

Original Research/Systematic Review

Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

Febri Lani Prasetyo¹, Siti Khadijah^{2*}, Dwi Ariani³^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

ABSTRACT

Background: Teenagers are the next generation of the nation, whose future is determined by education. Government exam policies often cause anxiety in students, which can affect their academic comprehension and achievement. Classical music therapy, particularly Mozart's works, is effective in reducing anxiety and improving concentration. Objective: To find out the effect of classical music therapy on the reduction of students' anxiety in facing the End of Year Assessment.

Methods: This study used a pre-experimental design with a one-group pre-posttest design without a control group. The number of respondents was 86. The sampling technique in this study uses purposive sampling. The instrument used in this study uses a HARS questionnaire to measure anxiety levels. The statistical test used Wilcoxon.

Results: The average age of 18 years (58.8%) and female sex (60%) experienced moderate anxiety. Pre-test results, mean 26.40 with moderate anxiety (60.5%). The results of the post test, mean 12.22 with no anxiety (81.4%) and a mean difference of 14.18. The results of the hypothesis test showed that (p value = 0.000) there was a significant influence.

Conclusion: Classical music therapy has a significant effect on reducing students' anxiety in facing the Year-End Assessment. Recommendations for using classical music therapy as a non-pharmacological way to cope with academic anxiety. It can also be incorporated into school counseling programs.

ARTICLE HISTORY

Received : June, 27th 2025Revised : June, 29th 2025Accepted : June, 30th 2025

KEYWORDS

terapi musik klasik, kecemasan, remaja

CONTACT

Siti Khadijah

●

Email khadije1704@gmail.comJurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Surakarta, Jln. Letjen
Sutoyo, Mojosongo, Surakarta,
Indonesia.

Cite this as:

Prasetyo, F. L., Khadijah, S., Ariani, D. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun. *Solo Nursing Journal*, 2(1), 20-27.

INTRODUCTION

Remaja merupakan generasi penerus dan harapan bangsa, masa depan ditentukan oleh keadaan pendidikan pada saat ini. Pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan kemajuan bangsa dari tingkat dasar hingga menengah. Pendidikan adalah usaha terencana dan sadar untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran dimana peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual, harga diri religius, pemilik, kepribadian, kecerdasan, kepribadian yang mulia dan keterampilan (Lathifah et al., 2022). Pemerintah membuat kebijakan di bidang pendidikan, termasuk ujian, untuk menilai kemampuan siswa dalam menyerap ilmu yang diperoleh di sekolah. Dalam dunia pendidikan, gagal ujian tidak hanya membuat takut

siswa, tetapi juga orang tua dan sekolah. Siswa khawatir tidak dapat sepenuhnya memenuhi persyaratan lulus ujian. Oleh karena itu pada saat mempersiapkan ujian, siswa mengalami kecemasan yang ditandai dengan perasaan gugup, gugup, gemetar, gelisah, sesak, keringat dingin pada telapak tangan, bahkan sampai berdebar-debar (Saleh et al., 2018).

Berdasarkan prevalensi kecemasan yang terjadi menurut World Health Organization, menunjukkan data 1 dari setiap 8 orang atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum, termasuk 58 juta anak-anak dan remaja (WHO, 2019). Sedangkan, prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Prevalensi remaja yang mengalami gangguan emosional seperti kecemasan adalah 6,1% dan provinsi Jawa Tengah sebanyak 4,4% remaja yang mengalami kecemasan (Riskesdas, 2018).

Kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan performa siswa dalam belajar dan menghadapi ujian. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Sragen, peneliti mengambil sampel 73 siswa yang akan menghadapi ujian dan yang mengisi kuisioner sebanyak 60 siswa. Dengan hasil yang menunjukkan bahwa sekitar 51 (85%) siswa mengalami rasa takut, kecemasan, khawatir, gelisah dan merasa sedih. Hal ini dikarenakan saat menginjak kelas XII, siswa menentukan masa depan, perkuliahan, maupun kelulusan siswa. Kecemasan pada remaja dapat disebabkan dari tuntutan orang tua dan sosial. Seringkali orang tua memberikan aturan dan disiplin yang ketat kepada anak, seperti membatasi penggunaan handphone, memberlakukan jam malam, mendorong mereka untuk mengikuti kegiatan positif di luar sekolah, menuntut hasil akademik yang baik, dan lain-lain. Meskipun semua hal tersebut positif, namun pembatasan dan tuntutan tersebut sering kali membuat remaja stres dan berujung pada kecemasan (Mukholil, 2018). Kecemasan yang dialami oleh siswa terjadi karena tidak dapat menangani berbagai kebutuhan tersebut dengan baik. Dampak kecemasan akademik pada siswa berpengaruh dalam berkurangnya motivasi belajar, berkurangnya prestasi, menyontek, dan takut terhadap mata pelajaran tertentu (Istighfana, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, antara lain mekanisme koping, psikoterapi, terapi farmakologis, dan terapi non-farmakologis. Terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi musik, reduksi ansietas, teknik menenangkan, biblioterapi, dukungan emosi, dan terapi relaksasi. Pada penelitian ini salah satu jenis terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan siswa adalah dengan terapi musik. Dari segi kesehatan, musik mempengaruhi aktivitas otak sehingga berdampak positif pada psikologi dan fisiologi seseorang (Khadijah, 2023). Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ispriantari 2018); (Elisabeth et al. 2019); dan (Istighfana 2019), bahwa terapi musik signifikan untuk mengatasi stres dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi Penilaian Akhir Tahun di SMAN 2 Sragen.

