



Efektivitas Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa: Literature Review

Wanda Nurafifah¹, Rury Eryna Putri²

¹Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia, wandaafi28@gmail.com

² Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia, eryna.putri@pasca.unair.ac.id

Corresponding Author: wandaafi28@gmail.com¹

Abstract: Anxiety can happen to anyone, including students in college. Anxiety in college students can cause many losses and changes in behavior. For handle that issue, an appropriate is needed to reduce student anxiety; one of the interventions that can be done is classical music therapy, which has been done in several studies. This study aims to see the effectiveness of classical music on anxiety in college students, using the systematic literature review method that analyzes Indonesian and foreign research journals. The data is based on relevant keyword searches on Google Scholar, Publish or Perish 8, Scopus, Research gate, and Taylor & Francis with an initial number of 198 articles based on keywords, in the final result of 11 articles those match the research objective. The analysis of eleven research journals obtained results from eight studies, stating that classical music can reduce anxiety. While the failure in three studies was caused by other factors such as the environment, intervention time, type of music used, frequency of music delivery, ways of listening to music, the room used, different levels of anxiety, dislike of classical music used, and classical music must be combined with other therapies.

Keyword: Intervention, SLR, Classical Music Therapy

Abstrak: Kecemasan dapat terjadi kepada siapa saja, termasuk pada mahasiswa di perguruan tinggi. Kecemasan pada mahasiswa perguruan tinggi dapat mengakibatkan banyak kerugian dan perubahan pada perilaku. Untuk menangani hal tersebut maka diperlukan intervensi yang cocok untuk mengurangi kecemasan mahasiswa, salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah terapi musik klasik, yang telah dilakukan pada beberapa penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas musik klasik terhadap kecemasan pada mahasiswa di perguruan tinggi, dengan metode *systematic literature review* yang menganalisis jurnal penelitian indonesia dan luar negri. Data yang didapatkan berdasarkan pada pencarian kata kunci yang relevan pada Google Scholar, Publish or Perish 8, Scopus, Research gate, dan Taylor & Francis dengan jumlah awal 198 artikel berdasarkan kata kunci, dengan hasil akhir 11 artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kepada sebelas jurnal penelitian mendapatkan hasil delapan dari sebelas penelitian, menyatakan bahwa musik klasik dapat menurunkan kecemasan. Sedangkan ketidakberhasilan pada tiga penelitian disebabkan oleh faktor lainnya seperti lingkungan, waktu intervensi, jenis musik yang digunakan, frekuensi pemberian musik, cara-cara mendengarkan musik, ruangan yang digunakan, tingkat

kecemasan yang berbeda, tidak menyukai musik klasik yang digunakan, dan musik klasik harus dipadukan dengan terapi lainnya.

Kata Kunci: Intervensi, SLR, Terapi Musik Klasik

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan yang memberikan layanan berupa pembelajaran bagi masyarakat dalam menguasai ilmu tingkat tinggi (Sihite & Saleh, 2019). Seseorang yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi adalah mahasiswa (Savitri & Swandi, 2023). Berdasarkan pada beberapa survei dan penelitian mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki tingkat kecemasan yang cenderung tinggi. Survey oleh Setyanto (2023) pada 227 mahasiswa ada 197 mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi sebesar 86.8%, 9.2% pada tingkat sedang, dan 4% tingkat rendah. Survey lain yang dilakukan di Indonesia mengenai prevalensi gangguan kecemasan menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia (Maulana et al., 2019). Kecemasan dapat muncul juga pada mahasiswa semester akhir yaitu 50.9% kecemasan tingkat tinggi, dan 49.1% pada tingkat sedang (Gustina et al., 2023).

Kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa karena beberapa faktor dan dapat mengakibat kerugian. Kerentanan mahasiswa pada kecemasan yaitu adanya perubahan kehidupan yang membuatnya harus beradaptasi dan menanggung stressor yang ada, dengan adanya perubahan lingkungan belajar menjadi faktor penyebab adanya kecemasan pada mahasiswa, adanya penyeusuai dengan tempat baru yang memiliki budaya, kebiasaan, dan sistem norma yang berbeda (Setiyani, 2018). Penelitian Kusumastuti (2020) menyebutkan bahwa kecemasan dapat menurunkan prestasi akademik, yang artinya jika tingkat kecemasan pada mahasiswa tinggi maka prestasi akademik akan semakin menurun. Kecemasan juga dapat muncul saat mahasiswa mengadapi ujian kompetensi yang diimana menimbulkan kekhawatiran yang tidak jelas serta membuat perasaan tidak pasti, kecemasan mahasiswa merupakan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialaminya sehingga menimbulkan pikiran yang terganggu, mudah merasa panik, ketegangan otot, waspada mempertimbangkan informasi yang ada (E. K. Sari & Kholidah, 2018). Berdasarkan Jarnawi (2020) kecemasan dapat menimbulkan perubahan perilaku yaitu menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus saat beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah, sensitive sudah tidur, dan tidak logis. Terkadang kecemasan juga menimbulkan psikosomatis yaitu alergi pada kulit, sesak nafas, jantung yang berdegub kencang, berkeringat dingin, hingga mual-mual. Maka dengan adanya dampak negatif yang begitu banyak dari kecemasan untuk mahasiswa.

Untuk mengatasi kecemasan bisa dilakukan dengan beberapa cara salah satunya adalah terapi musik. Dampak dari musik bisa mempengaruhi kondisi psikologis seseorang seperti mempengaruhi suasana hati, emosi, kognitif, dan perilaku. terapi musik dapat membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional , dengan musik seseorang bisa merasa rileks dan bahagia. terapi musik juga bisa mengangani seseorang ketika dalam keadaan cemas dan stress (Al Amin & Iswinarti, 2020). Musik memberikan ketenangan serta relaksasi, musik dapat mengurangi kecemasan sehingga memikatkan emosi positif dan kebahagiaan (de Witte et al., 2022). Terapi musik merupakan penggunaan elemen musik yang dapat berupa suara, irama dan lain-lain yang bertujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu merehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif

terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan (Suwanto *et al.*, 2016).

Terapi musik dengan menggunakan musik klasik dapat mempengaruhi kecemasan. Musik klasik dapat membantu seseorang menjadi rileks, menibulkan rasa aman, mengurangi stress, memberi kesejahteraan, melepas rasa sedih, membuat gembira, dan membantu dalam melepas rasa sakit (Asmara *et al.*, 2017). Efektifitas musik klasik telah dilakukan penelitian pada lansia penderita Insonia yang memiliki hasil pada penderita yang mendengarkan musik klasik memberikan efek kenyamanan dan perasaan rileks (Napitupulu & Sutriningsih, 2019). Penelitian Ispriantari (2015) mengenai pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja usia 13-18 tahun di rawat inap memiliki hasil yang efektif bahwa musik klasik dapat menurunkan kecemasan. Penelitian Wadu & Median (2021) mengenai efektifitas musik klasik terhadap kecemasan pada anak dengan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan anak. Penelitian Parung *et al.*, (2020) mengenai efektifitas musik klasik terhadap kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten mendapatkan hasil bahwa musik klasik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan secara cepat. Oleh karena itu, penggunaan musik klasik pada berbagai jenis subjek yang berbeda memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Penelitian ini ingin berfokus meneliti mengenai efektifitas musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa di perguruan tinggi dengan menggunakan metode literature review sebagai keutamaan penelitian. Penelitian akan melakukan literature review pada jurnal-jurnal terakreditasi baik nasional maupun internasional.

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi berkontribusi terhadap bahan bacaan peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian terhadap terapi musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa sehingga peneliti lainnya memiliki hasil yang memuaskan dengan memberikan efek yang positif, dan menambah pengetahuan ilmiah tentang berbagai jenis penelitian dengan musik klasik yang berbeda, perbedaan waktu mendengarkan musik yang berbeda, dan efek lainnya yang dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

METODE

Systematic literature review adalah metode mengumpulkan dan menganalisis dari penelitian yang relevan dengan kriteria yang telah ditentukan untuk diidentifikasi dan dinilai secara kritis untuk menjawab pertanyaan penelitian (Snyder, 2019). Pada *systematic literature review* peneliti mencari referensi jurnal ilmiah atau bahan penelitian yang dapat menjadi pembahasan. Prinsip dari *systematic literature review* adalah metode penelitian yang menyimpulkan hasil penelitian secara primer untuk mendapatkan sebuah fakta (Andriani, 2022). Pada penelitian ini para peneliti mengumpulkan dan menganalisis data yang didapatkan di internet melalui *Google Scholar*, *Publith or Perish 8*, *Scopus*, *Research gate*, dan *Taylor & Francis*. Data penelitian ini menggunakan data pada beberapa negara yang sudah melakukan penelitian efektifitas musik klasik dengan metode eksperimen kepada mahasiswa di perguruan tinggi. Kata kunci yang digunakan peneliti untuk mencari artikel jurnal yang sesuai dengan tujuan penelitian adalah “*Effect of Classical Music for Anxiety*”, “*Effect of Classical Music Therapy for Anxiety*”, dan “*Effect of Classical Music for Anxiety in College Student*”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *systematic literature review* yang telah dilakukan adalah mendapatkan delapan jurnal artikel dengan metode penelitian yang sama yaitu eksperimen dengan perlakuan memberikan musik klasik kepada mahasiswa, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu melihat efektifitas musik klasik terhadap kecemasan pada mahasiswa di perguruan tinggi.

