




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Solihatun

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Pengaruh Relaxation Music Therapy (RMT) Pada Kecemasan Akademik

Akmal Sutja^{1*)}, Rully Andi Yaksa²¹²Universitas Jambi, Indonesia

Article History

Received : 15 Februari 2021

Revised : 09 Maret 2021

Accepted : 20 Maret 2021

How to cite this article (APA 6th)

Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2021). Pengaruh Relaxation Music Therapy (RMT) Pada Kecemasan Akademik. *Psychocentrum Review*, 3 (1), 52-62. DOI: 10.26539/pcr.31572The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.31572>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Akmal Sutja, Universitas Jambi, Indonesia and E-mail: sutja.akmal@unja.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

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

Copyright by Sutja, A., & Yaksa, R. A. (2021)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent/licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Pengaruh Relaxation Music Therapy (RMT) Pada Kecemasan Akademik

Akmal Sutja*, Rully Andi Yaksa

Universitas Jambi, Indonesia

Abstract. This study aimed to evaluate the effect of relaxation music therapy (RMT) to reduce academic anxiety before carrying out the final academic exam. The type of this research is Pre-Experiment with one group pretest-posttest design. The subjects in this study were 51 final year students preparing for their final academic examinations at Universitas Jambi, using purposive sampling. The instrument used was an anxiety scale. Data analysis used nonparametric statistical techniques using the Wilcoxon Signed-Ranks Test and the Rasch Model. The results show that there is an effect of RMT to reduce academic anxiety of final year students at Universitas Jambi. Furthermore, the ability of students to respond to the pretest was still in anxious condition which resulted in the results of the pretest being still moderate (mean measure = 0.04 logit). In contrast, when RMT has been given treatment, the student's ability to respond to the posttest has become low (mean measure = -0.49 logit). These findings could be used by counselors to reduce academic anxiety of final year students at the University and the implications of guidance and counseling are discussed further.

Keywords: Relaxation Music Therapy (RMT), Music, Anxiety

Corresponding author: Akmal Sutja, Universitas Jambi, Indonesia and E-mail: sutja.akmal@unja.ac.id.



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Matney (2017) kecemasan sebagai keadaan ketidaknyamanan batin yang sering kali disertai dengan perilaku gugup. Setiap orang mengalami kecemasan dengan derajat yang berbeda dan untuk berbagai alasan. Kecemasan yang ada dalam diri individu adalah normal, namun apabila berlebihan akan membuat individu tersebut terganggu dalam beraktivitas, seperti merasa sendiri ketika memasuki lingkungan baru, takut salah, berbicara di depan orang banyak, saat menghadapi ujian, dan pesimis sebelum mencoba sesuatu. Individu tahun pertama yang baru memasuki dunia perguruan tinggi secara rata-rata mengalami kecemasan diantaranya: takut dalam berbicara, sulit merangkai kata-kata, kehilangan kata-kata sewaktu berbicara, merasa ragu dalam berbicara, dan takut salah dalam berbicara. Meskipun kecemasan secara alami dapat terjadi dalam situasi sehari-hari yang dapat mempengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan pola tidur (Matney, 2017). Stres dan kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan, pengambilan keputusan dan kualitas hidup individu (Jayakar & Alter, 2017; Panteleeva, Ceschi, Glowinski, Courvoisier, & Grandjean, 2018).

Demikian pula dampak yang ditimbulkan kecemasan dapat merugikan individu seperti: kesehatan, kehidupan sehari-hari, kesejahteraan, mengganggu proses kognitif, (misalnya: perhatian; Robinson, Vytal, Cornwell, & Grillon, 2013). Penelitian terbaru menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik yang tinggi, stres mempengaruhi psiko-fisiologis seperti masalah konsentrasi, hambatan mental, kelelahan kronis, mengantuk, dan depresi (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, L., Plascencia-Campos, Morales-Fernández, &

Valdez-López, 2018). Dengan demikian, mahasiswa yang mengalami stres dan cemas tinggi sebelum ujian, tidak akan mampu menunjukkan pengetahuan mereka (Prato & Yucha, 2013), sehingga kinerja akademik mereka dapat terganggu (Dendle et al., 2018). Selaras dengan (Afdal et al., 2019) mengemukakan sebesar 10,4% kecemasan statistik mempengaruhi secara signifikan nilai statistik mahasiswa.

