus dan mengirimkan sinyal musik ke amigdala setelahnya akan diteruskan ke hipotalamus. Kemudian akan dilanjutkan menuju sistem saraf otonom. Ada 2 jenis sistem saraf otonom, yakni sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Ketenangan, kontraksi dan relaksasi organ dapat diperoleh dari 2 saraf tersebut dan akan memicu rasa ketenangan akibat dari relaksasi yang merancang pusat rasa.

Djohan dan Tsisir (dalam Rosanty, 2014) menyebutkan bahwa dengan mendengarkan musik klasik Mozart dapat menurunkan bahkan menyembuhkan stres pada seseorang, yang mana dengan alunannya dapat menimbulkan keadaan relaksasi sehingga menimbulkan keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal. Dengan mendengar musik klasik Mozart juga dapat mempengaruhi pikiran dan emosi dimana memberikan ketenangan dan kedamaian pada saat sedang melakukan aktivitas, sekaligus mengurangi tekanan akibat stres, cemas dan sebagainya. Menurut hasil penelitian Subandi dalam (Safari, 2009) saat mendengar musik klasik Mozart dalam keadaan mediatif pada otak akan muncul gelombang alpha akan membuat individu merasa tenang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat mendengar musik klasik Mozart ini, seseorang akan merasa lebih tenang sehingga kondisi psikisnya bisa lebih rileks.

Di masa pandemi seperti ini, mahasiswa menjadi salah satu bagian dari masyarakat yang terkena dampak pandemi, yang mana mahasiswa cenderung merasa cemas karena perubahan sistem pembelajaran dari luring ke daring. Fauziyyah et all (2021) menyatakan bahwa sebanyak 40% mahasiswa di Indonesia mengalami kecemasan akibat perkuliahan secara daring yang dilakukan. Oleh sebab itu, peneliti merasa perlu ingin mengetahui dan mengamati, apakah musik klasik Mozart dapat memberi pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi.

Metode

Variabel

Ada dua variabel yang terpakai di penelitian ini, yakni kecemasan adalah variabel tergantung dan Musik Klasik adalah variabel bebas.

Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang menunjukkan adanya perasaan ketidaknyamanan, munculnya kekhawatiran yang tidak jelas, dan bahkan mengalami ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realita (lingkungan) yang memberikan respon pada beberapa aspek. Beberapa respon tersebut terbagi dalam beberapa aspek diantaranya aspek perilaku seperti tremor, melarikan diri dari masalah, kegelisahan; pada aspek kognitif seperti gangguan perhatian, konsentrasi buruk, pelupa; dan pada aspek afektif seperti mudah terganggu, tidak sabar, risau.

Musik Klasik

Salah satu jenis musik yaitu musik klasik dengan alunan yang sangat lembut dan juga dapat membuat seseorang merasakan ketenangan ketika mendengarkannya. Musik klasik juga bermanfaat untuk menurunkan rasa kecemasan dan juga rasa *stress* dan musik klasik memiliki tangga nada harmoni yang dapat membuat seseorang juga nyaman untuk mendengarkannya. Musik klasik Mozart menjadi salah satu jenis musik klasik yang digunakan pada penelitian ini. Menurut Campbell (Yuspitasari, Rahmawati, & Dalimunthe, 2020) jenis musik klasik ini dapat menjadi sarana bagi individu dalam menambah kecerdasan, mengurangi kecemasan, menjadi kreatif, serta menajamkan konsentrasi. Oleh karena itu pada penelitian ini musik klasik Mozart akan digunakan sebagai variabel yang mempengaruhi kecemasan, apakah akan ada pengaruh atau tidak ada pengaruh dari musik klasik terhadap kecemasan.

Responden

Sampel penelitian ini adalah 22 mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Partisipan dipastikan pada usia 18-21 tahun serta memiliki ciri-ciri kecemasan menurut Stuart (2006), ada 3 aspek diantaranya aspek perilaku yang muncul seperti tremor, kegelisahan, bicara cepat dll, aspek kognitif seperti pelupa, bingung, mimpi buruk dll, dan aspek afektif seperti tegang, gugup, mati rasa, dll. Minimal 2 kriteria yang muncul pada setiap aspek.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2021 yang dilakukan 2 hari yaitu Sabtu tanggal 06 november 2021 dan Minggu tanggal 07 november 2021. Penelitian dilaksanakan dengan memasuki *room zoom* dengan subjek yang memenuhi kriteria sesuai dengan kriteria yang diberitahukan sebelumnya kepada subjek.

