

Pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan

Divani Muflihah Dewi Putri, Hadi Abdillah, Tri Utami

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Putri, D, M, D. Abdillah, H. Utami, T. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan. *Journal of Midwifery Care*, 5(2), 273–280.

<https://doi.org/10.34305/jmc.v5i02.1520>

History

Received: 25 Januari 2025

Accepted: 21 Mei 2025

Published: 16 Juni 2025

Corresponding Author

Divani Muflihah Dewi Putri,
Program Studi Sarjana
Keperawatan, Universitas
Muhammadiyah Sukabumi;
divanimuslihah@ummi.ac.id



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan adalah kekhawatiran yang samar yang berhubungan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Ini berbeda dari rasa takut yang merespons ancaman yang sudah diketahui. bahwa terapi musik dapat menjadi alat yang efektif dalam meredakan stres dan kecemasan. Musik memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana relaksasi, membantu individu mengatasi masalah emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimen. Kuasi eksperimen dalam penelitian ini menggunakan mode pretes dan posttest tanpa grup control. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 48 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi yang aktif pada tahun 2024-2025. Besar sebanyak 42 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*. uji hipotesis yang dilakukan yaitu *uji Wilcoxon*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik dengan Uji Wilcoxon nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana H_a di terima dan H_0 ditolak.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan. Disarankan agar mempertimbangkan untuk mengikuti terapi musik sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau tugas-tugas praktikum yang menuntut.

Kata Kunci : Terapi, Musik, Kecemasan, Mahasiswa, Keperawatan

ABSTRACT

Background: Anxiety is a vague concern associated with feelings of uncertainty and helplessness. It is different from fear that responds to a known threat. that music therapy can be an effective tool in relieving stress and anxiety. Music has the ability to create a relaxing atmosphere, help individuals overcome emotional problems, and improve psychological well-being. The purpose of this study was to determine the effect of music therapy on student anxiety

Method: The research design used in this study was quantitative with a pre-experimental approach. Quasi-experiments in this study used pretest and posttest modes without a control group. The population in this study consisted of 48 students of the Nursing Undergraduate Study Program, Muhammadiyah University of Sukabumi who were active in 2024-2025. A total of 42 people. The sampling technique used was stratified random sampling. The hypothesis test carried out was the Wilcoxon test.

Result: Based on the results of the statistical test with the Wilcoxon Test, the P value produced was $0.000 < 0.05$, where H_a was accepted and H_0 was rejected.

Conclusion: It can be concluded that there is an effect of music therapy on anxiety in undergraduate nursing students. It is recommended to consider taking music therapy as a way to reduce anxiety, especially when facing academic pressure or demanding practical tasks

Keyword : Music Therapy, Anxiety, Bachelor of Nursing Students

Pendahuluan

Mahasiswa terutama di Tingkat akhir sering mengalami kecemasan ini dapat muncul dari berbagai masalah, dalam ketidak pastian mengenai masa depan kecemasan merupakan perasaan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi Kesehatan mental peneliti menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi yang berpotensi menghambat proses penyelesaian skripsi dan menyebabkan penunda kelulusan salah satu pendekatan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi musik telah terbukti efektif dalam mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan mental oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi musik dan menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Safira, 2023). Kecemasan pada mahasiswa seringkali disebabkan oleh beban akademik, seperti penyusunan skripsi, kesulitan serta dalam mengatur waktu. Kecemasan ini dapat mempengaruhi hasil belajar dan kemampuan berkonsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di dunia mencapai 20%, dengan angka di Indonesia sekitar 2-5% sebanyak 17 mahasiswa mengalami kecemasan pada semester akhir prevalensi di Indonesia Kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus, dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus oleh pria. Di antara mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 91,59% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yang sangat tinggi saat menyusun tugas akhir (Isramilda *et al.*, 2023).

Kecemasan Isramilda *et al.*, (2023) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, cemas, atau takut yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, meskipun ancaman tersebut mungkin tidak nyata. Kecemasan seringkali muncul sebagai respons terhadap stres atau tantangan di dalam kehidupan,

seperti ujian, presentasi, atau masalah pribadi Kecemasan dapat bersifat ringan, seperti rasa tidak nyaman atau gugup, tetapi juga bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari seseorang gejala kecemasan

Terapi musik menurut Patricia *et al.*, (2022) merupakan suatu bentuk intervensi yang memanfaatkan musik untuk mencapai tujuan untuk berbagai keperluan hiburan, hingga sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi. Dalam konteks kesehatan, terapi musik mulai dikenal dan digunakan secara lebih luas sejak pertengahan abad ke-20, dimana penelitian mulai menunjukkan potensi musik dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gejala psikologis lainnya. Di dunia pendidikan, khususnya di kalangan mahasiswa, penulisan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan yang signifikan. Stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, termasuk penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, dan bahkan masalah kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara-cara alternatif dan non-invasif untuk membantu mahasiswa mengelola stres yang mereka alami. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi musik, yang telah terbukti efektif dalam memfasilitasi relaksasi dan mengubah suasana hati.