Untuk itu, perlu adanya intervensi atau pedoman untuk mengatasi gangguan kecemasan, National Institute for Health and Clinical Excellence (NIMH, 2016) mengungkapkan pengembangan intervensi psikologis yang efektif dan mudah disebarluaskan untuk mencegah kecemasan. Dalam beberapa kasus kecemasan, mendengarkan musik relaksasi dapat menurunkan kecemasan, hal ini disebabkan karena mendengarkan musik membawa individu pada perasaan yang positif dan menyenangkan (Costa, Ockelford, & Hargreaves, 2018; Song et al., 2018). Gallego-Gómez et al. (2020) menemukan kombinasi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi musik efektif untuk mengontrol dan menurunkan stres sebelum ujian, dan meningkatkan hasil akademik. Mendengarkan musik juga mempengaruhi kelenjar pituitari dan melepaskan endorfin, yang dengan sendirinya menyebabkan ketenangan, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kualitas tidur (Lee et al., 2017).

Hal ini didukung oleh (H. K. Lee, Ahmad, Dalal, Romannikov, & Felix, 2013) menemukan penurunan rata-rata -0.62 ± 2.03 tingkat nyeri saat musik dimainkan selama sesi terapi dibandingkan saat musik tidak dimainkan. Kecemasan dan stress terjadi penurunan secara signifikan selama sesi terapi musik dan adanya perbedaan antara kondisi "musik aktif" dan "musik nonaktif". Sebuah riset di bidang klinis juga menemukan efek terapi musik dapat menurunkan kecemasan pada pasien (Zhou et al., 2015). Selain itu, adanya pengaruh yang signifikan musik pada relaksasi terhadap kecemasan (Costa et al., 2018; Karakul & Bolşık, 2018). Bahkan, mendengarkan musik bagi orang yang sehat juga memiliki efek pengurangan kecemasan (Ghezlejh, Ardebili, & Rafii, 2017). Penelitian ini berfokus pada kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani ujian skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa sebelum melaksanakan ujian akademik (skripsi).

Metode

Penelitian ini adalah pre-experimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Sebelum peneliti menentukan subjek penelitian peneliti memberikan angket kecemasan kepada 120 mahasiswa bimbingan konseling tingkat akhir. Angket kecemasan ini dibuat merujuk kepada angket kecemasan yang diprakarsai oleh Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Setelah diberikan angket tersebut, lalu dilakukan filterisasi maka subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling tingkat akhir yang mengalami gangguan kecemasan sebelum melaksanakan ujian akhir akademik (skripsi) seperti menimbulkan ketakutan, kebingungan, keraguan dan malu. Maka Subjek dalam penelitian ini setelah dilakukan filterisasi atau penyaringan maka subjek penelitian ini berjumlah 51 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jambi dan penentuan jumlah sampel melalui *total sampling*.

Instrumen

Data dikumpulkan melalui instrumen kecemasan yang dikembangkan dari teori (Vitasari, Nubli, Wahab, Herawan, & Othman, 2011), hasil uji validasi dengan *model rasch* ditemukan nilai *reliability item* sebesar 0.95 (artinya kualitas instrument baik). Instrumen kecemasan menggunakan 5 point dengan model *Likert scale* diantaranya pilihan jawaban: selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah.

Prosedur

Pelatihan terapi musik relaksasi dilakukan selama enam kali pertemuan, satu kali pertemuan digunakan untuk pra-intervensi, empat kali pertemuan digunakan untuk intervensi, satu pertemuan digunakan untuk terminasi dan evaluasi. Pertimbangan peneliti menggunakan pertemuan ke enam untuk terminasi dan evaluasi karena dalam pertemuan ini peneliti dapat mengamati keterampilan yang telah dipelajari. Selanjutnya, pelatihan teknik musik relaksasi diberikan oleh seorang fasilitator kepada 51 mahasiswa secara klasikal. Kualifikasi fasilitator dalam pelatihan, yaitu: (a) Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah berpengalaman dibidang terapi musik relaksasi; (b) Menguasai teknik-teknik relaksasi; (c) Pernah menjadi fasilitator atau ko-fasilitator dalam pelatihan, dan (d) Memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi keterampilan sebagai konselor antara lain hangat, penuh penerimaan dan empatik. Tabel 1 berikut menjelaskan tentang pemberian perlakuan *relaxation music therapy* (RMT) untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa.