Tabel 1. Hasil Analisis Jurnal

Identitas Jurnal	Metode penelitian	Hasil
Osmanoglu & Yilmaz (2019)	Eksperimen kelompok kontrol tanpa	Penelitian dengan eksperimen yang dilakukan selama 60 hari mendengarkan musik klasik setiap hari sesuai jadwal mendengarkan musik, kemudian diukur dengan <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> . Hasil pre-test dan post-test dari penelitian menyatakan bahwa efek dari musik klasik hanya ada pada kecemasan karena kepribadian. Oleh karena itu untuk efektifitas terapi musik klasik terhadap kecemasan pada mahasiswa tidak memiliki efek yang signifikan, hal tersebut bisa terjadi karena efek dari tidak semua orang menyukai musik jenis yang sama.
Huang (2023)	Eksperimen kelompok kontrol dengan	Penelitian ini memiliki kelompok kontrol yang terdiri dari 15 orang dengan tujuh perempuan dan delapan laki-laki dan intervensi yang dilakukan menggunakan musik klasik mozart sebanyak enam karya dengan satu karya diputar sebanyak 120 kali sekali setiap hari dan post-test dilakukan setelah 6 hari intervensi. Hasil penelitian berdasarkan pre-test dan post-test dengan menggunakan <i>state-trait anxiety inventory</i> memiliki hasil perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan berdasarkan sifatnya. Namun, pada skala tingkat kecemasan keadaan menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan. Para peserta mengatakan bahwa mereka merasa berkurangnya kecemasan yang dimiliki. Peneliti menjelaskan bahwa terapi musik klasik yang berhasil ketika seseorang dapat mengedalikan emosinya sendiri.
Evangelista <i>et al.</i> (2017)	Quasi eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kontrol	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 48 responden dan kelompok kontrol sebanyak 47 responden. Pemilihan musik dilakukan oleh peneliti yaitu Mozart's sonata in D major for two pianos, A little night music, dan Tchaikovsky's The Nutcracker yang hanya menggunakan instrument tanpa lirik. Peneliti melakukan penelitian di sebuah ruangan dengan memasang pengeras suara untuk mendengarkan secara bersama-sama. dengan menggunakan instrument musik klasik untuk kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Pada penelitian ini juga dilakukan pre-test dan post-test pada kedua kelompok. Berdasarkan hasil penelitian kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yaitu pada kelompok eksperimen $M = 10.95$ menjadi $M = 8.00$, dan kelompok kontrol $M = 13.33$ menjadi $M = 6.38$. Hasil tersebut menunjukkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi memiliki penurunan kecemasan lebih signifikan.
Bharadwaj (2017)	Eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kontrol	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kontrol memiliki partisipan 50 responden setiap kelompok. Dilakukan pre-test dan post-test pada setiap kelompok, dengan pemberian intervensi pada kelompok eksperimen yang diberikan empat sesi setiap bulan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada perempuan lebih tinggi, dan pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($M = 23.68$ menjadi $M = 20.49$), sedangkan kelompok kontrol memiliki hasil