Alat Ukur

Pada pengukuran ini alat ukur dalam mengukur skala kecemasan adalah *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* dari Max Hamilton (1959) yang telah diadaptasi di Indonesia. Skala *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* terdiri dari 14 item pernyataan dengan rentang pilihan jawaban yaitu :

- 0 (gejala tidak ada),
- 1 (hanya 1 gejala),
- 2 (gejala sedang),
- 3 (gejala berat),
- 4 (gejala sangat berat).

Prosedur Penelitian

Ada 7 tahapan langkah yang dilakukan dalam pengukuran ini, diantaranya pertama peneliti memilih 20 subjek dengan usia 18-21 tahun, yang berstatus sebagai mahasiswa dan memiliki ciri-ciri kecemasan menurut Gail Stuart (2006). Kedua, *informed consent* akan diberikan

kepada subjek sebagai tanda persetujuan terlibat dalam penelitian. Ketiga, kelompok eksperimen akan diberi perlakuan dengan pemberian musik klasik. Keempat, experimenter mengontrol *Retroactive History* selama berlangsungnya eksperimen. Kelima, memberikan perlakuan kepada Kelompok Kontrol, yang sebisa mungkin tidak mempengaruhi DV, guna mengontrol *demoralisasi*. Keenam, setelah 30 Menit, kedua kelompok mengisi kuesioner post-test tentang kecemasan. Ketujuh, hasil dari posttest kedua kelompok akan dianalisis menggunakan SPSS.

Teknik Analisis Data

Uji normalitas, menguji apakah data yang didapatkan memiliki distribusi mendekati normal. Uji homogenitas, mengetahui apakah variasi kelompok yang diujikan termasuk homogen atau heterogen. *Independent Sample t test* (parametrik), ketika uji normalitas dan homogenitas terpenuhi, maka menggunakan analisis statistik sampel t test independen untuk menguji hipotesisnya, karena membandingkan dua kelompok independen yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *U Mann-Whitney test* (non parametrik), Jika uji normalitas dan homogenitas tidak terpenuhi, maka menggunakan uji statistik *U Mann-Whitney test* untuk menguji hipotesis.

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1

Karakteristik Usia Partisipan

No.	Usia (tahun)	N	Presentasi
1	18	1	5%
2	19	2	10%
3	20	15	71%
4	21	3	14%
Total		21	

Hasil dari tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah partisipan mahasiswa yang mengikuti penelitian terkait musik klasik dan kecemasan berjumlah 21 orang, dengan pembagian 11 orang dalam kelompok KE, dan 10 orang dimasukkan ke dalam KK.

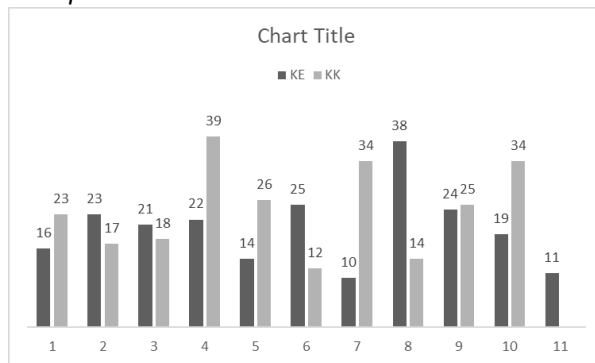
Tabel 2

Karakteristik Gender Partisipan

No.	Jenis Kelamin	N	Persentase
1	Perempuan	18	86%
2	Laki- Laki	3	14%
Total		21	

Tabel 2 menunjukkan hasil partisipan mahasiswa yang mengikuti penelitian berjumlah 18 dengan jenis kelamin perempuan dan 3 lainnya dengan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 3
 Nilai *posttest* Kecemasan



Nilai skor HARS memiliki rentang nilai 0 hingga 56, dengan skor < 17 dikategorikan sebagai kecemasan ringan, 18-24 dikategorikan kecemasan ringan menuju sedang, 25- 30 sebagai kecemasan sedang menuju tinggi, skor >31 tingkat kecemasan tinggi.