Tabel 1 Pelaksanaan perlakuan

Tanggal	Perlakuan ke	Treatment
22 Juni 2020	Pretest	Pada hari senin, 22 Juni 2020 Pelaksanaan pretest untuk melihat kondisi awal kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi musik relaksasi.
29 Juni 2020	Perlakuan I fase pra terapi	<p>Pada perlakuan 1-4 ada dua teknik yang dilatihkan dalam pelatihan teknik relaksasi musik adalah relaksasi pernafasan dan relaksasi pikiran. Teknik relaksasi pernafasan ini memiliki fungsi untuk merilekskan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan dan dalam, karena pada saat kondisi kita merasakan stres atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek.</p> <p>Teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran untuk menghadirkan kembali suasana menenangkan atau situasi di mana seseorang dapat mencapai suatu tempat yang damai, menyenangkan dan tenang, kemudian situasi tersebut divisualisasikan dengan mendengarkan suara, merasakan sentuhan, udara yang berhembus atau melihat warna-warni yang ada.</p> <p>Pada Perlakuan ke 1, adapun tahapannya sebagai berikut: fase ini dinamakan dengan fase pra terapi, hari senin 29 juni 2020 dimana tahapan prosedur penelitian yang pertama ini individu diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai relaksasi dan prosedur pelaksanaan relaksasinya. Setelah individu merasa sudah memahami konsep relaksasi dan prosedur pelaksanaannya baru kita masuk ke tahap selanjutnya yaitu mengikuti instruksi yang diberikan oleh komunikator yaitu meminta individu untuk duduk dengan santai (boleh selonjoran, menyender dan lain sebagainya) dikursinya masing-masing dan diiringi dengan tarikan nafas sebanyak 5 kali. Pada sesi tahapan berikutnya komunikator meminta individu untuk menenangkan diri kembali dengan menutup mata dan juga menarik nafas setelah lewat</p>

		10 menit komunikator meminta individu untuk membuka matanya dan menanyakan apa yang dirasakan. Hasil dari proses tahapan tersebut adalah individu hanya merasa tenang namun secara rata-rata tingkat kecemasannya masih belum berkurang, tahapan ini disadur dari teknik penenangan pernapasan <i>deep breathing relaxation</i> , selanjutnya disebut Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD)
30 Juni 2020	Perlakuan II	fase ini dinamakan dengan fase therapy, hari selasa tanggal 30 juni 2020, pada tahapan ini individu diminta untuk melakukan tahap prosedur pada fase pra terapi dan pada fase selanjutnya komunikator meminta individu untuk mendengarkan alunan musik <i>Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing</i> . Pada fase ini ditekankan bahwa hanya mendengarkan musik saja. Hasil dari refleksi proses tahapan tersebut individu seperti merasa dipantai, sedang jalan-jalan bersama keluarga, rekreasi di daerah pegunungan dan lain sebagainya. Berarti pada proses ini hanya terpusat pada relaksasi pikiran saja, individu hanya mendengar, merasakan dan memvisualisasikan apa yang dirasakan, namun tingkat kecemasannya masih belum berkurang.
8 juli 2020	Perlakuan III	Pda hari rabu tanggal 8 juli 2020, fase ini dinamakan dengan fase therapy, komunikator meminta individu untuk duduk dengan santai dikursinya masing-masing, setelah itu seluruh anggota mengikuti instruksi seperti menarik napas lalu dikeluarkan sebanyak 5 (sama seperti pada fase pertama/perlakuan 1), namun komunikator disini memberikan beberapa kata-kata seperti anda ikuti apa yang saya katakan. Setelah individu mengangguk dan paham karena harus mengikuti kata-kata yang disampaikan oleh komunikator. Kata-katanya adalah “mata-mata sudah terlalu lama engkau menemaniku selama ini sekarang waktunya untuk istirahat- lalu tangan-tangan sudah terlalu banyak engkau membantu saya dalam menyelesaikan kegiatan apapun sekarang waktunya untuk istirahat-dan yang terakhir kaki-kaki sudah terlalu jauh engkau selama ini melangkah dan menemani hari-hariku sekarang waktunya sekarang untuk istirahat-sampai benar-benar individu itu merasa butuh istirahat dan tertidur”- setelah individu tertidur lalu diminta untuk mendengarkan musik <i>Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing</i> . <i>Assertif Training</i> dan dilanjutkan mendengar instruksi seperti bayangkan kamu saat ini merasa panic, bingung, tegang, tidak dapat berkonsentrasi di saat perkuliahan berlangsung-kesimpulannya