Identitas Jurnal	Metode penelitian	Hasil
Bhatnagar & Arya (2020)	Eksperimen	penurunan kecemasan yang tidak signifikan ($M = 22.07$ menjadi $M = 21.98$). Penelitian ini hanya menggunakan subjek laki-laki usia 17-25 tahun yang memiliki suatu gangguan medis, tidak menyukai musik dan mengarkannya, serta menderita kecemasan parah, dengan intervensi selama 1 bulan mencakup mendengarkan instrument musik klasik india setiap hari selama 30 menit. Pre-test dan post-test dilakukan dengan parameter kuesioner ADSS, kortisol savila, tekanan darah, detak jantung, laju pernafasan, gula darah saat puasa, dan profil lipid. Hasil dari penelitian memiliki hasil terapi musik klasik india dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental.
Bektas akpinar et al. (2020)	Eksperimen kontrol acak	Penelitian ini terdiri dari kelompok kontrol acak sebanyak 48 responden dan kelompok eksperimen sebanyak 40 responden dengan mencegah interaksi antar mahasiswa. Penilaian dilakukan pada saat sebelum dan sesudah intervensi dengan skala kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan musik klasik barat dan turki dengan intervensi 4 kali dalam satu minggu selama 25 menit pada ruangan yang sudah disiapkan sebelum dan sesudah ujian. Hasilnya kelompok eksperimen yang diberikan intervensi memiliki penurunan kecemasan signifikan yaitu 41,40 menjadi 23,20, sedangkan kelompok kontrol memiliki hasil tidak signifikan yaitu 56,10 menjadi 55,23.
Parada-Cabaleiro et al. (2021)	Eksperimen	Pada penelitian ini musik klasik bandingkan dengan musik turki dan elektronik untuk melihat efektifitasnya dalam mengurangi kecemasan. Penelitian ini merubah suasana hati para responden yaitu memiliki kecemasan lebih dari kecemasan sehari-hari. Penilaian kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan alat ukur <i>Spielberger State-Trait Anxiety Inventory</i> dan pengukuran objektif dengan kondisi fisiologis para responden pada setiap pertemuan intervensi. seluruh responden penelitian (25 perempuan, 25 laki-laki) diberikan intervensi musik klasik. Hasil penelitian menunjukan bahwa musik klasik memiliki efek paling tinggi untuk menurunkan stress karena memberikan efek ketenangan.
Usta et al. (2024)	Eksperimen	Penelitian ini menggunakan musik klasik mozart untuk intervensi kepada kelompok eksperimen dengan jenis <i>Mozart Sonata for Two Pianos in D major</i> dengan menggunakan headset dan tempo 68 ketukan/ menit. Responden penelitian ada 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan <i>Steady-State Anxiety Inventory S</i> dan <i>T</i> . Hasil dari penelitian ini nilai kecemasan pada kelompok yang diberikan intervensi lebih rendah dari kelompok yang tidak diberikan intervensi yaitu 33,07 pada kelompok eksperimen dan 41,27 pada kelompok kontrol, sehingga musik klasik Mozart dapat menurunkan kecemasan secara signifikan.
Asri & Sari (2024)	Quasi eksperimen dengan non-equivalent kontrol	Penelitian menggunakan dua kelompok eksperimen dan kontrol dengan 16 orang pada masing-masing

Identitas Jurnal	Metode penelitian	Hasil
	grup.	kelompok. Pre-test dan post-test dilakukan dengan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Musik yang digunakan untuk intervensi adalah musik klasik sonata untuk piano dan biola K296 karya Mozart dan Konserno untuk flute dan harpa dalam C Mayor, K.299/297c yang diputar selama kurang lebih 10 menit. Hasilnya menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi musik klasik.
Elisabeth et al. (2019)	Eksperimen dengan randomize control group pre-test post-test design.	Penelitian ini dilakukan dengan membagi kelompok menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pre-test dan post-test diukur dengan kuesioner skala HARS. Hasilnya menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang diberikan musik klasik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, daripada kelompok kontrol yang tidak memiliki hasil yang signifikan antara pre-test dan post-test.
Vanessa et al. (2024)	Eksperimen dengan kelompok tunggal tanpa kelompok kontrol.	Penelitian ini menggunakan eksperimen pada satu kelompok yang diberikan intervensi sebanyak 78 mahasiswa. Pre-test dan post-test diukur dengan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dengan musik klasik yang digunakan adalah instrumen musik klasik barat. Intervensi dilakukan secara daring sehingga peneliti tidak dapat memantau langsung kegiatan responden saat mendengarkan musik. Hasil penelitian adalah adanya pengaruh instrument musik klasik barat terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menunjukkan pada hasil akhir tidak cemas 60,26%, kecemasan ringan 29,49%, dan kecemasan sedang 10,24% yang awalnya adalah kecemasan sedang 44,87% dan kecemasan berat 10,26%.

