

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS RIAU KEPULAUAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Isramilda¹, Fitta Deskawaty², Arin Vela Zhafira³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Batam, isramilda@univbatam.ac.id

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam, fittadeskawaty@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran Universitas Batam, arinvelazh611@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is a diffuse and vague concern caused by an unknown or non-existent threat. Anxiety in students can arise in the preparation of undergraduate thesis due to internal and external factors. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of instrumental music therapy on the anxiety level of engineering students at the University of Riau Islands in preparing undergraduate thesis in 2023

Methods: This research method uses a Quasi-Experimental methodology with a Non Equivalent Control Group Design. The sampling technique in this study was purposive sampling technique with the Slovin formula and obtained a total sample of 68 respondents. This data was collected using the Zung Self Rating Anxiety Scale questionnaire and then processed using the Wilcoxon Signed Rank Test, which is to measure the level of significance of the difference between two groups of paired data on an ordinal scales.

Results: The results of the analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test showed a significant difference between the control group and the experimental group, namely $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In the mean rank column of the experimental group is higher (16.50) than the control group (4.50).

Conclusion: Based on the results of the research there is the effectiveness of music therapy on the anxiety level of Engineering Faculty students at the University of Riau Islands in preparing their undergraduate thesis in 2023.

Keywords: Music Therapy, Instrumental, Anxiety

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan adalah kekhawatiran yang menyebar dan samar-samar disebabkan oleh ancaman yang belum diketahui atau tidak terjadi. Kecemasan pada mahasiswa dapat timbul dalam penyusunan skripsi dikarenakan faktor internal dan eksternal. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis efektivitas terapi musik instrumental terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan dalam menyusun skripsi tahun 2023.

Metode: Metode penelitian ini dengan metodologi Quasi Eksperimental dengan desain Non Equivalent Control Group Design. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling dengan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 68 responden. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale kemudian diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, yaitu untuk mengukur tingkat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan yang berskala ordinal.

Hasil: Hasil analisis dengan Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yaitu $p=0,000$ ($p < 0,05$). Dalam kolom mean rank kelompok eksperimen lebih tinggi (16,50) dibanding kelompok kontrol (4,50).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat efektivitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan dalam menyusun skripsi tahun 2023.

Kata kunci: Terapi Musik, Instrumental, Kecemasan

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu keadaan yang mempunyai banyak efek, ini memengaruhi kognisi dan cenderung menyebabkan distorsi persepsi. Berbeda dengan rasa takut yang merespons bahaya yang sudah diketahui, kecemasan merespons ancaman yang tidak atau belum diketahui, belum jelas, atau konfliktual (Sadock et al, 2019). Kecemasan adalah kekhawatiran yang menyebar dan samar-samar yang terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan merupakan perasaan yang umum pada individu, namun kecemasan menjadi bermasalah ketika individu tersebut tidak dapat mencegah respons sehingga meningkat ke tahap yang dapat mengganggu kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar (Townsend & Morgan, 2017).

Dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO, 2017) bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Penderita kecemasan mencapai lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia dengan presentasi 3,6% dari populasi. Pada tahun 2022, WHO merilis data yang menunjukkan peningkatan 25% prevalensi depresi dan kecemasan di dunia. Menurut perhitungan beban penyakit pada tahun 2017, kecemasan atau *anxiety disorders* terdapat di urutan ke-2 (IHME, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan menemukan kenaikan gangguan cemas sekitar 6,8%, dan berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.873 jiwa mengalami gangguan cemas. Berdasarkan data dari Perhimpunan Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia dari Maret 2020 – Maret 2022 dari 5.030 orang 71,7% nya mengalami gangguan cemas. Tercatat dalam laporan kesehatan jiwa dan NAPZA 2021 oleh Dinas Kesehatan Kota Batam terdapat 83 orang yang mengalami gangguan anxietas. Dan selama Januari 2022-Juli 2022 tercatat 92 orang mengalami gangguan anxietas. Mahasiswa rentan terhadap