17 Juli 2020	Perlakuan IV	<p>individu ada yang berkeringat, tangan gemetar, dan urat menegang. Pada proses ini terpusat pada relaksasinya dan penambahan penggunaan kata-kata relaksasi, refleksi dari proses tahapan pelaksanaan yang dilakukan terlihat individu merasa relaks dan tertidur, hal ini diperkuat dengan pernyataan individu yang merasa segar setelah bangun namun tingkat kecemasan masih belum berkurang.</p> <p>Pada hari Jum'at tanggal 17 juli 2020, fase ini adalah fase inti therapy dari relaksasi yang diberikan kepada individu, pada tahap ini komunikator meminta Individu untuk melakukan fase perlakuan 1 dan 3. seperti: "anda ikuti apa yang saya katakan" "mata-mata sudah terlalu lama engkau menemaniku selama ini sekarang waktunya untuk istirahat- lalu tangan-tangan sudah terlalu banyak engkau membantu saya dalam menyelesaikan kegiatan apapun sekarang waktunya untuk istirahat dan yang terakhir kaki-kaki sudah terlalu jauh engkau selama ini melangkah dan menemani hari-hariku sekarang waktunya sekarang untuk istirahat-sampai benar-benar individu itu merasa butuh istirahat dan tertidur"- setelah individu tertidur lalu diminta untuk mendengarkan musik <i>Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing Assertif Training</i>. Dikarenakan individu telah memasuki alam bawah sadar maka pada fase ini lah ada penambahan kata-kata untuk mengurangi tingkat kecemasan seperti: buang jauh-jauh rasa cemas, saya tidak takut cemas, saya berani, saya sanggup dan saya nyakin. Kata-kata tersebut diulang-ulang oleh komunikator 3 kali. Refleksinya disini dilihat dari respon individu apabila individu sudah mengangguk artinya individu mengikuti instruksi yang diberikan. Kesimpulannya dari fase terakhir ini individu merasa kecemasan yang dirasakan sudah mulai berkurang</p>
23 Juli 2020	Posttest	<p>Pada hari kamis tanggal 23 Juli 2020. pada tahap ini dilakukan posttest untuk melihat kondisi kecemasan akademik mahasiswa. Setelah diberikan perlakuan terapi musik relaksasi, dari hasil posttest maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan individu berkurang.</p>

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah statistik nonparametrik yang menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang dikombinasikan dengan *Model Rasch* (Hariyani & Syahputra, 2019; Syahputra & Erwinda, 2020; Syahputra, Prayitno, Syahniar, Karneli, & Hariyani, 2019).

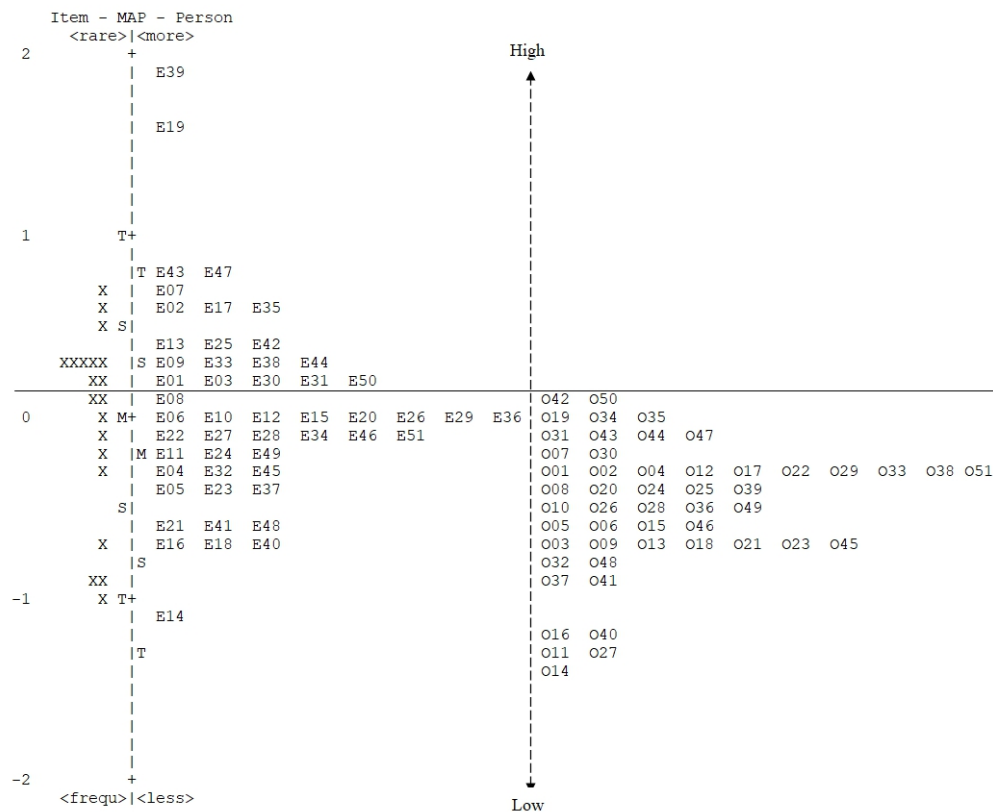
Hasil

Pembahasan hasil penelitian ini tentang menguji efek dari perlakuan *relaxation music therapy* (RMT) untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa di Universitas Jambi. Lebih lanjut hasil analisis *wilcoxon signed rank test* disampaikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Hasil Wilcoxon Test Perlakuan RMT

Nilai	Wilcoxon Signed Rank Test Sig. (2-tailed)
Pretest and Posttests Perlakuan RMT	.000