MATERIALS AND METHOD

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *pre experiment one group pre-posttest design without control*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XII

SMAN 2 Sragen, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu Siswa kelas XII SMAN 2 Sragen, Siswa dengan usia remaja akhir yaitu 15-19 tahun, Siswa bersedia menjadi responden, Siswa yang mengikuti proses kegiatan penelitian hingga selesai. Total sampel 86 siswa Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan, Skala HARS telah diuji cobakan terlebih dahulu dan telah terbukti memiliki nilai yang cukup tinggi dengan validitas sebesar 0,93 dan reliabilitas sebesar 0,97. Hal ini dapat diartikan bahwa skala HARS telah terbukti dapat mengukur tingkat kecemasan sesaat (*state anxiety*) secara valid dan reliabel (Perwataningrum et al., 2016). Uji statistik yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon.

RESULTS

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan umur.

Karakteristik	Item	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	36	41,9
	Perempuan	50	58,1
	Total	86	100
Umur	17 tahun	35	40,7
	18 tahun	51	59,3
	Total	86	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sejumlah 50 responden (58,1%), sebagian besar responden berusia 18 tahun yaitu sejumlah 51 responden (59,3%).

2. Kecemasan sebelum dan setelah diberi terapi musik klasik pada siswa di SMAN 2 Sragen

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Pada Siswa di SMAN 2 Sragen

Tingkat Kecemasan	Frekuensi			Presentase (%)		
	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
Tidak ada kecemasan	0	70	-70	0	81,4	-81,4
Kecemasan ringan	6	15	-9	7	17,4	-10,4
Kecemasan sedang	52	1	51	60,5	1,2	59,3
Kecemasan berat	24	0	24	27,9	0	27,9
Kecemasan sangat berat	4	0	4	4,7	0	4,7
Total	86	86		100	100	
	Mean	Selisih mean		Median	St. Dev	Min-Max
<i>Pre Test</i>	26,40	14,18		26 -	5,297	14-42
<i>Post Test</i>	12,22			11	3,414	5-21

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kondisi kecemasan responden sebelum diberikan intervensi sebesar 26,40 berada pada kategori kecemasan sedang, kemudian setelah diberikan intervensi menjadi 12,22 berada pada kategori kecemasan ringan. Selisih penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan

intervensi terapi musik klasik adalah 14,18. Sebelum diberikan intervensi terapi musik klasik sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang sejumlah 52 responden (60,5%), sesudah dilakukan intervensi terapi musik klasik sebagian responden tidak ada kecemasan yaitu sejumlah 70 responden (81,4%). Hasil selisih presentase untuk tidak ada kecemasan mengalami peningkatan sebesar 81,4%.

3. Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pada siswa kelas XII di SMAN 2 Sragen

Tabel 3. Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig (2-tailed)
Post-Pre	Negative Ranks	86			
	Positive Ranks	0	43,50	3741,00	0,000
	Ties	0			
	Total	86			

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa setelah dilakukan uji Wilcoxon antara hasil pre dan post test menunjukkan sejumlah 86 responden atau secara keseluruhan responden terjadi penurunan Tingkat kecemasan (Negative Ranks) sejumlah 86 responden, serta tidak terdapat responden yang terjadi peningkatan tingkat kecemasan. P-value sig(2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya $< \alpha 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pengaruh terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Penilaian Akhir Tahun di SMAN 2 Sragen.