Tabel 4
 Perbandingan Nilai Kecemasan KE dan KK

	N	Mean
Kelompok Ekperimen (KE)	11	20.27
Kelompok Kontrol (KK)	10	24.20

Pada tabel 4, menunjukkan bahwa hasil nilai skor rata-rata kecemasan dalam pemberian musik klasik kepada partisipan kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai kecemasan yang lebih rendah daripada partisipan yang tidak diberi perlakuan musik klasik pada kelompok kontrol, dengan mean KE 20,27 dan KK dengan mean sebesar 24,20.

Uji Normalitas, Homogenitas, Hipotesis

	Sig. (< 0.05)	Keterangan
Uji Normalitas	0.200	Berdistribusi normal
Uji Homogenitas	0.433	Data Homogen
Uji Hipotesis	0.303	Tidak Signifikan

Note : Nilai dianggap signifikan jika nilai signifikansi kurang dari 0.05

Dalam uji normalitas menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.200 (>0.05), sehingga data memiliki distribusi normal. Pada uji homogenitas, hasil menunjukkan signifikansi sebesar 0,443 (>0.05) yang artinya data bersifat *homogen*. Oleh karena itu, untuk menguji hipotesisnya, peneliti menggunakan uji parametrik yakni *Independent Sample T-Test*. Dari uji hipotesis yang dilakukan, didapatkan signifikansi sebesar 0,303 yang menunjukkan bahwa **HO diterima**, bahwa pemberian musik klasik tidak berdampak pada kecemasan mahasiswa.

Bahasan

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya mengenai pengaruh musik klasik terhadap kecemasan menunjukkan musik klasik berpengaruh terhadap kecemasan. Seperti pada penelitian Saifudin & Wijaya (2016) menunjukkan bahwa pemberian musik klasik terhadap remaja putri usia 13-15 tahun yang mengalami kecemasan, memiliki dampak atau pengaruh terhadap kecemasan yang dimiliki. Hasil serupa juga terdapat pada penelitian (Isnaniar &

Norlita, 2019) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian musik klasik terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa STIKES Mitra Bunda Persada Batam yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Mengacu pada teori bahwa musik klasik dapat merangsang otak belahan kanan untuk meningkatkan kreativitas berpikir seseorang dan juga meringankan kecemasan. Banyak penelitian terdahulu yang menggunakan musik klasik dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, bahkan meningkatkan kreativitas. Musik dapat memberikan getaran pada syaraf otak untuk melepaskan perasaan senang, bahagia, maupun sedih dan cemas (Rahmawati, 2020). Menurut (Faradisi, 2012) musik klasik dapat meringankan kecemasan karena ketika mendengarkan musik klasik, harmonisasi musik klasik yang diterima melalui telinga akan melewati bagian dalam telinga dan melewati saraf koklearis menuju ke otak sehingga memberikan perubahan pada perasaan. Menurut Ganong (dalam Faradisi, 2012) perubahan pada perasaan terjadi karena harmonisasi musik klasik telah menjangkau bagian kiri pada *korteks serebral*. Pada akhirnya akan memberikan relaksasi pada individu. Relaksasi tersebut akan merangsang pusat rasa sehingga akan memunculkan ketenangan.

Sedangkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian musik klasik tidak berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Sejalan seperti penelitian (Betsy & Dwiana, 2019) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Disimpulkan bahwa secara hasil statistik menunjukkan tidak adanya pengaruh antara pemberian musik klasik terhadap kecemasan yang mereka alami. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Goldenberg terkait kecemasan yang dialami mahasiswa, yang mana Goldenberg menyatakan bahwa musik klasik tidak berpengaruh terhadap kecemasan.

Mengacu pada teori bahwa terdapat faktor yang dapat menyebabkan tingkat kecemasan tidak menurun atau tidak terpengaruh walaupun diputarkan musik klasik, diantaranya menurut (Haynes dalam Rohmah, 2011) bahwa efek tenang dari mendengarkan musik klasik tidak akan berpengaruh pada individu jika musik yang didengarkan oleh partisipan tidak sesuai dengan mekanisme sistem tubuh seseorang. Menurut (Rihiantoro & Nurachmah, 2008) mekanisme sistem tubuh pada seseorang ini mengarah pada mekanisme kerja sistem saraf otonom dan hormonal.

