

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar akademik (Asrun, et al., 2019). Mahasiswa harus aktif mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas tugas yang diberikan oleh dosen, banyak membaca referensi terutama mahasiswa tingkat akhir dimana fokus mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akhir sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar akademik (Budiyanti, 2022). Selama proses pengerjaan tugas akhir banyak mahasiswa yang mengalami hambatan-hambatan, seperti kesulitan mencari referensi, sulit menentukan judul, sulit mengumpulkan dan menganalisis data-data penelitian, melakukan aktivitas lain di luar akademik, manajemen waktu yang tidak efektif, kurangnya motivasi dan dukungan dari teman dan relasi dengan dosen pembimbing sehingga masalah tersebut dapat menyebabkan gangguan psikologis, mengakibatkan terjadi stress, kehilangan motivasi dan depresi berdampak pada penyelesaian tugas akhir menjadi tertunda yang dapat menyebabkan kecemasan (Hidayati, 2019).

Mahasiswa dalam menyusun tugas akhir akan dihadapkan dengan berbagai gangguan psikologis seperti stres, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi dan cemas (Susilo et al., 2021). Kecemasan bisa muncul sebagai salah satu respon fisiologis tubuh untuk bisa mengantisipasi suatu masalah yang mungkin akan terjadi sebagai gangguan kejiwaan jika timbul secara berlebihan (Sugiharno, 2022). Perasaan cemas dan gelisah menjadi salah satu gejala penyakit jiwa atau gangguan mental bahkan dapat menyerang organ tubuh (Rufaidah & Karneli, 2020). Dampak yang terjadi dari kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah mahasiswa tidak dapat mengerjakan skripsinya dengan baik sesuai dengan yang diharapkan, sehingga dapat membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terancam tidak lulus tepat waktu

sehingga berdampak pada kekhawatiran akan masa depan, putus asa, bahkan bunuh diri akibat depresi (Widodo, 2022).

Menurut *World Health Organization* kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum terjadi dengan prevalensi yang sangat tinggi (HIMPSI, 2020). *World Health Organization* mengatakan 450 juta penduduk di dunia kesehatannya terganggu akibat kecemasan. Populasi usia dewasa muda diperkirakan 150 juta jiwa dan 57% dari total populasi tersebut diduga mengalami kecemasan akibat beban tugas saat menempuh pendidikan. Berdasarkan data di Asia terdapat 65 juta jiwa usia dewasa muda yang didominasi oleh kalangan mahasiswa tingkat akhir yang memiliki masalah kecemasan akibat beban tugas saat menempuh pendidikan (Indriyati et al, 2021). *American Collage Health Association* menemukan bahwa 25,9% mahasiswa mengalami kecemasan (Mokruue, 2020). Prevalensi di Indonesia tahun 2018 menunjukkan sebanyak 9,8% orang mengalami gangguan kecemasan dari usia 15 tahun keatas hingga mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan stress (Riskesdas, 2018). Penelitian Fikry & Khairani (2018) menjelaskan bahwa sebanyak 29,5% mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat kecemasan sangat berat. Penelitian Khoirunnisa (2021) menyatakan mahasiswa prodi PAI Jurusan Tarbiyah FTIK IAIN Palangka Raya mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu 44 responden 68,75% kecemasan sedang 17 responden 26,56% dan kecemasan berat 3 responden 4,69%.

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa ketika berhadapan dengan tugas akhir dapat berpengaruh dalam performa dan tingkat kelulusan (Ramadhan et al., 2019). Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir selama proses mengerjakan tugas akhir membuat kondisi tidak nyaman, gelisah, was-was bahkan tempramen sehingga menyebabkan terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses mengerjakan tugas akhir. Hilangnya kemampuan ini dapat memperlambat proses pengerjaan tugas akhir menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk wisuda yang disebabkan oleh kecemasan dalam penyusunan tugas akhir (Susilo et al., 2021). Mahasiswa merasa pesimis dan tidak mampu

karena ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing banyak kesalahan. Kesalahan tersebut di anggap mahasiswa tidak bisa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu dan tertinggal dari teman seangkatannya (Khoirunnisa et al., 2021). Beratnya beban yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang berisiko untuk *drop out* sehingga menimbulkan dampak psikologi seperti kecemasan yang berlebihan hingga depresi bahkan merasa masa depannya telah hancur sehingga terjadi tindakan yang tidak di inginkan yaitu bunuh diri dan sebagainya (Ilmiah & Utomo, 2020). Sehingga kecemasan mahasiswa tingkat akhir perlu di atasi.

Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah terapi non farmakologis seperti terapi perilaku kognitif, konseling, distraksi, aromaterapi, hipnotis, terapi musik, meditasi dan relaksasi. Salah satu terapi relaksasi yang efektif dilakukan adalah terapi *guided imagery* yang diiringi dengan lantunan musik (Tuti et al., 2019). *Guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang mengharuskan seseorang untuk fokus membayangkan dan mendengarkan hal-hal positif saat terapi (Hidayati et al., 2022). Terapi musik merupakan metode terapi dengan cara mendengarkan musik atau elemen musik (suara, ritme, melodi dan harmoni) yang di gunakan untuk memfasilitasi hubungan, komunikasi, mobilisasi, pembelajaran, ekspresi dan tujuan terapeutik lain untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional dan mental (Siregar et al., 2022). Salah satu terapi musik yang digunakan sejak tahun 1984 adalah terapi musik alam yang efektif untuk mengontrol kecemasan dengan berbagai jenis penyakit (Farzaneh et al., 2019). Terapi musik alam merupakan salah satu metode terapi yang berasal dari suara alam seperti angin, hujan, sungai, kicauan burung dan hewan lainnya (Akarsu et al., 2019).

Kombinasi relaksasi *guided imagery and music* efektif menurunkan kecemasan melalui rasa nyaman rileks yang disertai dengan imajinasi positif sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh dan menurunkan ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormone*) (Supriyana et al., 2021). Relaksasi *guided imagery and music* dilakukan dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tempat favorit diiringi dengan musik dengan menggunakan panca indera, pemandangan, suara,

perasaan, menghasilkan respon emosional yang positif untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan ataupun rasa sakit (Mustikarani et al., 2018).

Berdasarkan penelitian Supriyana et al., (2021) terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian kombinasi *guided imagery* dengan musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa semester pertama program studi keperawatan menjelang OSCE. Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan mengenai terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III (Fanratami et al., 2021). Penelitian Nuryati (2020) menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi musik suara alam sebagian besar (52,8%) mengalami kecemasan ringan, setelah diberikan intervensi musik suara alam sebagian besar (58,3%) tidak mengalami kecemasan, artinya bahwa ada pengaruh pemberian intervensi musik suara alam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesaria*.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika terhadap 10 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir 40% diantaranya mengalami kecemasan berat, 50% diantaranya kecemasan sedang dan 10% diantaranya kecemasan ringan. Peneliti mengharapkan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dapat mengendalikan dirinya dan menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian masalah terapi *guided imagery and music* terhadap mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh relaksasi *guided imagery and music* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *guided imagery and music* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi relaksasi *guided imagery and music*.
- b. Mengidentifikasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery and music*.
- c. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi *guided imagery and music* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Toeritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah referensi atau wawasan dalam dunia keperawatan, dimana terapi relaksasi *guided imagery and music* dapat di jadikan intervensi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebagai referensi atau bahan pengembangan ilmu pengetahuan terkait terapi relaksasi *guided imagery and music* yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

##### b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi informasi tentang relaksasi *guided imagery and music* yang dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

##### c. Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan kemampuan dan pengetahuan penulis tentang pengaruh terapi relaksasi *guided imagery and music* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sumber referensi dan bahan untuk penelitian selanjutnya dapat mengaplikasikan variabel independen dan mengganti variabel dependen.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Wiyanna Mathofani Siregar , Dudut Tanjung , Elmeida Effendy, 2022	Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis	Metode : <i>Quasy eksperimen</i> Desain : <i>non-equivalent control group pretest posttest design</i> Teknik sampling : <i>consecutive sampling</i> Sampel : 96 pasien Alat ukur : <i>State Anxiety Inventory (SAI)</i> Tempat : Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan	Penelitian ini menggunakan suara alam yang diputar melalui <i>headphone</i> dengan durasi 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai mean kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 37,90 pada kelompok intervensi dan 42,33 pada kelompok kontrol dengan nilai <i>p-value</i> 0.048.	Populasi : 52 mahasiswa tingkat akhir Sampel : 30 mahasiswa tingkat akhir Desain : <i>One group pretest-posttest</i> Teknik sampling : <i>Purposive sampling</i> Tempat : STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Penelitian sebelumnya menggunakan terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis yang diputar menggunakan <i>headphone</i> dengan durasi 30 menit, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan terapi <i>guided imagery and music</i> untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit.