DISCUSSION

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 50 responden (58,1%). Kecemasan pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki disebabkan oleh faktor hormonal. Hal ini menyebabkan perempuan cenderung lebih emosional dan mudah merasa cemas dibandingkan laki-laki (Sahar et al., 2019). Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Auliya dan Yudiarso (2023), bahwa siswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami kecemasan berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki. Sehingga diantara tingkat kecemasan ringan sedang, berat persentase perempuan yang mengalami jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian oleh Dimas Wahyu et al (2023) bahwa kecemasan rendah dan kecemasan tinggi pada perempuan lebih besar dari laki-laki, dimana pendekatan psikologis perkembangan yang menekankan bahwa adaptasi selama perkembangan manusia menghasilkan kejiwaan berbeda antara pria dan wanita, dikarenakan perbedaan peran wanita dan pria menghadapi perbedaan tekanan dalam lingkungan awal ketika manusia telah berkembang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Arumsari (2015) yaitu menjelaskan bahwa jenis kelamin mempengaruhi tingkat kecemasan, dimana perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Menurut (Yulia Ardiyanti et al., 2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden yang mengalami ansietas adalah berjenis kelamin perempuan karena perempuan sulit untuk mengontrol emosi sehingga menimbulkan munculnya ansietas.

Hasil penelitian mayoritas responden berusia 18 tahun, dimana usia tersebut berada pada kategori remaja akhir. Siswa berusia 15-18 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi karena periode ini merupakan masa sensitif yang dapat memicu kecemasan, yang kemudian dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Siswa pada usia ini menghadapi berbagai persyaratan kelulusan, yang menjadi sumber utama kecemasan mereka (Khofifah, 2024). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Afghedara et al (2022) yang menyatakan bahwa siswa tingkat akhir berada pada kategori usia remaja akhir. Penelitian oleh pada siswa tingkat akhir lebih dominan berusia 18 tahun. Pada masa remaja ini siswa mengalami kecemasan dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan dari faktor eksternal yaitu bertambahnya beban belajar dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan. Kecemasan yang muncul pada diri siswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah, aspek kognitif misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri.

2. Gambaran Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik Pada Siswa di SMAN 2 Sragen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang sejumlah 52 responden (60,5%), sesudah dilakukan intervensi terapi musik klasik sebagian besar responden tidak ada kecemasan yaitu sejumlah 70 responden (81,4%). kecemasan didefinisikan sebagai suatu keadaan tertekan secara fisik maupun psikologis Batam et al (2023) mengemukakan bahwa secara terminologi, arti dari kecemasan adalah adanya ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Kecemasan bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, seperti halnya siswa yang umumnya berada dalam masa remaja juga dapat mengalami kecemasan, mengingat siswa memiliki tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan termasuk dalam menyusun ujian akhir (Rianti et al., 2020). Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan salah satunya dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk salah satu penanganan dalam menangani kecemasan dan kecemasan (Aizid, 2021). Menurut Hawari (2021) relaksasi, makan coklat, tidur dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental, selain itu penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Sehingga di music bisa dilakukan secara mandiri juga bisa diberikan saat dilakukan konseling dari guru BK dalam proses pemecahan masalah (Khadijah et al., 2023).

3. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Siswa Kelas XII Di SMAN 2 Sragen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value sig(2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya $<0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pengaruh terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Penilaian Akhir Tahun di SMAN 2 Sragen. Menurut Miryam (2020) menemukan musik berefek positif bagi peserta Math Anxiety Test. Haynes meneliti pengaruh musik sebagai pengiring saat siswa Universitas West Virginia jurusan Algebra belajar selama 10 menit sebelum ujian semester dimulai. Beberapa manfaat terapi musik yang diberikan antara lain menurunkan tekanan darah, mereleksasikan tubuh, dan menurunkan emosi. Musik dihasilkan dari stimulus yang dikirim dari akson-akson serabut sensori asenden ke neuron-neuron Reticulae Activating System (RAS). Stimulus ini kemudian akan ditransmisikan oleh nuclei spesifik dari thalamus melewati area-area korteks cerebral, sistem limbik dan korpus collosum serta melewati area-area sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin. Sistem saraf otonom berisi saraf saraf simpatis dan parasimpatis. Musik dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan saraf parasimpatis untuk menghasilkan respon relaksasi. Karakteristik respon relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan frekwensi nadi, relaksasi otot, tidur (Miryam, 2020). Penelitian oleh Yunus et al (2019) Ketika musik dimainkan semua bagian yang berhubungan dengan sistem limbik terstimulasi sehingga menghasilkan perasaan dan ekspresi.