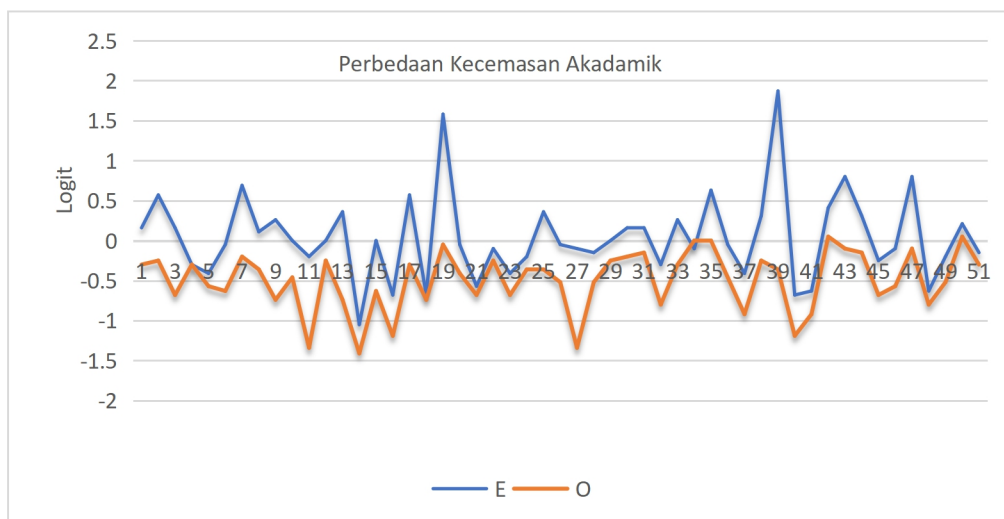
Pada Tabel 2 di atas, menunjukkan nilai kecemasan akademik ($\text{sig}=0.000$), hal ini menyatakan $p\text{-value} < 0.05$, yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan RMT. Hal ini dapat dinyatakan bahwa RMT berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Pelaksanaan RMT membuat mahasiswa menjadi lebih rileks, tenang, tidak khawatir, mengurangi stress, melepaskan rasa sedih, gembira, sabar, tidak tegang, tidak sakit kepala, dan perasaan nyaman.



Gambar 1. Perbedaan Kecemasan Akademik Sebelum dan Sesudah Perlakuan RMT

Pada Gambar 1 memperlihatkan adanya perbedaan kecemasan akademik mahasiswa setelah diberikan perlakuan RMT, di mana kecenderungan mahasiswa sesudah perlakuan (kode O = *posttest*) lebih rendah daripada mahasiswa sebelum perlakuan (kode E = *pretest*), artinya sebelum diberikan perlakuan mahasiswa masih mengalami gangguan kecemasan akademik yang tinggi ditunjukkan dari kecenderungan nilai logit yang tinggi, namun adanya perbedaan kecemasan akademik mahasiswa sesudah perlakuan RMT ditunjukkan dari kecenderungan

nilai logit yang rendah. Efek dari RMT membuat kecemasan akademik mahasiswa berkurang, hal ini disebabkan karena perlakuan menggunakan musik *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Bird Singing* menjadi lebih rileks, tenang, tidak khawatir, mengurangi stress, melepaskan rasa sedih, gembira, sabar, tidak tegang, tidak sakit kepala, dan perasaan nyaman. Untuk memperjelas perbedaan kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan RMT disampaikan pada tabel 2.



Gambar 2. Perbedaan Kecemasan Akademik Sebelum dan Sesudah Perlakuan RMT

Sementara Gambar 2 memperlihatkan gangguan kecemasan mahasiswa sebelum diberikan perlakuan RMT masih berada pada kategori tinggi, ditandai dengan garis biru (kode = E) berada pada nilai logit yang lebih tinggi dibandingkan dengan garis merah (kode = O). Berdasarkan hasil analisis rasch model ditemukan adanya pengaruh RMT terhadap kecemasan akademik mahasiswa sebelum melaksanakan ujian akhir akademik (skripsi), hal ini dibuktikan dari nilai logit sesudah perlakuan RMT mengalami penurunan nilai logit.

Pembahasan

Kondisi Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Sebelum Diberikan Perlakuan (*Pretest*)

Kondisi kecemasan akademik mahasiswa diperoleh melalui hasil *pretest* dilihat secara rata-rata nilai logit mengungkapkan kecenderungan berada pada tingkat sedang (0.04 logit), dapat dimaknai bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada umumnya mengalami kondisi tidak sabar, tegang, sakit kepala, perasaan tidak nyaman, letih dan gelisah. Hal tersebut juga terlihat ketika sebelum diberikannya perlakuan, individu mengatakan bahwa kecemasan yang dialami dipengaruhi oleh faktor internal (dalam diri) seperti cemas, merasa tegang, gelisah, perasaan tidak nyaman. Harlock (2009) mengemukakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan disebut kecemasan. Setiap orang mengalami kecemasan dengan derajat yang berbeda dan untuk berbagai alasan. Meskipun kecemasan secara alami dapat terjadi dalam situasi sehari-hari yang dapat mempengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan pola tidur (Matney, 2017).