Nama Dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Yeni Nur Rahmayanti , Dwi Surya Supriyana , Yeni Ambarsari, 2021	Pengaruh Kombinasi <i>Guided Imagery</i> dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang <i>Objective Structured Clinical Examination (OSCE)</i>	Metode : <i>Quasy eksperimen</i> Desain : <i>Pretest-posttest control group design</i> Teknik sampling : <i>purposive sampling</i> Populasi : 32 mahasiswa Alat ukur : kuesioner <i>Nursing Skills Test Anxiety Scale (NSTAS)</i> Tempat : STIKes Mitra Husada Karanganyar pada Program Studi Sarjana Keperawatan	Penelitian ini dilakukan 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit menjelang pelaksanaan OSCE. Kelompok perlakuan dikumpulkan di sebuah ruangan yang tenang dengan dilengkapi peralatan <i>sound system</i> yang dihubungkan dengan <i>headset</i> untuk masing-masing orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen pretest $62.19 \pm 1.83$ dan posttest $54.88 \pm 1.78$ . Kelompok kontrol rata-rata pretest $62.50 \pm 2.22$ dan posttest $63.00 \pm 1.93$ . Nilai $p$ (CI 95%) $< 0.05$ ( $p=0.00$ ) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan <i>guided imagery</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan.	Populasi : 52 mahasiswa tingkat akhir Sampel : 30 mahasiswa tingkat akhir Desain : <i>One group pretest-posttest</i> Alat ukur : <i>Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS)</i> Tempat : STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Penelitian sebelumnya menggunakan kombinasi <i>guided imagery</i> dan musik klasik untuk mengurangi kecemasan mahasiswa menjelang <i>Objective Structured Clinical Examination (OSCE)</i> yang dilakukan selama 5 hari , berturut-turut dengan durasi 20 menit sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan terapi <i>guided imagery and music</i> untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit.



<b>Nama Dan Tahun</b>	<b>Judul</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>	<b>Perbedaan</b>
Kharinda Anjelly Fanratami, 2021	Pengaruh Terapi <i>Guided Imagery And Music</i> Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Tahun 2021	Metode : <i>Pre eksperimen</i> Desain : <i>One group pretest-posttest</i> Teknik sampling : <i>purposive sampling</i> Populasi : 47 ibu hamil trimester III Sampel : 30 ibu hamil trimester III Alat ukur : <i>Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS)</i> Tempat : Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu	Penelitian ini dilakukan 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit perhari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi <i>guided imagery and music</i> adalah sebesar 27.27 (8.8863) dengan rentang 16-44 dan setelah diberikan intervensi didapatkan tingkat kecemasan menurun dengan rata-rata tingkat kecemasan 18.10 (6.900) dengan rentang 9-37. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p value 0,000. Dengan nilai $p \text{ value} \leq \alpha 0,05$ artinya ada perbedaan pada rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>guided imagery and music</i> terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.	Metode : <i>Quasy eksperimen</i> Populasi : 52 mahasiswa tingkat akhir Sampel : 30 mahasiswa tingkat akhir Tempat : STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Penelitian sebelumnya menggunakan kombinasi <i>guided imagery</i> dan musik klasik untuk mengurangi kecemasan Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit perhari, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan terapi <i>guided imagery and music</i> untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan durasi 10-20 menit.
Erma Imawati, 2019	Pengaruh Pemberian Musik Suara Alam	Metode : <i>Pre eksperimen</i> Desain : <i>One group</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan sebelum intervensi tingkat panik yaitu 5 orang (23,8%) kecemasan	Metode : <i>Quasy eksperimen</i> Teknik sampling : <i>Purposive sampling</i> Populasi : 52 mahasiswa tingkat akhir