kecemasan. Salah satu pencetusnya adalah stressor *psikososial*, setiap keadaan dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan, sehingga individu terpaksa beradaptasi atau mengatasi stressor yang timbul. Faktor yang menentukan kesuksesan seseorang bukan hanya kecerdasan, tetapi juga ketenangan jiwa yang mempengaruhi kemampuan untuk menggunakan kecerdasan tersebut. Kecemasan cenderung membuat kebingungan dan distorsi persepsi sehingga memengaruhi hasil belajar mahasiswa. Distorsi tersebut mampu mengganggu belajar karena menurunkan kemampuan memfokuskan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan seseorang menghubungkan satu hal dengan yang lainnya (Daradjat, Kaplan & Saddock, dalam Demak & Suherman, 2016).

Ketika pendidikan berlanjut ke tingkat yang lebih tinggi, seorang siswa terbiasa untuk menghadapi situasi yang lebih susah seperti silabus yang sulit, tugas dan proyek yang menantang. Ditambah, siswa yang mengalami kecemasan juga mengalami kesusahan dalam belajar dan menyelesaikan masalah (Asif et al, 2020).

Selain situasi-situasi yang lebih susah tersebut, mahasiswa juga diwajibkan untuk membuat tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan tugas mahasiswa yang harus diselesaikan guna menuntaskan program studinya. Dalam Surat Dirjen Dikti no. 152/E/T/2012 menyatakan bahwa salah satu syarat kelulusan ialah untuk program S1 harus ada makalah yang terbit di jurnal ilmiah. Dalam penyelesaian skripsi dapat timbul kecemasan dimana mahasiswa takut gagal jika tidak dapat menyelesaikan skripsi. Kecemasan dapat muncul karena faktor internal seperti minat dan motivasi yang kurang, dan tidak ada ketertarikan mahasiswa terhadap penelitian, serta faktor eksternal seperti sulitnya menjumpai dosen pembimbing dan komunikasi yang kurang ketika bimbingan (Putri dan Akbar, 2022).

Untuk mengatasi kecemasan terdapat dua jenis tatalaksana yaitu farmakologi dan

nonfarmakologi. Oleh karena efek samping yang ditimbulkan oleh obat-obat anti ansietas, maka tatalaksana nonfarmakologi dapat dipertimbangkan untuk mendukung kesembuhan kecemasan. Salah satu contoh tatalaksana nonfarmakologi adalah terapi musik. Terapi musik adalah teknik kuno yang dibuat dari nyanyian dering bel, atau ketukan drum yang di gunakan untuk menciptakan vibrasi dalam tubuh dan dipercaya memiliki kemampuan untuk. Terapi musik merupakan proses interpersonal yang menggunakan musik sebagai terapi aspek-fisik, emosional, sosial, estetika, dan spiritual dalam membantu pasien meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Terapi musik digunakan oleh individu dari segala usia dengan berbagai kondisi, meliputi gangguan kejiwaan, masalah medis, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkembangan, penyalahgunaan zat, gangguan komunikasi, masalah interpersonal, dan penuaan. Terapi musik juga digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar, harga diri, mengurangi stress, mendukung latihan fisik, dan memfasilitasi sejumlah aktivitas lainnya yang berhubungan dengan kesehatan (Suryana, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elisabeth, Erda, dan Yunaspi (2019) mengenai pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik di kelompok perlakuan. Sedangkan, di kelompok kontrol ditemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.¹¹ Penelitian oleh Jannah et al (2021) dengan judul intervensi musik 8-D untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa UNESA saat pandemi COVID-19, hasil menunjukkan bahwa intervensi musik 8-D memberikan pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa UNESA yang mengalami kecemasan, Jannah et al (2021)

juga menyarankan musik 8-D sebagai solusi alternatif bahkan dapat digunakan sebagai terapi musik untuk mengatasi kecemasan Jannah et al (2021).