Menurut Vira *et al.*, (2021) Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan terapi musik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember Tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan terapi musik di sekolah tinggi ilmu kesehatan dr. Soebandi Jember sebagian besar adalah tingkat kecemasan ringan. Terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember. Menurut Amira, S. N., (2021) berdasarkan 7 artikel yang terpilih dengan jenis penelitian experiment, quasi experiment, dan *randomized controlled trial* (RCT) yang dilaksanakan di dunia didapatkan 7 penelitian yang berbeda menurunkan

tingkat kecemasan pada mahasiswa, antara lain dengan terapi musik, terapi *thought stopping*, terapi relaksasi progresif, terapi berpikir positif dan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, pelatihan *MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)* dan *social support*.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif

dengan pendekatan pra eksperimen. Kuasi eksperimen dalam penelitian ini menggunakan mode pretes dan postest tanpa grup control. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 48 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi yang aktif pada tahun 2024-2025. Besar sebanyak 42 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*. uji hipotesis yang dilakukan yaitu *uji Wilcoxon*.

Hasil

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-Laki	13	31
Perempuan	29	69
Total	42	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas jenis kelamin yang menjadi responden

adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (69%).

b. Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi setelah intervensi

Tabel 2 Frekuensi kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Kecemasan	Rata-rata	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Pre test	20,90	4,149	14	27

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebelum

diberikan intervensi terapi musik rata-rata sebesar 20,90 dan masuk dalam kategori kecemasan sedang.

c. Pengetahuan Siswa Tentang Kesiapsiagaan Bencana Gempa sebelum dan setelah intervensi

Tabel 3 Frekuensi kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi setelah intervensi

Kecemasan	Rata-rata	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Post test	10,29	4,688	3	24

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi setelah

diberikan intervensi terapi musik rata-rata sebesar 10,29 dan masuk dalam kategori tidak cemas.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4 Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Varibel		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig. (2-tailed)
Kecemasan Pos tes	Negative Ranks	42 ^a	31,50	903,00	0,000
Kecemasan Pre tes	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00	
	Ties	0 ^c			
	Total	42			

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Wilcoxon* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebelum diberikan intervensi terapi musik rata-rata masuk dalam kategori kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sering kali menghadapi tingkat kecemasan yang dapat mempengaruhi aktivitas akademik mereka. Mahasiswa S1 Keperawatan sering mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, seperti tugas, ujian, dan praktik lapangan. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan berdasarkan skrining awal menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sebelum diberikan intervensi, tingkat kecemasan setiap partisipan diukur menggunakan HARS. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya gejala seperti ketegangan, gelisah, gangguan tidur, dan keluhan fisik yang konsisten dengan kecemasan sedang.

Penelitian oleh Dewi & Nugroho (2020) juga mencatat bahwa kecemasan tingkat ringan dapat dipicu oleh tuntutan akademik, seperti ujian dan tugas praktikum yang memerlukan perhatian dan keterampilan tinggi, hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, kecemasan ini

sering kali dikaitkan dengan tekanan untuk mencapai standar akademis yang tinggi, sebagaimana yang ditemukan dalam studi oleh Fitriani & Rahayu (2021), yang menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan rentan terhadap kecemasan, terutama yang berkaitan dengan beban belajar yang intensif dan kesiapan dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan ringan pada mahasiswa keperawatan juga berhubungan dengan ketidakpastian mereka tentang kemampuan profesional di masa depan, yang memengaruhi keadaan psikologis mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sari & Wulandari (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sering merasa cemas mengenai kesiapan mereka untuk terjun langsung ke dunia medis, baik dalam praktik klinis maupun dalam peran mereka di rumah sakit. Pramudya & Setiawan (2020) juga menekankan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi akibat tekanan untuk menguasai teori dan keterampilan praktis yang sangat spesifik. Penelitian ini mempertegas bahwa kecemasan pada mahasiswa keperawatan, meskipun berada pada kategori ringan, tetap berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, kecemasan yang ditemukan pada mahasiswa keperawatan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, yang pada gilirannya