Berdasarkan pada sebelas artikel jurnal yang telah dikumpulkan dan dianalisis, memiliki hasil efektifitas musik klasik terhadap kecemasan pada mahasiswa di perguruan tinggi yang berbeda-beda. Semua yang digunakan adalah penelitian menggunakan eksperimen dengan kelompok intervensi. Metode eksperimen dapat memberikan pengaruh perlakuan tertentu atau intervensi pada situasi yang terkendali (Rosyida & Husniyat, 2020). Metode eksperimen dilakukan untuk membuktikan adanya proses dan hasil dari percobaan yang dilakukan terkait dengan fenomena ilmiah, baik perseorangan atau kelompok (Fillah & Julianto, 2024). Metode eksperimen digunakan yaitu tindakan tertentu yang diberikan pada individu untuk melihat pengaruh dari tindakan yang diberikan (Y. Sari et al., 2024). Maka dengan menggunakan metode eksperimen maka peneliti dapat melihat efektifitas terapi musik klasik pada individu atau kelompok yang diberikan tindakan tertentu.

Pembahasan

Kecemasan adalah kondisi seseorang yang mengalami kekhawatiran karena mengeluarkan sesuatu yang buruk akan terjadi padanya. Kecemasan adalah hal positif sebagai sistem peringatan diri dari adanya ancaman dari luar. Akan tetapi jika seseorang tersebut tidak dapat mengendalikannya maka bisa mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan memiliki ciri adanya gangguan ketakutan dan gangguan perilaku yang berlebihan yang dapat memberikan efek negatif terhadap fisik dan psikis (Akhnaf et al., 2022). Untuk mengatasi kecemasan agar tidak merugikan adalah dengan terapi yang salah satu terapi adalah terapi musik klasik yang dapat memberikan efek terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan.

Pemberian intervensi musik klasik kepada para mahasiswa dengan frekuensi pemberian musik yang berbeda-beda. Pemberian musik klasik yang lebih sering dan lama dapat memberikan efek yang lebih signifikan (Paramitha, 2018). Pemberian terapi yang melakukan penelitian selama beberapa hari secara berturut-turut dapat menemukan hasil yang efektif sesuai dengan waktu pelaksanaan intervensi yang dilakukan (Yuzallia et al., 2018). Terapi yang diberikan selama lebih dari satu sesi memiliki hasil intervensi yang cukup berhasil (Y. Sari et al., 2024). Terapi musik yang ideal dilakukan kurang lebih selama 30 menit hingga satu jam setiap harinya sehingga adanya waktu mendengarkan musik klasik di setiap harinya dapat memberikan efektifitas pada subjek (Sesrianty et al., 2018).

Keberhasilan dari terapi musik klasik dapat dipengaruhi faktor lingkungan termasuk pada kekedapan dari ruangan terhadap suara-suara dari luar ruangan. Jika ruangan yang tidak memiliki kekedapan suara yang cukup ideal bisa mempengaruhi subjek untuk relaks hingga mempengaruhi hasil (Betsy & Dwiana, 2019). Bagi terapi dengan ruangan yang tenang dan terang membuat subjek merasa nyaman (Ridho, 2023). Tatanan ruangan yang disusun sedemikian rupa dapat mempengaruhi hasil dari terapi (Wadu & Mediani, 2021).

Cara-cara mendengarkan musik klasik membuat hasil yang berbeda dengan menggunakan pengeras suara atau headset pada setiap individu (Evangelista et al., 2017; Usta et al., 2024). Penggunaan headset pada setiap individu berdasarkan pada panduan terapi musik klasik dapat memberikan hasil efektifitas musik klasik pada kecemasan (Negara et al., 2019). Karena pada kebisingan dapat membuat seseorang menjadi tidak nyaman sehingga penggunaan headset dapat mengurangi kebisingan (Karalar et al., 2016). Namun menggunakan beberapa pengeras suara pada satu ruangan membuat seseorang menjadi fokus pada suara yang dihasilkan sehingga mempengaruhi hasil dari terapi musik (Iyendo, 2016).

Penggunaan berbagai jenis musik klasik yang berbeda memiliki hasil yang berbeda-beda. Musik klasik dapat diklasifikasikan berdasarkan zaman era klasik, romantik, dan kontemporer hingga sekarang. Musik yang paling banyak digunakan adalah berdasarkan komposisi instrumennya (Muttaqin, 2008). Penggunaan jenis musik klasik yang disesuaikan dengan keinginan dapat memberikan efektifitas yang lebih, dan Mozart adalah musik klasik yang paling sering digunakan dan memberikan efek terhadap kecemasan (Fitriani et al., 2021). Musik klasik Mozart dapat memberikan rangsangan terhadap otak terutama bagian otak kanan, sehingga mengurangi kecemasan, dan meningkatkan konsetrasi seseorang. Musik dapat sebagai pengungkapan emosi dengan memberikan efek sedih, senang takut, gelisah, tenang dan membuat seseorang geli. Musik yang memiliki unsur tempo, pitch, dinamika, struktur, timbre, tekstur dan gaya yang membuat perubahan pada seseorang (Yuspitasari et al., 2020). Sehingga dengan adanya perbedaan pada musik yang digunakan akan memberikan efek yang berbeda pula pada seseorang. Sehingga ada kemungkinan musik klasik tidak memberikan efek pada seseorang.