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan didapatkan dari 10 mahasiswa, terdapat 6 mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan, dan 1 mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang. Kecemasan ini timbul dikarenakan mayoritas mahasiswa adalah mahasiswa pekerja, sehingga sulitnya membagi waktu untuk menyusun skripsi, sulitnya mencari referensi yang cocok dengan judul penelitian, kesusahan memilih suatu bidang yang akan dianalisa dan ketika mendekati tenggat waktu yang diberikan dosen.. Berdasarkan hal di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan dalam Menyusun Skripsi Tahun 2023” untuk mengetahui efektivitas terapi musik instrumental terhadap kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif yaitu metodologi Quasi Eksperimental dengan desain penelitian Non Equivalent Control Group Design. Dalam penelitian ini populasi sebanyak 208 mahasiswa fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan yang sedang menyusun skripsi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dan dengan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 68 responden. Kemudian jumlah sampel dibagi dua sehingga jumlah sampel untuk kelompok eksperimen adalah 34 orang, dan jumlah sampel untuk kelompok kontrol sejumlah 34 orang. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* kemudian diolah menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi (Pre-Test) Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan (Pre-Test)

Kecemasan	Kontrol		Eksperimen	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Normal	27	79.4	25	73.5
Ringan	7	20.6	9	26.5
Total	34	100	34	100

Tabel 1 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum terapi pada kelompok kontrol didapatkan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 79,4% dan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 20,6%. Sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 73,5% dan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 26,5%.

Kecemasan tersebut bisa muncul disebabkan oleh adanya kesulitan dan hambatan. Hambatan dapat berasal dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal yang dapat memicu kecemasannya diantaranya kurangnya minat dan motivasi, kemampuan akademik yang rendah, dan kurangnya ketertarikan terhadap penelitian. Sedangkan faktor eksternal dikarenakan sulitnya mencari ide atau masalah yang akan diangkat di skripsi, kendala ketika bimbingan dengan dosen pembimbing seperti sulit ditemui dan mahasiswa yang kurang berani bertanya dan berpendapat saat konsultasi dengan dosen pembimbing. Kendala dalam mengerjakan skripsi dapat mengakibatkan respon kecemasan yang berbeda antar mahasiswa (Putri & Akbar, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Andreas (2011) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan sebanyak 56,6% sampel penelitian mengalami gejala cemas dengan rincian kecemasan ringan sebanyak 35,9%, kecemasan sedang 17,5% dan kecemasan berat sebanyak 3,2%. Lestari & Wulandari (2021) meneliti kecemasan

akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi, didapatkan 3% kecemasan akademik sangat tinggi, 15% kecemasan akademik tinggi, 65% kecemasan akademik sedang, 17% kecemasan akademik rendah, dan tidak ada yang kecemasan akademik sangat rendah. Penelitian oleh Simalango (2022) kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir didapatkan ansietas ringan 43,9%, ansietas sedang (39,0%), dan ansietas berat 17,1%.

Kecemasan	Kontrol		Eksperimen	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Normal	4	11.8	24	70.6
Ringan	27	79.4	10	29.4
Sedang	3	8.8	0	
Total	34	100	34	100

2. Distribusi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi (Post-Test) Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan (Post-Test)

Tabel 2 Tingkat kecemasan setelah terapi pada kelompok kontrol didapatkan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 79,4%, responden yang tidak mengalami kecemasan 11,8%, dan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 8,8%. Sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 70,6% dan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 29,4%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi musik instrumental pada kelompok kontrol mayoritas berada dalam tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 79,4% sedangkan pada kelompok eksperimen mayoritas responden sudah tidak mengalami kecemasan. Artinya, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah mendengarkan musik instrumental.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Djohan (2016) yang menjelaskan bahwa terapi musik mempunyai tujuan membantu

mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Dengan demikian, terapi musik juga dapat membantu mengatasi stress, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit atau nyeri. Pemilihan terapi musik sesuai dengan karakteristik musik yang bersifat terapi yaitu musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis dan tidak berlirik, dengan tempo 60-80 bpm (beat per minute). Oleh karena itu, diharapkan dengan mendengarkan terapi musik ini dapat membantu menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni (2013) sebelum diberikan terapi musik, 14,29% responden cemas ringan, 71,43% cemas sedang, dan 14,29% cemas berat. Sedangkan setelah diberikan terapi musik 80,59% responden cemas ringan, 4,76% cemas sedang, dan 14,29% cemas berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