<b>Nama Dan Tahun</b>	<b>Judul</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>	<b>Perbedaan</b>
	<i>(Nature Sound)</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RSI Sultan Agung Semarang	<i>pretest-posttest</i> <i>Desigen</i> Teknik sampling : <i>consecutive sampling</i> Sampel : 21 pasien Alat ukur : <i>Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS)</i> Tempat : RSI Sultan Agung Semarang	berat 7 orang (33,3%), kecemasan sedang 5 orang (22,8%), kecemasan ringan 1 orang (4,8%), tidak ada kecemasan 3 orang (14,3%). Setelah di lakukan intervensi mengalami kenaikan dan penurunan. Pada tingkat panik yaitu 0 orang (0%), kecemasan berat 7 orang (33,3%), kecemasan sedang 2 orang (9,5%), kecemasan ringan 8 orang (34,1%), tidak ada kecemasan 4 orang (19,0%). Hasil uji statistik <i>Marginal Homogeneity test</i> diperoleh hasil signifikan dengan ( <i>p-value</i> < 0,05).	Sampel : 30 mahasiswa tingkat akhir Tempat : STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Penelitian sebelumnya menggunakan musik suara alam untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan terapi <i>guided imagery and music</i> untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit.
Issrahli Shaddri, I Wayan Dharmayana, Illawaty Sulian, 2018	Penggunaan Teknik <i>Guided Imagery</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas	Metode : <i>Eksperimen</i> Desain : <i>One group</i> <i>pretest-posttest</i> Teknik sampling : <i>purposive sampling</i> Populasi : 28 siswa Sampel : 8 siswa	Penelitian ini dilakukan 5 hari dengan waktu 1x40 menit Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok menurun setelah diberikan teknik <i>guided imagery</i> , hal ini ditunjukkan dengan nilai $z = -2.52$	Metode : <i>Quasy eksperimen</i> Populasi : 52 mahasiswa tingkat akhir Sampel : 30 mahasiswa tingkat akhir Tempat : STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Penelitian sebelumnya menggunakan

Nama Dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Konseling Kelompok		Alat ukur : <i>Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS)</i> Tempat : SMPN 5 Kota Bengkulu	adengan taraf signifikansi (2-tailed) sebesar 0.012 yang berarti $0.012 < 0.05$ .	teknik <i>guided imagery</i> untuk mengurangi kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok yang dilakukan selama 5 hari dengan waktu 1x40 menit, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan terapi <i>guided imagery and music</i> untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery and Music* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun didapatkan kesimpulan:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun sebelum diberikan relaksasi *guided imagery and music* sebagian besar pada kategori kecemasan ringan
2. Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun setelah diberikan relaksasi *guided imagery and music* hampir seluruh responden pada kategori kecemasan ringan
3. Terdapat pengaruh relaksasi *guided imagery and music* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi

Peneliti berharap hasil penelitian dapat di jadikan sebagai sumber pembelajaran dan perkembangan ilmu pengetahuan di dalam institusi dan sebagai sumber data baru mengenai Relaksasi *Guided Imagery and Music* serta mampu menerapkannya dalam terapi komplementer pada penyusunan asuhan keperawatan yang juga sebagai visi dan misi dari STIKes Borneo Cendekia Medika khususnya pada program studi S1 Keperawatan di bidang Keperawatan Holistik.

2. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Diharapkan mahasiswa dapat mengatasi beberapa indikator yang masih menjadi masalah kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

Indikator tersebut yaitu perasaan ansietas, ketegangan dan gangguan tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkombinasikan relaksasi *guided imagery and music* dengan terapi komplementer lainnya seperti aromaterapi dan relaksasi napas dalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akas, K., Koç, A., & Ertuğ, N. (2019). *The Effect of Nature Sounds and Earplugs on Anxiety in Patients Following Percutaneous Coronary Intervention: A Randomized Controlled Trial*. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(8), 651–657. <https://doi.org/10.1177/1474515119858826>
- Andre Setya, Mas, D. I., Covid, P., Kusuma, U., & Surakarta, H. (2019). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Dimasa Pandemi Covid-19*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Asrun, M., Herik, E., Sunarjo, I. S., Oleo, U. H., & Stres, T. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Di Universitas Halu Oleo*. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Budiyanti, D. E., Raihana, P. A., & Psi, S. (2022). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Christanto, E. Y., Zainaro, M. A., & Sandi, A. G. (2022). *Efektivitas Guided Imagery and Music (Gim) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 2978-2992.
- Dahlan & Sopiudin (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta, Salmba Medika.
- Damayanti, K., & Kurniawan, A. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Program Studi Akuntansi Untuk Berkarir Sebagai Konsultan Pajak Oleh*.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta.
- Djohan.(2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Donsu. 2019. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta. Pustaka Baru.
- Faizah, A. U. and Sudarmiati, S. (2017) ‘*Hubungan antara Spiritualitas dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Ngesrep*’, (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine). Available at:

<http://eprints.undip.ac.id/52668/>.