Kecemasan yang dialami oleh individu dalam akademika perkuliahan dapat dikurangi dengan berbagai aktivitas seperti berolah raga, yoga, meditasi dan terapi, salah satunya adalah terapi musik relaksasi. Terapi musik merupakan salah satu bantuan yang dapat mengurangi

tingkat kecemasan untuk semua kalangan usia. Melalui irama, nada dan alunan musik dapat menenangkan jiwa, namun music yang diberikan disini yaitu musik instrument *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing*. Dalam beberapa kasus kecemasan, mendengarkan musik relaksasi dapat menurunkan kecemasan, hal ini disebabkan karena mendengarkan musik membawa individu pada perasaan yang positif dan menyenangkan (Costa, Ockelford, & Hargreaves, 2018; Song et al., 2018). Gallego-Gómez et al. (2020) menemukan kombinasi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi musik efektif untuk mengontrol dan menurunkan stres sebelum ujian, dan meningkatkan hasil akademik.

Kondisi Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Sesudah Diberikan Perlakuan (Posttest)

Kondisi tingkat kecemasan akademik mahasiswa diperoleh melalui hasil *pretest* dilihat dari rata-rata nilai logit mengungkapkan kecenderungan berada pada tingkat ringan (-0.49 logit). Berdasarkan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan individu mengalami perubahan atau penurunan pada umumnya mengalami kondisi penurunan yang baik. Hasil tersebut diperoleh setelah melaksanakan terapi musik relaksasi menggunakan musik *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing*. Adapun tingkat kecemasan yang dialami oleh individu adalah beragam namun setelah diberikannya perlakuan terlihat dari individu sudah mulai merasa tenang, dan lega. Tujuan dengan diberikannya terapi music relaksasi disini agar individu merasa lebih baik lagi dalam melaksanakan akademika di dalam perkuliahan.

Pelatihan terapi musik relaksasi dilakukan selama enam kali pertemuan, satu kali pertemuan digunakan untuk pra-intervensi, empat kali pertemuan digunakan untuk intervensi, satu pertemuan digunakan untuk terminasi dan evaluasi. Pertimbangan peneliti menggunakan pertemuan ke enam untuk terminasi dan evaluasi karena dalam pertemuan ini peneliti dapat mengamati keterampilan yang telah dipelajari.

Perlakuan ke 1, individu diminta untuk duduk dengan santai dikursinya masing-masing-silahkan mengikuti instruksi seperti menarik napas lalu dikeluarkan sebanyak 5 kali perlakuan, dilanjutkan dengan menutup mata dan menarik nafas seperti instruksi.

Perlakuan ke 2 individu diminta untuk duduk dengan santai dikursinya masing-masing-silahkan mengikuti instruksi seperti menarik napas lalu dikeluarkan sebanyak 5 kali perlakuan, dilanjutkan dengan menutup mata dan menarik nafas seperti instruksi sebelumnya namun individu diminta untuk mendengarkan alunan musik *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing*. kesimpulannya individu merasa seperti merasa dipantai, sedang jalan-jalan bersama keluarga, rekreasi di daerah pegunungan dan lain sebagainya.

Perlakuan ke 3 individu diminta untuk duduk dengan santai dikursinya masing-masing-silahkan mengikuti instruksi seperti menarik napas lalu dikeluarkan sebanyak 5 kali perlakuan, dilanjutkan dengan menutup mata dan menarik nafas seperti instruksi sebelumnya namun disini individu mengikuti instruksi seperti “anda ikuti apa yang saya katakan” “mata-mata sudah terlalu lama engkau menemaniku selama ini sekarang waktunya untuk istirahat- lalu tangan-tangan sudah terlalu banyak engkau membantu saya dalam menyelesaikan kegiatan apapun sekarang waktunya untuk istirahat-dan yang terakhir kai-kaki sudah terlalu jauh engkau selama ini melangkah dan menemani hari-hariku sekarang waktunya sekarang untuk istirahat-sampai benar-benar individu itu merasa butuh istirahat dan tertidur”- setelah individu tertidur lalu diminta untuk mendengarkan musik *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing*. *Assertif Training* dan dilanjutkan mendengar instruksi seperti bayangkan kamu saat ini merasa panic, bingung, tegang, tidak dapat berkonsentrasi di saat perkuliahan berlangsung-kesimpulannya individu ada yang berkeringat, tangan gemetar, dan urat menegang.