B. Analisis Bivariat

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi (Pre Test) dan Setelah Terapi (Post Test) Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Kelompok Responden		Mean	Z	P Value
Eksperimen				
	Sebelum	16,5	-5,578	0.000
	Setelah			
Kontrol				
	Sebelum	4,5	-2,828	0.005
	Setelah			

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kecemasan sebelum terapi (*pre-test*) dan setelah terapi (*post-test*) pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yaitu $p=0.000$ ($p <$

pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian oleh Faradidi (2012) didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik 2 responden kecemasan ringan, 12 responden kecemasan sedang, dan 1 responden kecemasan berat. Sedangkan setelah diberikan terapi musik 3 responden tidak cemas, 10 responden kecemasan ringan, dan 2 responden kecemasan sedang. Penelitian oleh Supardi et al (2020) hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi musik didapatkan pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden mengalami kecemasan ringan dan berubah menjadi 12 responden kecemasan ringan dan 3 responden kecemasan sedang. Sedangkan, kelompok perlakuan didapatkan sebanyak 13 responden dengan kecemasan ringan, 1 responden kecemasan sedang, dan 1 orang kecemasan berat mengalami perubahan kecemasan menjadi kecemasan ringan sebanyak 15 orang setelah diberikan terapi musik. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan.

0,05). Dalam kolom mean rank kelompok intervensi lebih tinggi (16,50) dibanding kelompok kontrol (4,50). Hal ini berarti kelompok eksperimen dengan terapi musik lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi terapi musik.

Dalam merespon kecemasan umumnya

dilakukan berbagai cara, namun tujuannya sama yaitu untuk menurunkan kecemasan agar bisa normal kembali dan seimbang. Salah satu teknik *coping* yang terbukti efektif mengatasi kecemasan adalah teknik relaksasi dan distraksi. Teknik distraksi adalah teknik dengan mengalihkan fokus ke stimulus yang lain seperti mendengarkan musik atau terapi musik (Rodiani & Analia, 2016). Menurut Baehr & Frotscher, (2012) musik berperan dalam mengatasi kecemasan pre operasi dengan mempengaruhi sistem saraf otak melalui sistem limbik. Sistem saraf otonom terstimulus oleh amigdala dan hipotalamus untuk memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin berperan dalam rileksasi dan pengontrol stres. Sistem saraf otonom bekerja dengan bantuan saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Ketika individu mengalami kecemasan maka, saraf simpatis terstimulus untuk meningkatkan hemodinamik. Pemberian terapi musik dapat memberikan stimulus pada hipotalamus untuk merangsang hipofisis agar memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin selanjutnya menyebar ke seluruh saraf otonom dan meningkatkan saraf parasimpatik. Akibat dari efek rileksasi hormon endorfin terjadi penurunan hemodinamik dan tingkat kecemasan (Baehr & Frotscher, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Savitri et al (2016) yang menunjukkan hasil uji statistik pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata *pre-test* 20,84 dan *post-test* 21,64. Sedangkan pada kelompok intervensi hasil uji *paired sample t-test* didapatkan rata-rata *pre-test* 21,44 menjadi *post-test* 15,92, berarti ada perbedaan signifikan terhadap penurunan pasien operasi yang diberikan intervensi terapi musik. Penelitian oleh Emilda (2021) menunjukkan nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan 68,29 adalah cemas sedang (50-69) dan nilai rata-rata sesudah diberikan perlakuan 27,38 adalah tidak cemas (20-30), dan didapatkan nilai *p-value* = 0,000, yang berarti *p-value* < α (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik

terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian oleh Wahyuningsih et al (2022), menunjukkan nilai *pre-test* sebesar 10,38 dan nilai *post-test* sebesar 7,50. Analisa bivariat menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan hasil *p-value*=0,000. Berarti secara statistik terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan sebelum diberikan terapi (*pre-test*) pada kelompok kontrol dari 34 responden didapatkan kecemasan ringan sebanyak 79,4% dan kecemasan sedang sebanyak 20,6%. Sedangkan pada kelompok eksperimen dari 34 responden didapatkan kecemasan ringan 73,5% dan kecemasan sedang sebanyak 26,5%.
2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa fakultas teknik Universitas Riau Kepulauan setelah diberikan terapi (*post-test*) pada kelompok kontrol dari 34 responden didapatkan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 11,8%, kecemasan ringan sebanyak 79,4% dan kecemasan sedang sebanyak 8,8%. Sedangkan pada kelompok eksperimen dari 34 responden didapatkan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 70,6% dan kecemasan ringan 29,4%.
3. Hasil analisis dengan Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yaitu $p=0,000$ ($p < 0,05$). Dalam kolom *mean rank* kelompok eksperimen lebih tinggi (16,50) dibanding kelompok kontrol (4,50). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan terapi musik lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi terapi musik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dan H_a diterima yaitu ada

efektivitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

SARAN

Disarankan untuk responden yang mengalami kecemasan agar dapat mengimplementasikan terapi musik instrumental guna menurunkan tingkat kecemasan. Pada responden yang menderita kecemasan diharapkan dapat lebih diperhatikan agar tingkat kecemasan tidak bertambah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dekan dan Dosen Fakultas Teknik Universitas Riau kepulauan yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, A. (2017). Hubungan antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Sidang Skripsi terhadap Nilai Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971.
- Baehr, M. & Frotscher, M. (2012). *Duus' Topical Diagnosis in Neurology : Anatomy, Physiology, Signs, Symptoms*. Thieme Publication.
- Demak, I. P. K., & Suherman, S. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Universitas Tadulako. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 3(1), 23-22.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh. *Jurnal Medula*, 5(2), 63-68.
- Djohan. (2016). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Galangpress.
- Elisabeth, R., Erda, R., Alba, A. D., & Yunaspi, D. (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. *Prosiding SainsTeKes*, 1, 23-30.
- Emilda, E. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(2), 122-125.
- Faradisi, F. (2012). Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(2).
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2021). Intervensi Musik 8-D Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Unesa Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021*, 1(1), 870-876.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1), 93-98.
- Nilsson, B. B., Lunde, P., & Holm, I. (2019). Implementation and evaluation of the Norwegian Ullevaal model as a cardiac rehabilitation model in primary care. *Disability and rehabilitation*, 41(4), 481-488.
- Nst, M. S., Purwoningsih, E., Gultom, D. P., & Fujiati, I. I. (2018). Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara 61 angkatan 2014. *Jurnal Ibnu*

- Sina Biomedika, 2(1), 80-90.
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50-54.
- Rodiani, R., & Analia, A. (2016). Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Majority*, 5(1), 6-11.
- Sadock, B. J., Ahmad, S., & Sadock, V. A. (2019). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry sixth edition*. Wolters Kluwer.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry Behaviour Sciences/Clinical Psychiatry Eleventh Edition*. Wolters Kluwer.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1-6.
- Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur. Penerbit NEM.
- Simalango, E. Y. M. (2022). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 191-197.
- Supardi, F. J., Artawan, I. M., & Pakan, P. D. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Prof Dr. Wz Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 8(2), 118-123.
- Suryana, D. (Ed.). (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012*. CreateSpace Independent Publishing Platform
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.
- Wahyuni, N. S. (2013). Terapi Musik Efektif Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3).
- Wahyuningsih, M., Rahayu, R. P., & Liliana, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 324-334..