Efek musik terhadap sistem neuroendokrin adalah memelihara keseimbangan melalui sekresi hormon-hormon oleh zat kimia kedalam darah. Menurut Campbell Melati (2018) Musik Mozart dapat merangsang otak belahan kanan untuk meningkatkan kreativitas berpikir seseorang. Banyak penelitian terdahulu yang menggunakan musik mozart dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, bahkan meningkatkan kreativitas. Musik dapat memberikan getaran pada syaraf otak untuk melepaskan perasaan senang, bahagia, maupun sedih dan cemas. Musik dapat memberikan getaran pada syaraf otak untuk melepaskan perasaan senang, bahagia, maupun sedih dan cemas (Rahmawati, 2020). Mendengar musik klasik dalam sebuah studi eksperimen yang dilakukan oleh Hyeongyeong dalam (Miryam, 2020), hasilnya menunjukkan terapi musik sangat efektif dalam menurunkan kecemasan hingga kecemasan dan sangat berdampak positif bagi individu. Oleh karena itu musik dianggap sangat membantu mengubah suasana hati seseorang saat itu juga dan dapat membantu seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya yang baru (Osmanoğlu, 2019). Menurut Ganong (2019) perubahan pada perasaan terjadi karena harmonisasi musik klasik telah menjangkau bagian kiri pada korteks serebral. Pada akhirnya akan memberikan relaksasi pada individu. Relaksasi tersebut akan merangsang pusat rasa sehingga akan memunculkan ketenangan.

CONCLUSION

Studi ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik, terutama karya Mozart, dapat secara signifikan mengurangi kecemasan siswa kelas XII SMAN 2 Sragen saat menghadapi Penilaian Akhir Tahun. Rekomendasi untuk menggunakan terapi musik klasik sebagai cara non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan akademik. Ini juga dapat dimasukkan ke dalam program konseling sekolah.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis penelitian ini ingin mengucapkan terima kasih kepada remaja SMAN 2 Sragen yang telah bersedia menjadi responden dan sekolahan serta Poltekkes kemenkes Surakarta memberi ijin dalam penelitian ini.

REFERENCES

- Afghedara, T., Miskanik, M., & Bilqis, F. (2022). Pengaruh Terapi Musik Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Masa Pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.30998/Ocim.V2i2.6924>
- Batam, U., Deskawaty, F., & Vela Zhafira, A. (2023). *Efektivitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi* (Vol. 13, Issue 2).
- Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (N.D.). (2021), Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2)
- Dimas Wahyu, A. P., Prasetyo, E., & Gunawan, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi 2021 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. In *Junior Medical Journal* (Vol. 2, Issue 1).
- Elisabeth, R., Erda, R., Alba, A. D., & Yunaspi, D. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Mitra Bunda Persada Batam Tahun 2017. *Semnas Mipakes*, 1, 23–30
- Rianti, V. I., C., Rachman, A., & Thaibah, H., (2020). Pengaruh Musik Klasik Dalam Mengurangi Kecemasan Matematika Pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal of Education for All*, 1(1), 31-36. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jefa/article/view/6482/5791>
- Ispriantari, A. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) Yang Dirawat Inap. *Jurnal Kesehatan*, 3(3), 6–11. [Http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/Article/Download/110/108](http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/Article/Download/110/108)
- Istighfana, D. (2019). Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 637–646
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/Detector.V1i3.2065>
- Khadijah, S., Widodo, W., & Sulistyowati, E. (2023). Web-Based Counseling Problem-

- Solving Model for Improving Mental Health in Students During the Covid-19 Pandemic. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1), 57–66. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.18356>
- Khofifah, I. (2024). Gambaran Kecemasan Dalam Menghadapi Sidang Akhir Kelulusan Pada Siswa Sma Swasta Iskandar Muda. Skripsi. Universitas Malikussaleh.
- Lathifah, R., Maharani, T., Agustin, S. P., Chaerunisa, F., Septian, W. M., & Setianingsih, E. R. (2022). Inovasi Nadiem Makarim Mengenai Merdeka Belajar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 2(3), 115–123. <Http://Jipkl.Com/Index.Php/JIPKL/Article/View/16>
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1–8. Mulyasa. (2018). Implementasi Kurikulum 2013 Revisi (B. S. Fatmawati (Ed.)). Jakarta: Bumi Aksara.
- Yudiarso, Aulia. (2023). Medium Effect Size Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Melalui Musik Klasik, Tradisional Dan Relaksasi/Instrumental. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2). <Http://Jurnal.Umk.Ac.Id/Index.Php/Perseptual>
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 147–164. <Https://Doi.Org/10.20885/Intervensipsikologi.Vol8.Iss2.Art1>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Sahar, J., Setiawan, A., & Riasmini, N. M. (2019). Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga (1st Edition). Elsevier Ltd.
- Saleh, F., Bey, A., & Kodirun. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 2 Kendari. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 6(1), 29–42. <Https://Doi.Org/10.36709/Jppm.V6i1.7392>
- WHO. (2019). Adolescents Health. Https://Www.Who.Int/Health-Topics/Adolescent-Health/#Tab=Tab_1. Diperoleh Tanggal 6 Desember 2023.
- Yunus, S. I., Sitanaya, R., & Septa, B. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Terapi Murotal Al-Qur An Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Perawatan Gigi (Vol. 18, Issue 1).