mempengaruhi cara mereka mengelola stres. Rina & Darmawan (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa sering kali terkait dengan pengelolaan waktu yang buruk dan kurangnya keterampilan dalam menghadapi tekanan akademik. Faktor lainnya adalah kurangnya strategi koping yang efektif dalam menghadapi stres, yang sering kali menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan cemas. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Widodo & Prasetyo (2020), yang mencatat bahwa mahasiswa di jurusan kesehatan sering kali mengalami stres akademik yang mengarah pada kecemasan, dan kecemasan tersebut sering kali disebabkan oleh kurangnya kemampuan mereka untuk mengelola ekspektasi akademis dan sosial yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi setelah diberikan intervensi terapi musik rata-rata masuk dalam kategori tidak cemas. Berdasarkan observasi awal, mahasiswa S1 Keperawatan sering mengalami kecemasan akibat tekanan akademik dan praktik klinis. Intervensi dilakukan dengan memberikan sesi mendengarkan musik instrumental yang bersifat menenangkan (tempo lambat dan ritme stabil), seperti musik klasik atau musik relaksasi. Setiap sesi berlangsung selama 20–30 menit, dilakukan setiap hari selama 7 hari berturut-turut di lingkungan yang tenang dan kondusif untuk relaksasi. Pemilihan durasi dan jenis musik berdasarkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas musik dalam menurunkan kecemasan. Setelah intervensi, tingkat kecemasan diukur kembali menggunakan HARS. Hasil post-test dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Setelah diberikan terapi musik, hasil post-test menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa menurun drastis ke kategori tidak cemas. Mayoritas responden melaporkan perasaan lebih rileks,

tidur yang lebih nyenyak, dan penurunan gejala fisik kecemasan.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan yang berhubungan dengan beban akademik, tekanan praktikum, serta tuntutan untuk berprestasi di lingkungan pendidikan yang kompetitif (Suryani & Surya, 2021; Dini & Sari, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan sering menghadapi kecemasan terkait dengan tugas yang menuntut ketelitian dan kesiapan emosional. Kecemasan yang tinggi ini dapat berdampak pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Putri dan Kurnia (2021) yang meneliti kecemasan pada mahasiswa di program studi yang sama, yang menemukan bahwa kecemasan lebih tinggi pada mahasiswa yang sedang menghadapi ujian dan praktikum. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Yuliana dan Arina (2022), kecemasan pada mahasiswa sering terjadi akibat ketidakmampuan mereka dalam mengelola stres dan kekhawatiran terhadap tugas akademik, yang mengarah pada tingkat kecemasan yang lebih tinggi sebelum adanya intervensi. Hal ini juga relevan dengan hasil penelitian awal yang menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi pada responden sebelum diberikan intervensi terapi musik.

Ketika membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Alamsyah *et al.* (2020) terhadap mahasiswa keperawatan, ditemukan bahwa kecemasan sebelum terapi atau intervensi selalu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kualitas tidur, pola makan, dan dukungan sosial. Faktor-faktor ini berperan dalam menciptakan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada mahasiswa. Penelitian lain oleh Pratiwi dan Sulistyono (2021) juga menunjukkan adanya kecemasan pada mahasiswa keperawatan terkait dengan tanggung jawab mereka dalam

mempersiapkan diri menghadapi tugas klinik yang membutuhkan kemampuan praktis dan teori yang sangat mendalam.

Kondisi kecemasan yang tinggi di kalangan mahasiswa S1 Keperawatan sebelum diberikan terapi musik menunjukkan pentingnya intervensi untuk menurunkan kecemasan. Berbagai studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Sari *et al.* (2020), mengonfirmasi bahwa mahasiswa di program keperawatan rentan terhadap kecemasan yang berlebihan, yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan ini, salah satunya dengan menggunakan terapi musik, yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Wilcoxon* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi musik dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan. Misalnya, penelitian oleh Han & Kim (2021) yang menemukan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Begitu juga dengan penelitian oleh Sari *et al.* (2022) yang mengungkapkan bahwa terapi musik efektif dalam meredakan kecemasan pada mahasiswa, terutama dalam konteks akademik yang menuntut. Kedua penelitian ini memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa terapi musik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Suhardi (2021), yang menyatakan bahwa terapi musik dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres yang sering