Perlakuan ke 4 instruksinya sama dengan perlakuan ke 3 namun disini diberi beberapa penekanan-penekanan dalam alam bawah sadar seperti kalau kamu ingin berhasil di dalam

perkuliahan buang jauh-jauh rasa cemas yang kamu rasakan (diulang-ulang sebanyak 3 kali) lihat respon kalau individu sudah mengganggu artinya individu mengikuti instruksi yang diberikan-kesimpulannya individu merasa tingkat kecemasannya menurun. Hal ini didukung oleh (Santoso & Dewi, 2014) mengemukakan pemberian sugesti efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu terapis membimbing klien untuk memasuki kondisi relaks, dimana keadaan tersebut memiliki tingkat tinggi untuk masuknya sugesti karena subjek sedang dalam keadaan *trance*. Ketika dalam kondisi *trance* tersebut, seorang individu berada di alam bawah sadar, dan mudah diberikan sugesti.

Berdasarkan hasil pengamatan, individu mampu menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari seperti lebih tenang dalam menghadapi ujian, tidak merasa terbebani dalam mengikuti akademika perkuliahannya dan merasa nyaman dalam mengikuti proses perkuliahan. Dari kegiatan terapi musik relaksasi yang dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan terlihat perubahan yang signifikan dari masing-masing individu, dikarenakan tingkat kecemasan yang dirasakan individu sudah mengalami penurunan atau mengalami perubahan yang baik, hal ini terlihat dari data hasil perbedaan kelompok eksperimen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Menurut Djohan (dalam Analia dan Rodiani, 2016) Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Musik dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang terdapat di otak sehingga dapat merubah kerja sistem tubuh.

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik mahasiswa melalui terapi musik relaksasi menggunakan music *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang menunjukkan signifikansi antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,000. Berdasarkan pada pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti terapi musik relaksasi menggunakan music *Beautiful Relaxing Music - Flute, Guitar & Piano Music with Birds Singing*, individu mampu menjadi lebih rileks, tenang, tidak khawatir, mengurangi stress, melepaskan rasa sedih, gembira, sabar, tidak tegang, tidak sakit kepala, dan perasaan nyaman.

Keterbatasan pada penelitian ini hanya menggunakan satu genre musik, hali ini didukung oleh (Uğraş et al., 2018) mengungkapkan kelemahan menggunakan satu genre musik dan hanya berfokus pada intervensi musik daripada mengeksplorasi efek yang berbeda dari genre yang berbeda. Mendengarkan musik pop juga dapat mengurangi kecemasan siswa lebih dari musik klasik (Khan & Ajmal, 2017). Berbeda dengan penelitian (Uğraş et al., 2018) mengemukakan bahwa musik klasik Turki, suara alam, dan musik barat mengurangi kecemasan pasien.

Simpulan

Hasil temuan menunjukkan adanya pengaruh RMT untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa di Universitas Jambi. Selanjutnya, kemampuan mahasiswa merespon pretest masih dalam kondisi cemas yang mengakibatkan hasil dari pretest masih sedang (rata-rata = 0.04 logit), artinya tingkat kecemasan akademik mahasiswa berada pada tingkat sedang. Berbeda, ketika sudah diberikan perlakuan RMT, kemampuan mahasiswa merespon posttest sudah menjadi rendah (rata-rata = -0.49 logit), artinya tingkat kecemasan akademik mahasiswa berada pada tingkat ringan. Berdasarkan hasil temuan dapat digunakan oleh konselor untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa di Universitas yang ada di Indonesia. Keterbatasan dalam penelitian ini masih menggunakan satu genre musik dan untuk penelitian masa depan diharapkan lebih memperhatikan intervensi genre dan pengujian yang luas (data yang representatif).