Sistem saraf otonom dan hormonal ini bekerja lebih ketika diperdengarkan musik yang akan memberikan rasa nyaman dan rileks yang akan dapat mengurangi kecemasan. Sistem mekanisme tubuh individu tersebut merespon atau menerima musik itu dengan baik, hal ini dapat mempengaruhi dan membantu menurunkan kecemasannya, memungkinkan bagi partisipan yang sistem mekanisme tubuhnya tidak cocok dengan musik klasik akan susah menerima musik klasik untuk mengurangi kecemasannya. (Haynes dalam Rohmah, 2011). Pada partisipan yang mendengarkan musik klasik, terdapat kebanyakan partisipan mengantuk dan ada pula yang merasa biasa saja setelah mendengarkan musik klasik yang berarti bahwa mekanisme kerja sistem saraf otonom dan hormonal pada partisipan tidak bekerja, diakibatkan juga karena partisipan tidak merasa cocok dengan musik klasik yang diputarkan. Sehingga rasa nyaman dan rileks tidak muncul pada partisipan walaupun sudah mendengarkan musik klasik.

Hasil penelitian menurut (Betsy & Dwiana, 2019) memaparkan bahwa hanya ada beberapa musik klasik yang dapat memberikan ketenangan, selain itu faktor dari individu sendiri turut mempengaruhi kecemasan, seperti adanya partisipan yang jarang mendengarkan musik klasik yang mengakibatkan tidak terjadinya rangsangan emosi dari musik klasik. Individu yang tidak terbiasa mendengarkan musik klasik akan sulit menerima musik klasik dan merasakan rangsangan emosi yang berdampak pada kecemasan yang dialami.

Partisipan yang memang tidak terbiasa mendengarkan musik klasik, ketika baru diperdengarkan musik klasik ia tidak dapat merasakan rangsangan dari musik tersebut, yang mana rangsangan tersebut berguna bagi meredakan kecemasannya. Hal ini dibuktikan dengan evaluasi kepada partisipan melalui pertanyaan singkat setelah mendengarkan musik klasik. Hampir seluruh partisipan berkata bahwa ia sama sekali belum pernah mendengarkan musik klasik untuk tujuan menenangkan atau menghilangkan kecemasannya, maupun mendengarkan di waktu senggang. Hal ini menjadikan partisipan ketika mendengarkan musik klasik pertama kali baru sehingga merasa belum terbiasa dengan musik klasik dari segi alunan maupun ritmenya.

Ada seorang partisipan yang menyadari bahwa musik klasik ternyata bisa memberikan efek nyaman kepada dirinya. Ada beberapa partisipan juga menjelaskan bahwa ia merasa biasa saja ketika maupun setelah ia mendengarkan musik klasik, yang artinya ia tidak mendapatkan rangsangan secara emosional yang dapat membantu menurunkan kecemasannya.

Faktor selanjutnya menurut (Betsy & Dwiana, 2019) adanya faktor lingkungan yang turut mempengaruhi kecemasan ketika mendengarkan musik klasik seperti ruangan yang dipakai ketika mendengarkan musik klasik apakah kedap suara atau malah menimbulkan *noise*. Hal ini dibuktikan pada saat memberikan perlakuan musik klasik masih ada beberapa partisipan yang tidak fokus mendengarkan musik klasik, seperti terdapat partisipan yang berada di luar ruangan kemudian berpindah-pindah tempat. Selain itu terdapat partisipan yang tidak fokus dengan melakukan hal lain seperti memainkan ponsel, berbicara dengan orang lain, dan perilaku lainnya yang menyebabkan partisipan terdistraksi sehingga menjadi tidak fokus dan tidak menerima rangsangan dari mendengarkan musik klasik. Akibatnya menjadikan partisipan tidak merasakan adanya rasa tenang karena mendengarkan musik klasik akibat dari distraksi yang datang maupun dilakukan oleh partisipan.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa angka kecemasan yang dimiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan, yang mana kelompok eksperimen memiliki nilai kecemasan yang lebih rendah. Artinya pemberian musik klasik dapat memberikan penurunan kecemasan dibanding dengan kelompok yang tidak mendengarkan musik klasik sama sekali. Perbedaan ini dinilai sejalan dengan penelitian oleh Zengin et al. yang dikutip dari (Betsy & Dwiana, 2019) yang mana pasien yang sedang menjalani pemasangan kateter yang diberikan musik klasik, mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dibanding kelompok yang tidak diberikan musik klasik. Namun meskipun nilai pada kelompok yang diberikan musik klasik lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberi musik klasik, hal ini tidak berarti musik klasik dapat berpengaruh sepenuhnya dalam menurunkan atau mengatasi kecemasan seseorang.