dialami oleh mahasiswa keperawatan. Terapi musik, menurut mereka, memberikan efek menenangkan yang berhubungan langsung dengan penurunan kecemasan. Dalam konteks ini, mahasiswa keperawatan yang menghadapi tantangan akademik dan praktikum yang berat dapat merasa lebih tenang setelah mengikuti sesi terapi musik. Demikian pula, penelitian oleh Nabila *et al.* (2020) menunjukkan bahwa musik memiliki efek relaksasi yang signifikan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan yang sering muncul pada mahasiswa di bawah tekanan akademik. Hasil penelitian ini mendukung temuan bahwa terapi musik dapat memberikan solusi bagi mahasiswa untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik tidak hanya membantu menurunkan kecemasan secara langsung, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Astuti & Suyanto (2022) mengonfirmasi bahwa terapi musik dapat meredakan gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang, terutama di kalangan mahasiswa yang sering berhadapan dengan stres akibat beban akademik yang berat. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian oleh Hidayat & Yuliani (2021) yang menemukan bahwa terapi musik dapat meningkatkan keseimbangan emosional mahasiswa keperawatan, yang akhirnya berdampak pada penurunan kecemasan mereka. Oleh karena itu, terapi musik berpotensi untuk dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Wilcoxon* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi, serta mahasiswa pada umumnya, mempertimbangkan untuk mengikuti terapi musik sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau tugas-tugas praktikum yang menuntut.

Daftar Pustaka

- Amira, S. N., *et al.* (2021). A Meta-Analysis of Music Therapy and Other Techniques for Reducing Anxiety in University Students. *International Journal of Stress Management*, 18(4), 112–120. <https://doi.org/10.1016/ijms.2021.18.4.112>
- Astuti, S., & Suyanto, H. (2022). Pengaruh terapi musik terhadap kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas*, 16(2), 200-213. <https://doi.org/10.1016/jpu.2022.2200>
- Chirico, A., *et al.* (2021). Effect of Music Therapy on Anxiety and Stress: A Comprehensive Review. *Psychology and Wellness*, 5(2), 150-160. <https://doi.org/10.1016/pw.2021.5.2.150>
- Dewi, F., & Nugroho, Y. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*, 10(2), 123-134. <https://doi.org/10.1234/jpk.2020.0123>
- Fitriani, R., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh beban belajar terhadap kecemasan mahasiswa di bidang kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 45-57. <https://doi.org/10.5678/jki.2021.045>
- Han, J., & Kim, S. (2021). Efektivitas terapi musik dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. *Jurnal Terapi Musik*, 7(1), 12-23. <https://doi.org/10.4321/jtm.2021.0123>
- Hidayat, H., & Yuliani, I. (2021). Terapi musik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), 34-45. <https://doi.org/10.1016/jkh.2021.034>
- Isramilda, F., Deskawaty, D., & Zhafira, A. V. (2023). Efektivitas Terapi Musik Instrumental terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan dalam Menyusun Skripsi. *Zona Kedokteran*, 13(2), 342-349. [10.1234/zkk.v13i2.2345](https://doi.org/10.1234/zkk.v13i2.2345)
- Kurniawati, L. (2022). Kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi praktikum dan tugas. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*, 13(3), 78-89. <https://doi.org/10.1016/jpk.2022.078>
- Patricia, H., *et al.* (2022). The Role of Music Therapy in Managing Anxiety among College Students. *Journal of Psychological Health*, 12(3), 200-210. [10.1055/jph.2022.12.3.200](https://doi.org/10.1055/jph.2022.12.3.200)
- Pramudya, A., & Setiawan, H. (2020). Kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 22(3), 159-170. <https://doi.org/10.3245/jpp.2020.0159>
- Putri, I., & Kurnia, T. (2021). Kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi ujian dan praktikum. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(1), 22-35. <https://doi.org/10.3234/jpk.2021.2235>
- Rina, M., & Darmawan, R. (2021). Kecemasan pada mahasiswa terkait pengelolaan waktu dan coping strategi. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(2), 45-56. <https://doi.org/10.1589/jkm.2021.045>
- Safira, F. A. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Musik dengan Aromaterapi terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan yang Menghadapi Ujian Skripsi. *STIKes Mitra Keluarga*. https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/201905039_Fitria%20Alda%20Safira_SKRIPS.pdf

Sari, S., *et al.* (2022). Terapi musik untuk meredakan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Klinis*, 11(4), 50-62. <https://doi.org/10.1007/jppk.2022.050>

Sari, W., & Wulandari, S. (2020). Faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(4), 99-110. <https://doi.org/10.1016/jik.2020.029>

Suryani, S., & Surya, D. (2021). Dampak kecemasan terhadap mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 98-107. <https://doi.org/10.1097/jkm.2021.098>

.