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang telah berkontribusi dalam melancarkan penelitian, serta kepada mahasiswa yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Afdal, A., Alizamar, A., Ilyas, A., Zikra, Z., Taufik, T., Erlamsyah, I. S., ... Asmarni, A. (2019). Contribution of statistical anxiety to student learning outcomes: Study in Universitas Negeri Padang. *In Journal of Physics: Conference Series, 1157*(4), 42126.
- Baxter, A. J., Vos, T., Scott, K. M., Ferrari, A. J., & Whiteford, H. A. (2014). The global burden of anxiety disorders in 2010. *Psychological Medicine, 44*, 2363–2374.
- Costa, F., Ockelford, A., & Hargreaves, D. J. (2018). The effect of regular listening to preferred music on pain, depression and anxiety in older care home residents. *Psychology of Music, 46*(2), 174–191.
- Dendle, C., Baulch, J., Pellicano, R., Hay, M., Lichtwark, I., Ayoub, S., ... Horne, K. (2018). Medical student psychological distress and academic performance. *Medical Teacher, 40*(12), 1257–1263.
- Gallego-Gómez, J. I., Balanza, S., Leal-Llopis, J., García-Méndez, J. A., Oliva-Pérez, J., Doménech-Tortosa, J., ... Rivera-Caravaca. (2020). Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse Education Today, 84*, 104217.
- Ghezeljeh, T. N., Ardebili, F. M., & Rafii, F. (2017). The effects of massage and music on pain, anxiety and relaxation in burn patients: Randomized controlled clinical trial. *Burns, 43*(5), 1034–1043.
- Hariyani, H., & Syahputra, Y. (2019). Whether there effect of the used video on group guidance behavior to aggressive behavior? *Konselor, 8*(3), 92–97.
- Harlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
<https://dcf.psychiatry.ufl.edu/files/2011/05/HAMILTON-ANXIETY.pdf>
- Jayakar, J. P., & Alter, D. A. (2017). Music for anxiety reduction in patients undergoing cardiac catheterization: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 28*, 122–130.
- Karakul, A., & Bolişik, Z. B. (2018). The effect of music listened to during the recovery period after day surgery on the anxiety state and vital signs of children and adolescents. *The Journal of Pediatric Research, 5*(2), 82.
- Khan, M., & Ajmal, A. (2017). Effect of Classical and Pop Music on Mood and Performance. *International Journal of Scientific and Research Publications, 7*(12), 905–911.
- Lee, C. H., Lee, C. Y., Hsu, M. Y., Lai, C. L., Sung, Y. H., Lin, C. Y., & Lin, L. Y. (2017). Effects of music intervention on state anxiety and physiological indices in patients undergoing mechanical ventilation in the intensive care unit: a randomized controlled trial. *Biological Research for Nursing, 19*(2), 137–144.
- Lee, H. K., Ahmad, U. F., Dalal, K., Romannikov, V., & Felix, E. R. (2013). A Pilot Study of the Impact of Music on Self-Report Ratings of Pain, Anxiety, Stress, Relaxation, Mood, and Exertion During Physical or Occupational Therapy Sessions. *PM&R, 5*(9), S158–S158.
- Matney, B. (2017). The effect of specific music instrumentation on anxiety reduction in university music students: A feasibility study. *The Arts in Psychotherapy, 54*, 47–55.
- Michael, T., Zetsche, U., & Margraf, J. (2007). Epidemiology of anxiety disorders. *Epidemiology and Psychopharmacology, 6*, 136–142.

- Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2020). The COVID-19 Anxiety Syndrome Scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, *292*, 113322.
- NIMH, N. I. of M. H. (2016). Anxiety disorders. Retrieved from www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml
- Panteleeva, Y., Ceschi, G., Glowinski, D., Courvoisier, D. S., & Grandjean, D. (2018). Music for anxiety? Meta-analysis of anxiety reduction in non-clinical samples. *Psychology of Music*, *4*(4), 473–487.
- Pozos-Radillo, E., Preciado-Serrano, L., Plascencia-Campos, A., Morales-Fernández, A., & Valdez-López, R. (2018). Predictive study of academic stress with the irritable bowel syndrome in medicine students at a public university in Mexico. *Libyan Journal of Medicine*, *13*(1), 1479599.
- Prato, C. A., & Yucha, C. B. (2013). Biofeedback-assisted relaxation training to decrease test anxiety in nursing student. *Nurs Educ Perspect*, *34*(2), 76–81.
- Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R., & Grillon, C. (2013). The impact of anxiety upon cognition: Perspectives from human threat of shock studies. *Frontiers in Human Neuroscience*, *7*, 203. Retrieved from doi:10.3389/fnhum.2013.00203
- Santoso, W. W., & Dewi, D. . (2014). Efektivitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi. *Jurnal Character*, *3*(2), 1–6.
- Song, M., Li, N., Zhang, X., Shang, Y., Yan, L., Chu, J., ... Xu, Y. (2018). Music for reducing the anxiety and pain of patients undergoing a biopsy: A meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, *74*(5), 1016–1029.
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *6*(2), 69–76.
- Syahputra, Y., Prayitno, P., Syahniar, S., Karneli, Y., & Hariyani, H. (2019). Rasch stacking analysis of student internet addiction based on gender. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *7*(1), 35–41.
- Uğraş, G. A., Yıldırım, G., Yüksel, S., Öztürkçü, Y., Kuzdere, M., & Öztekin, S. D. (2018). The effect of different types of music on patients' preoperative anxiety: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *31*, 158–163.
- Vitasari, P., Nubli, M., Wahab, A., Herawan, T., & Othman, A. (2011). Validating the instrument of study anxiety sources using factor analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *15*, 3831–3836. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.381>
- WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 46. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200306-sitrep-46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf_2 (accessed 3.31.20) website: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200306-sitrep-46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf_2 (accessed 3.31.20)
- Zhou, K., Li, X., Li, J., Liu, M., Dang, S., Wang, D., & Xin, X. (2015). A clinical randomized controlled trial of music therapy and progressive muscle relaxation training in female breast cancer patients after radical mastectomy: Results on depression, anxiety and length of hospital stay. *European Journal of Oncology Nursing*, *19*(1), 54–59.