Simpulan

Dari uji statistik yang dilakukan, menunjukkan bahwa H_0 diterima ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa pemberian musik klasik tidak memberi pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Banyak faktor yang mungkin berpengaruh terhadap keefektifan musik klasik dalam menurunkan kecemasan, seperti keadaan partisipan yang mudah terdistraksi dan menjadi tidak fokus dengan musik klasik yang diperdengarkan, kemudian partisipan yang memiliki sistem mekanisme tubuh yang kurang sesuai dan tidak terbiasa dalam mendengarkan musik klasik sehingga tidak dapat mendapatkan rangsangan emosi yang dapat menurunkan kecemasan, serta apakah partisipan menyukai atau menikmati musik klasik saat diperdengarkan akan memberikan manfaat serta dampak positif dalam menurunkan kecemasan yang dialami. Dalam skor perbandingan nilai kecemasan antara KE dan KK menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor kecemasan KE lebih rendah dari skor kecemasan KK, namun hal ini tidak dapat menyimpulkan bahwa musik klasik sepenuhnya dapat mempengaruhi kecemasan.

Pustaka acuan

- Betsy, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Blok Sistem Muskuloskeletal Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 130–136. <https://journal.untar.ac.id/index.php/Tmj/article/view/5863>
- Giuliano, V. E. (1967). Additional References. *Communications Of The ACM*, 10(6), 342. <https://doi.org/10.1145/363332.363339>
- Faradisi, F. (2012). Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(2).
- Fauziyyah, R., & Citra Awinda, R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 (Vol. 1). <http://pdsjki.org/home>.

- Isnaniar, Wiwik Norlita, R. A. (2019). 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.
- Melati, I. S., & Suhadianto, S. (2018). Efektivitas musik Mozart untuk meningkatkan kreativitas verbal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 69–78.
- Osmanoğlu, D. E., & Yilmaz, H. (2019). The Effect Of Classical Music On Anxiety And Well-Being Of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 18. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p18>
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability And Validity Test Of The Indonesian Version Of The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) To Measure Work-Related Stress In Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.10673>
- Rihiantoro, T., & Nurachmah, E. (2008). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Status Sebuah Rumah Sakit Di Lampung. *Keperawatan Indonesia*, 12, 115–120.
- Rohmah, D. W. S. & F. A. (2011). Efektivitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Pada Siswa Kelas Xi. *Humanika*, Vol. VIII.
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 24817.
- Safari, S., & Triantoro, E. (2009). Emotion Management. *Jakarta: Earth Literacy*.
- 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.
- Stuart, G. W. (2006). Buku saku: Keperawatan jiwa. Egc.
- Suwanto, Ahmad Hasan Basri, M. U. (2016). Effectiveness Of Classical Music Therapy And Murrotal Therapy To Decrease The Level Of Anxiety Patients Pre Surgery Operation. *Journals Of Ners Community*. 173–187.
- Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). *Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia*. V(1), 135–138. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Windarwati, H. D. (2020). “Takut Kehilangan” Penyebab Kecemasan Keluarga Yang Merawat Anak Dengan Hospitalisasi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 197–202.
- Yusa RM, A. (2012). *Perbedaan Kecemasan Ditinjau Dari Locus Of Control Pada Warga Binaan Masyarakat Di Rutan Kelas 1 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Yuspitasari, R., Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2020). The Effect Of Using Music Classic (Mozart) Towards Student Anxiety Before The Exams. *Journal Of Family Sciences*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.29244/jfs.5.1.47-56>