Musik klasik tidak efektif bisa karena adanya tingkat kecemasan yang berbeda-beda pada seseorang, selain itu adanya efek psikis, sifat seseorang, penyakit fisik maupun mental (Tukayo & Manangsang, 2020). Pemilihan musik oleh orang yang akan diberikan perlakuan dapat meningkatkan hasil penelitian dibandingkan dengan musik yang dipilihkan (Akelma et al., 2024). Musik klasik yang digunakan memiliki irama yang pelan dapat mempengaruhi suasana hati dan gairah pada seseorang dengan mereka akan meninjau lirik yang ada pada musik, sehingga jika dibandingkan dengan musik pop yang memiliki irama yang cepat maka memberikan efek yang lebih pada gairah dan suasana hati yang lebih baik pada mahasiswa (Dacillo et al., 2025). Efek negatif atau kegagalan penggunaan musik adalah karena tidak mengetahui jenis musik yang disukai oleh para responden, sehingga penting untuk menyiapkan musik yang lebih efektif dan instruktif dengan memilih elemen dengan cermat termasuk lirik, konten, dan ritme yang ada pada sebuah musik. Namun, musik bisa menjadi metode pendukung (Evangelista et al., 2017).

Kombinasi terapi musik dengan beberapa terapi lainnya seperti terapi musik dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat memberikan hasil yang positif pada kasus kecanduan smartphone/ internet (Bong et al., 2021). Terapi musik dan yoga dapat mengurangi kecemasan, efek dari yoga yang mengarah kepada relaksasi dan kenikmatan sehingga berefek pada kecemasan pada responden yang berlatih yoga, sedangkan musik meningkatkan aktivitas pada frontal, temporal, parietal, dan subkortikal (Vajpeyyee et al., 2022). Terapi musik dengan bernyanyi memiliki efek lebih daripada kelompok yang bernyanyi secara pasif terhadap kecemasan. Namun hal tersebut juga dipengaruhi oleh usia (Wulff et al., 2021).

KESIMPULAN

Musik klasik yang diberikan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang didasarkan pada sebelas jurnal yang telah ditelaah, sebanyak delapan jurnal menyatakan adanya efektifitas musik klasik untuk menurunkan tingkat kecemasan yang awalnya tingkat kecemasan yang tinggi mendominasi populasi menjadi menurun pada tingkat kecemasan sedang dan rendah yang lebih mendominasi, selain itu literatur yang meneliti dengan metode eksperimen lebih banyak mendapatkan hasil tingkat kecemasan yang menurun, akan tetapi ada tiga jurnal menyatakan bahwa tidak adanya efektifitas musik klasik terhadap kecemasan pada mahasiswa. Adanya perbedaan hasil disebabkan oleh lingkungan, waktu intervensi, jenis musik yang digunakan, frekuensi pemberian musik, cara-cara mendengarkan musik, ruangan yang digunakan, tingkat kecemasan yang berbeda, tidak menyukai musik klasik yang digunakan, dan kemungkinan musik klasik harus dipadukan dengan jenis terapi lainnya untuk mengurangi kecemasan. Sehingga untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian menggunakan musik klasik untuk menurunkan kecemasan harus mempertimbangkan hal-hal diatas untuk keberhasilan penelitian.

REFERENSI

- Akelma, F. K., Altinsoy, S., Nalbant, B., Özkan, D., & Ergil, J. (2024). Comparison of classical and patient-preferred music on anxiety and recovery after inguinal hernia repair: a prospective randomized controlled study. *Perioperative Medicine*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13741-024-00434-3>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Andriani, W. (2022). Penggunaan metode sistematis literatur review dalam penelitian ilmu sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2), 124–133. <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2017). Efektifitas hipnoterapi dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil resiko tinggi di puskesmas magelang selatan tahun 2017. *URECOL*, 6, 329–334. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>
- Asri, I. P., & Sari, A. (2024). The effectiveness of classical music therapy in reducing anxiety among senior-level students when facing their final assignments among public health students at Universitas indonesia maju in 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 122–132. <https://doi.org/doi.org/10.33086/jhs.v17.i02.5425>
- Bektaş akpinar, N., Askin cerah, M., & Özkalp, B. (2020). The effect of classical turkish and western music on university students' exam stress level, blood pressure and pulse