- Fanratami, K. A., Destariyani, E., Burhan, R., Damarini, S., & Yaniarti, S. (2021). *Pengaruh Terapi Guided Imagery and Music (GIM) terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Farzaneh, M., Abbasijahromi, A., Saadatmand, V., Parandavar, N., Dowlatkhan, H. R., & Bahmanjahromi, A. (2019). *Comparative Effect of Nature-Based Sounds Intervention and Headphones Intervention on Pain Severity after Cesarean Section: A Prospective Double-Blind Randomized Trial. Anesthesiology and Pain Medicine*, 9(2), 1–7. <https://doi.org/10.5812/aapm.67835>
- Fauziah, F. N. 2016. *Efektivitas Relaksasi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian di SMA Negeri 8 Malang*. Skripsi. Jurusan Psikolog, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang. Diakses pada 20 Desember 2022 <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/teknik-relaksasi-guided>
- Febtrina, R. and Febriana, W. (2017) ‘*Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery ) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung*’, *Nursing Current*, 5(2), pp. 41–49.
- Herlambang, D. W. (2022). *Tingkat Kecemasan Dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hidayah, U. H. (2022). *Gambaran Academic Help-Seeking pada Mahasiswa Kesehatan Berdasarkan Demografi dalam Pembelajaran Daring selama Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA).
- Hidayati, S. (2019). *Analisis Kualitatif Permasalahan yang Di Hadapi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Pamulang dalam Menyelesaikan Skripsi*. *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis*, 4(2), 39-45.
- HIMPSI. (2020). *Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia* from <https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia>

- Ilmiah, I., & Utomo, T. (2020). *Hubungan Self Confidence Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Pasca Drop Out Di Universitas Trunojoyo Madura, Triyo Utomo*. *Personifikasi*, 11(1), 34–47
- Imawati, E. (2019). *Pengaruh pemberian musik suara alam (nature sound) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSI Sultan Agung Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Fajar, A. P. (2021). *Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemi Covid-19*. *Jurnal Proceeding Of The URECOL*, 997-1011
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). *Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro*. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159.
- Khoirunnisa, K. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi PAI di IAIN Palangka Raya* (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Mokruue K. *5 Tips for Navigating the Stress and Anxiety in College | Anxiety and Depression Association of America, ADAA*. Accessed November 10, 2022
- Mustikarani. (2017) '*Kombinasi Guided Imagery and Music ( GIM ) Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri Pada Pasien Cedera Kepala*', *Adi Husada Nursing Jurnal*, 3(2).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan* Edisi 4, Jakarta : PT.Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryati, S. *Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rsud Sultan Imanuddin Tahun 2020*.



- Nuwa, M. S., & Kiik, S. M. 2020. *Pengaruh Spiritual Guided Imagery And Music Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi*. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery), 7(1), 095-106.
- Patton, G., & Trihandini, I. (2018). *Mengumpulkan data minimum yang memadai tentang gangguan mental pada anak dan remaja di Indonesia*. Australiaindonesiacentre.Org.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). *Perbedaan Derajat Kecemasan antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Jurnal Medula, 9(1), 78-82. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/20106>
- RISKESDAS. (2018). *Laporan Provinsi Kalimantan Tengah*.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan*. Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI, 214(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/terapeutik42417>
- Saragih, H. S. (2017) ‘*Pengaruh relaksasi guided imagery pada gangguan premenstrual (PMS) remaja putri*’, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 8(2), pp. 98–101.
- Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). *Penggunaan 17ataka guided imagery terhadap tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 68-78.
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). *Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428-438.
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189-1197.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sundeen & Stuart. (2018). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Supriyana, D. S., Rahmayanti, Y. N., & Ambarsari, Y. (2021). *Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat*

*Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Smart Medical Journal, 4(1), 1-8.*

Supriyana, D. S., Rahmayanti, Y. N., & Ambarsari, Y. (2021) *Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Smart Medical Journal, 4(1), 1-8.*

Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 4(2), 105-113.*

Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa: Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial.* Yogyakarta. Pustaka Baru Press

Swarjana, I. K. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Makasar: Alndi.

Tuti, M., Abiyoga, A. and Widia, L. (2019) ‘*Pengaruh music relaksasi music instrumental terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil timester III*’, *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), pp. 1689–1699.*

Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). *Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia. V(1), 135–138.* <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). *Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(1), 14–18.* <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/wasis/article/view/4707>

Widodo, Y. H. (2022). *Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta.* Solution: Journal of Counselling and Personal Development, 4(1), 44-49