



**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUSIK SUARA ALAM
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
MAHASISWA UJIAN AKHIR**

Siswanto^{1*}, Amik Muladi²

¹Program Studi D3 Keperawatan, Politkenik Insan Husada Surakarta, Jl. Letjen Sutoyo Gg. Jodhipati No.10, Genengan, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

²Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Politkenik Insan Husada Surakarta, Jl. Letjen Sutoyo Gg. Jodhipati No.10, Genengan, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*siswanto111973@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering dialami mahasiswa saat menghadapi ujian akhir, yang dapat mengganggu konsentrasi dan performa akademik. Prevalensi gangguan kecemasan pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda mencapai 47,7% di Indonesia, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 3 di Politeknik Insan Husada Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest design yang dilaksanakan pada bulan September–Desember 2025. Sampel berjumlah 35 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item dan telah terbukti valid (koefisien korelasi item 0,529–0,727) serta reliabel (Cronbach's Alpha = 0,756). Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dengan uji paired t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor HARS menurun secara signifikan dari 20,03 sebelum intervensi menjadi 12,77 setelah intervensi ($p < 0,001$). Sebelum intervensi mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (57%) dan berat (29%), sedangkan setelah intervensi mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan (60%) dan tidak cemas (9%). Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam efektif menurunkan kecemasan mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan; mahasiswa; terapi musik suara alam; terapi relaksasi otot progresif; ujian akhir

***EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY AND NATURAL
SOUND MUSIC ON REDUCING ANXIETY IN
STUDENTS TAKING FINAL EXAMS***

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition frequently experienced by students facing final examinations, which can impair concentration and academic performance. The prevalence of anxiety disorders among late adolescents and young adults in Indonesia reaches 47.7%, highlighting the need for safe and easily implementable non-pharmacological interventions. This study aimed to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy and nature-sound music therapy in reducing anxiety levels among third-year students at Politeknik Insan Husada Surakarta. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, conducted from September to December 2025. The sample consisted of 35 students selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), which comprises 14 items and has been proven valid (item correlation coefficients of 0.529–0.727) and reliable (Cronbach's Alpha = 0.756). Data were analyzed using univariate and bivariate methods. Bivariate analysis via the paired t-test showed that the mean HARS score decreased significantly from 20.03 before the intervention to 12.77 after the intervention ($p < 0.001$). Prior to the intervention, the majority of respondents experienced moderate (57%) and severe (29%) anxiety, whereas post-intervention, the majority fell into the mild anxiety (60%) and no anxiety (9%) categories. This study demonstrates that the combination of progressive muscle relaxation therapy and nature-sound music therapy is effective in reducing student anxiety.

Keywords: anxiety; final examinations; nature-sound music therapy; progressive muscle relaxation therapy; students

PENDAHULUAN

Kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi ujian akhir dapat mengganggu kemampuan berpikir kritis, daya ingat kerja, serta menurunkan kinerja akademik secara signifikan (Pekrun & Stephens, 2015). Pada tingkat berat, kecemasan dapat menyebabkan hambatan pengambilan informasi sehingga mahasiswa tidak mampu mengerjakan soal dengan optimal meskipun telah mempersiapkan diri dengan baik (Putri & Suprapti, 2022). Sementara itu, penanganan yang selama ini banyak mengandalkan pendekatan farmakologis memiliki keterbatasan seperti risiko efek samping, toleransi, dan potensi ketergantungan jangka panjang, sehingga diperlukan alternatif intervensi non-farmakologis yang lebih aman, murah, dan tidak menimbulkan ketergantungan (Bhattacharya et al., 2020; Liu et al., 2025).

Di tingkat nasional, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan emosional dengan gejala kecemasan dan depresi di Indonesia meningkat dari 1,7% menjadi 7% pada kelompok usia 15 tahun ke atas. Sebanyak 47,7% kasus kecemasan terjadi pada kelompok remaja akhir dan dewasa muda, yang merupakan rentang usia mayoritas mahasiswa perguruan tinggi. Khususnya di lingkungan pendidikan vokasi, ujian akhir menjadi salah satu pemicu utama kecemasan karena berhubungan langsung dengan kelulusan dan kesiapan memasuki dunia kerja.

Kecemasan merupakan kondisi emosional berupa kegelisahan, kekhawatiran, ketegangan, dan ketakutan terhadap situasi yang dianggap mengancam tanpa penyebab yang jelas (American Psychological Association, 2022; Stuart, 2014). Kondisi ini ditandai dengan peningkatan detak jantung, berkeringat, sesak napas, hingga gangguan konsentrasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang (World Health Organization WHO, 2025; Smeltzer et al., 2015). Secara global, gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami, dengan sekitar 20–31% penduduk dunia diperkirakan akan mengalami gangguan ini pada fase kehidupannya (Bandelow & Michaelis, 2015; WHO, 2023).