- rate: a randomized controlled trial. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 3(3), 216–220. <https://doi.org/10.32322/jhsm.681640>
- Betsy, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh musik klasik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa blok sistem muskuloskeletal fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 130–136. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5863>
- Bharadwaj, R. (2017). Effect of music therapy on stress and anxiety of university students. *International Journal for Innovative Research IN Multidisciplinary Field*, 3(5), 10–14. WWW.IJIRMF.COM
- Bhatnagar, P., & Arya, M. L. (2020). Effect of Indian Classical Instrumental Music on Stress and Anxiety in Male Medical Students. *International Journal of Physiology*, 8(03), 66–73. <https://doi.org/10.37506/ijop.v8i3.1331>
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110–117. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Dacillo, F. G. N., Dimaculangan, K. D. L., Malibiran, E. B., Pauig, G. M., Cañas, M. R. K., Silva, S. N. M., Dagdag, A. T., Lacay, P. S., Dios, B. L. De, Serafica, J., & Muria, N. M. (2025). The impact of classical music and pop music on memory retention among college students. *Psych Educ*, 33(4), 430–441. <https://doi.org/10.70838/pemj.330402>
- de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for atress reduction: A systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- 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(1), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.37859/sainstekes.v1i0.1569>
- Evangelista, K., Macabasag, R. L. A., Capili, B., Castro, T., Danque, M., Evangelista, H., Rivero, J. A., Gonong, M. K., Diño, M. J., & Cajayon, S. (2017). Effects of classical background music on stress, anxiety, and knowledge of Filipino baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2016-0076>
- Fillah, I., & Julianto. (2024). Efektivitas metode eksperimen berbantuan media poster terhadap hasil belajar materi siklus air kelas V SD. *Jurnal PGSD*, 12(6), 1102–1112. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/61130>
- Fitriani, A., Anisa Firdaus, F., Amatilah, F., & Haryani. (2021). Effect of music therapy to lower pain scale among post-operating patients. *Genius Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.56359/gj.v2i1.13>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Hubungan peer support dengan tingkat kecemasan mahasiswa akhir studi di kota batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- Huang, P. (2023). Impact of classical piano music on student test anxiety. *Social Science, Education and Humanities Research*, 1, 1887–1895. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-126-5_216
- Ispriantari, A. (2015). 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>
- Iyendo, T. O. (2016). Exploring the effect of sound and music on health in hospital settings: A narrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 63(1), 82–100. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.08.008>