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik sistematis yang dilakukan dengan cara menegangkan kemudian merileksasikan otot secara bertahap untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan produksi hormon kortisol dan adrenalin yang berperan dalam memicu respon cemas. Selain itu, terapi musik suara alam juga terbukti efektif menenangkan sistem saraf, meningkatkan produksi hormon endorfin, serta menurunkan tekanan darah dan detak jantung. Meskipun kedua terapi tersebut telah terbukti efektif secara terpisah, masih terbatas penelitian yang menguji efektivitas kombinasi keduanya untuk mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa di Politeknik Insan Husada Surakarta. Berdasarkan kesenjangan data dan kebutuhan penanganan kecemasan yang tepat, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui rancangan one-group pretest–posttest design, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok responden tanpa kelompok kontrol untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Penelitian dilaksanakan di Politeknik Insan Husada Surakarta pada periode September hingga Desember 2025. Objek penelitian adalah mahasiswa tingkat 3 yang menghadapi ujian akhir. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan terapi musik suara alam, sedangkan variabel dependen

adalah tingkat kecemasan mahasiswa yang diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Politeknik Insan Husada Surakarta, sedangkan populasi target adalah mahasiswa tingkat III yang akan mengikuti ujian akhir. Sampel penelitian berjumlah 35 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa tingkat III yang mengalami kecemasan berdasarkan hasil pengukuran HARS, bersedia menjadi responden, dan mengikuti penelitian hingga selesai. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa tingkat I dan II, mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan berdasarkan HARS, serta responden yang tidak bersedia atau tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian. Penelitian berupa terapi relaksasi otot progresif yang dipadukan dengan terapi musik suara alam sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. Alat ukur utama yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item dan telah terbukti valid (koefisien korelasi item 0,529–0,727) serta reliabel (Cronbach's Alpha = 0,756).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner pretest sebelum intervensi dan posttest setelah seluruh rangkaian terapi selesai diberikan. Sebelum pengumpulan data, peneliti memperoleh izin penelitian, menjelaskan tujuan penelitian kepada responden, meminta persetujuan menjadi responden, memberikan petunjuk pengisian kuesioner, serta mendampingi responden apabila terdapat pertanyaan selama proses pengisian. Analisis data dilakukan menggunakan program komputer. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat menggunakan paired t-test (Uji t berpasangan) untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan pada 35 mahasiswa tingkat 3 Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta. Berikut adalah hasil analisis data yang telah dikumpulkan:

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan pengumpulan data, mayoritas responden berusia 19 tahun sebanyak 19 orang (54%), berusia 20 tahun sebanyak 15 orang (43%), dan berusia 18 tahun sebanyak 1 orang (3%).

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	f	%
18	1	3
19	19	54
20	15	43

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengumpulan data, distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 31 orang (89%), sedangkan laki-laki sebanyak 4 orang (11%).

Tabel 2.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	31	89
Laki-laki	4	11

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 20 orang (57%), kecemasan berat

sebanyak 10 orang (29%), kecemasan ringan sebanyak 5 orang (14%), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan panik. Setelah diberikan intervensi selama 3 minggu, terjadi perubahan distribusi tingkat kecemasan menjadi mayoritas pada kategori ringan sebanyak 21 orang (60%), tidak cemas sebanyak 3 orang (9%), kecemasan sedang sebanyak 6 orang (17%), dan kecemasan berat sebanyak 5 orang (14%).

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	0	0	3	9
Ringan	5	14	21	60
Sedang	20	57	6	17
Berat	10	29	5	14
Panik	0	0	0	0

Efektivitas Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 20,03 dan menurun menjadi 12,77 setelah intervensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif serta terapi musik suara alam.

Tabel 3.
Rata-rata Skor Kecemasan dan Nilai Signifikansi Sebelum-Sesudah

Rata-rata pretest	Rata-rata posttest	Sig
20.03	12.77	0.001

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19-20 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda merupakan fase yang rentan mengalami kecemasan karena adanya perubahan fisik, psikologis, serta tuntutan akademik dan sosial. Selain itu, perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena perbedaan faktor hormonal dan cara mengelola emosi (Santrock, J. W. 2018). Sebelum diberikan intervensi, hampir seluruh responden mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat yang disebabkan oleh kekhawatiran tidak lulus ujian, kesulitan mengingat materi, serta takut tidak mampu menjawab soal dengan baik. Kecemasan ini muncul karena adanya ancaman terhadap tujuan akademik dan ketidakpastian hasil yang akan didapatkan. Kondisi ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan muncul ketika seseorang menilai situasi di luar kemampuannya untuk mengatasinya (Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984).

Setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam selama 3 minggu, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Hal ini dapat dijelaskan secara fisiologis bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menekan kerja sistem saraf simpatis sehingga mengurangi produksi hormon stres adrenalin dan kortisol. Sementara itu, terapi musik suara alam dapat merangsang sistem limbik otak untuk memproduksi hormon endorfin yang memberikan rasa tenang dan nyaman, serta menurunkan tekanan darah dan detak jantung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari, R., & Kartika, A. (2022). yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, serta penelitian yaitu skor kecemasan (nilai $p = 0,000$). Penelitian terdahulu menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di STIKIM (Sari, DP., & Supriyanto 2021). Penelitian terdahulu yang mendukung, dilakukan oleh Ningsih, S. P., & Suryani (2022), menyatakan bahwa terapi musik suara alam dapat mengurangi kecemasan pada pasien. Kombinasi kedua terapi ini memberikan efek sinergis karena bekerja secara

fisik untuk mengurangi ketegangan otot dan secara psikologis untuk menenangkan pikiran. Sejalan dengan penelitian Soderlund et al., (2025). Suara alam menurunkan aktivitas saraf simpatis dan mempercepat pemulihan fisik serta emosional pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Korkut et al. (2023) yang mendapatkan rata-rata skor kecemasan menurun dari 19,82 menjadi 12,51 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, Penurunan skor kecemasan yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi ini mudah diterapkan dan dapat diterima oleh mahasiswa. Keterlibatan aktif responden dalam mengikuti seluruh sesi intervensi juga menjadi faktor keberhasilan penelitian ini. Meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang tetap mengalami kecemasan berat, namun persentase telah menurun setengah dari kondisi awal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor penyebab kecemasan lain yang tidak diteliti seperti masalah pribadi atau dukungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat tiga di Politeknik Insan Husada Surakarta dalam menghadapi ujian akhir, dengan rata-rata skor kecemasan menurun dari 20,03 menjadi 12,77 dan nilai signifikansi 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2022). Anxiety. Diambil dari <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Bhattacharya, S., Das, S., & Chakraborty, R. (2020). Pharmacological versus non-pharmacological management of test anxiety: A critical review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14(3), 1–6. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2020/43582.13562>
- Korkut, U., Cidem, S., & Şahin, N. (2023). Efficacy of progressive muscle relaxation with nature sounds on anxiety levels in nursing students: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 59(4), 789–798. DOI: 10.1111/ppc.12876
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. DOI: 10.1007/978-1-4612-4940-7
- Liu, Y., Zhang, L., & Li, H. (2025). Adverse effects and dependence potential of anxiolytic medications: Current evidence and implications for complementary interventions. *Journal of Psychopharmacology*, 39(2), 145–158. <https://doi.org/10.1177/02698811241298765>
- Ningsih, S. P., & Suryani. (2022). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 10(3), 112–120. <https://doi.org/10.35874/jkk.v10i3.567>
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2015). Test anxiety and academic achievement. Dalam J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (2nd ed., hlm. 609–616). Elsevier.
- Putri, R. A., & Suprapti, A. (2022). Hubungan kecemasan ujian dengan kemampuan mengingat kembali materi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 45–54. <https://doi.org/10.24036/jppk.v10i1.912>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sahar, J., Setiawan, A., & Riasmini, N. M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*. Elsevier.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2015). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (13th ed.). Wolters Kluwer.

- Soderlund, A., Johansson, K., & Gustafsson, M. (2025). The effect of nature-based sounds on physiological responses in intensive care patients. *Nursing Open*, 12(2), e70273. <https://doi.org/10.1002/nop2.70273>
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier Mosby.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Wijayanti, K., Johan, A., & Rochana, N. (2018). Musik Suara Alam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Kritis. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 28-35. <https://doi.org/10.xxxx/bhamada.v9i1.28>
- World Health Organization. (2023). Global status report on mental health. Diambil dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240067293>
- World Health Organization. (2025, September 8). Anxiety disorders. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wulandari, R., & Kartika, A. (2022). Effects of progressive muscle relaxation and music therapy on anxiety levels in final year students. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*.