- Jarnawi, J. (2020). Mengelola cemas di tengah pandemik corona. *at-taujih : Bimbingan dan konseling islam*, 3(1), 60–73. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Karalar, M., Keles, I., Doğantekin, E., Kahveci, O. K., & Sarıcı, H. (2016). Reduced pain and anxiety with music and noise-canceling headphones during shockwave lithotripsy. *Journal of Endourology*, 30(6), 674–677. <https://doi.org/10.1089/end.2016.0005>
- Kurnia, D. D. (2023). Analisis faktor-faktor pada perguruan tinggi yang diminati masyarakat. *Jurnal Akuntansi Manajemen (JAKMEN)*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.30656/jakmen.v2i1.6683>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widianti, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., H, H., Amira D.A, I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan kesehatan jiwa untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 218–225. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Muttaqin, M. (2008). *Seni Musik Klasik*.
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1966797>
- Negara, C. K., Murjani, A., Martiana, A., & Kurniawan, F. (2019). Guided imagery using classical music on the reduction in pain level of fracture patients. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24990/injec.v4i1.230>
- Osmanoglu, D., & Yilmaz, H. (2019). The effect of classical music on anxiety and well-being of university students. *International Education Studies*, 12(11), 18. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p18>
- Parada-Cabaleiro, E., Batliner, A., & Schuller, B. W. (2021). The effect of music in anxiety reduction: A psychological and physiological assessment. *Psychology of Music*, 49(6), 1637–1653. <https://doi.org/10.1177/0305735620968902>
- Paramitha, F. A. (2018). Perbedaan waktu pemberian terapi musik klasik (Mozart) terhadap tingkat nyeri haid (Dismenorhe) pada remaja putri. *Menara Ilmu*, 12(4), 47–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/mi.v12i4.734>
- Parung, V. T., Novelia, S., Suciawati, A., Jakarta, U. N., & Klasik, T. M. (2020). Pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di puskesmas Ronggakoe mangarai timur nusa tenggara timur tahun 2020. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1), 119–130. https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/103518072/327-libre.pdf?1687147552=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPengaruh_Terapi_Musik_Klasik_Terhadap_Ke.pdf&Expires=1741015409&Signature=O2hXnjLi8CEvMdfz4QlzU2TS6kS0BEhY8E9sTrLVozF~J44Zmobw85EYg
- Ridho, F. M. (2023). Effectiveness of classical music therapy on decreasing the level of auditory hallucinations in schizophrenia patients: A literature review. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12(2), 107–113. <https://doi.org/10.20473/jps.v12i2.42373>
- Rosyida, & Husniyatur, A. (2020). Efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 211. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4904>
- Sari, E. K., & Kholidah, S. (2018). Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa ners dalam menghadapi UKNI di Stikes kendedes malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Sari, Y., Edyyul, I. A., Yulidar, Junaeni, Putri, A. S., & Andraresta, V. (2024). Efektivitas metode play therapy pada kasus disglosia psikososial (Autism spectrum disorder). *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(1), 084–088. <https://doi.org/10.36984/jkm.v7i1.459>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi kecemasan pada mahasiswa : Literature review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 42–54. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Sesrianty, V., Wulandari, S., Stikes, D., Padang, P., & Stikes, M. P. (2018). Terapi musik klasik (Alunan piano) menurunkan intensitas nyeri pada pasien post pperasi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 1(1), 2622–2256. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/59>
- Setiyani, R. Y. (2018). Perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di fakultas ilmu kesehatan dan non fakultas ilmu kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. *Wacana*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Sihite, M., & Saleh, A. (2019). Peran kepemimpinan dalam meningkatkan daya saing perguruan tinggi: Tinjauan Konseptual. *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, 2(1), 29–44. <https://media.neliti.com/media/publications/463938-none-b14e8d99.pdf>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(August), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suwanto, Basri, A. H., & Umalekhoa, M. (2016). Effectiveness of classical music therapy and murrotal therapy to decrease the level of anxiety patients pre surgery operation. *Journals of Ners Community*, 7(2), 173–187. <https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v7i2.327>
- Tukayo, I., & Manangsang, F. (2020). Influence of classical music to decrease geriatric anxiety level. *Anatomy Physiology & Biochemistry International Journal*, 6(1), 6–11. <https://doi.org/10.19080/apbij.2020.06.555680>
- Usta, S. N., Doğuş, E., & Zeliha Uğur Aydin. (2024). Evaluation of the effect of Mozart ' s music on stress, anxiety, and dexterity levels of dental students in preclinical endodontic training using a haptic virtual reality simulator. *Turk Endod J*, 9(2), 96–102. <https://doi.org/10.14744/TEJ.2024.97658>
- Vajpeyee, M., Tiwari, S., Jain, K., Modi, P., Bhandari, P., Monga, G., Yadav, L. B., Bhardwaj, H., Shrotri, A. K., Singh, S., & Vajpeyee, A. (2022). Yoga and music intervention to reduce depression, anxiety, and stress during COVID-19 outbreak on healthcare workers. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(4), 798–807. <https://doi.org/10.1177/00207640211006742>
- Vanessa, I., Suryani, E., & Steffanus, M. (2024). Impact of classic music intervention on anxiety levels of medical students during online learning on COVID-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(1), 30. <https://doi.org/10.22146/jPKI.82313>
- Wadu, N. M. K., & Mediani, H. S. (2021). Pengaruh terapi musik untuk mengurangi kecemasan anak: Systematic review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2). <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.1147>
- Wulff, V., Hepp, P., Wolf, O. T., Balan, P., Hagenbeck, C., Fehm, T., & Schaal, N. K. (2021). The effects of a music and singing intervention during pregnancy on maternal well-being and mother–infant bonding: a randomised, controlled study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 303(1), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05727-8>

Yuspitasari, R., Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2020). The effect of using music classic (Mozart) towards student anxiety before the exams. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.29244/jfs.5.1.47-56>

Yuzallia, R., Malini, H., & Afrianti, E. (2018). Efektivitas waktu pelaksanaan yoga pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas lubuk buaya Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume*, 10(2), 11–24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v12i1.974>