



PENGARUH MEDITASI AKUPRESURE DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI KARYA TULIS ILMIAH PADA MAHASISWA PEKERJA ALIH JENJANG STIKES KENDEDES MALANG

Lola Novira Risdiyanti¹, Eny Rahmawati², Desy Rinawaty³, Putu Sintya Arlinda Arsa⁴

^{1,3,4} Program Studi S1 Keperawatan STIKES Kendedes Malang

² Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Kendedes Malang

Email Korespondensi: 201027.lolanovira@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa pekerja alih jenjang menghadapi tantangan psikosisal yang kompleks dengan berbagai sisi antara beban akademik terutama dalam menyusun karya tulis ilmiah, di sisi lain tuntutan profesional dari pekerjaan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan, menurunkan konsentrasi, produktivitas, serta kualitas hasil akhir akademik. Kecemasan akademik di Indonesia cukup tinggi jika tidak ditangani dapat memicu gangguan mental lebih serius. Salah satu tindakan *non- farmakologis* yang bisa dilakukan adalah terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa pekerja alih jenjang sebelum dan sesudah terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik di STIKES Kendedes. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental pretest-posttest one group*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 57 orang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data penelitian menggunakan *link vidio* dan *google form Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Data penelitian dikumpulkan pada bulan Juli 2025 . Data yang terkumpul dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rang Tets*. Hasil penelitian ini menyatakan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik sebesar 16,72 (sedang) dan sesudahnya sebesar 10,32 (ringan). Selanjutnya, terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik (*P- value = 0,000*). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik melalui pendekatan relaksasi fisik dan stimulus auditory yang dapat menurunkan kecemasan dan ketegangan emosional dan meningkatkan kefokuskan.

Kata Kunci: Mahasiswa Pekerja Alih Jenjang, Terapi Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik, Kecemasan

ABSTRACT

Intermediate student workers face complex psychological challenges, encompassing academic pressures, particularly in writing scientific papers, and the professional demands of their jobs. This situation has the potential to increase anxiety levels, reduce concentration,

productivity, and the quality of academic outcomes. Academic anxiety in Indonesia is quite high and, if left untreated, can lead to more serious mental disorders. One non-pharmacological approach is acupressure meditation therapy and classical music therapy. The purpose of this study was to determine differences in anxiety levels in intermediate student workers before and after acupressure meditation therapy and classical music therapy at Kenedes College of Health Sciences (STIKes). This study used a one-group pre-experimental pretest-posttest design. The population was 57 individuals, selected through purposive sampling. Data collection instruments used video links and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Google form. Data were collected in July 2025. The collected data were analyzed using Wilcoxon Signed-Rank Tests. The results of this study indicate that the average anxiety level of respondents before acupressure meditation therapy and classical music therapy was 16.72 (moderate) and afterward was 10.32 (mild). Furthermore, there was a significant difference between the anxiety levels of respondents before and after acupressure meditation therapy and classical music therapy (P -value = 0.000). The conclusion of this study indicates that acupressure meditation therapy and classical music therapy, through a physical relaxation approach and auditory stimulation, can reduce anxiety and emotional tension and improve focus.

Keywords: *Intermediate Worker Students, Acupressure Meditation Therapy and Classical Music Therapy, Anxiety*

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa dari berbagai jurusan di seluruh Indonesia[1]. Tekanan untuk meraih prestasi tinggi, tuntutan kurikulum yang padat, serta ekspektasi keberhasilan dalam ujian dan praktik klinik menjadi faktor utama penyebab munculnya kecemasan tersebut[2]. Beban akademik yang tinggi adalah penyebab utama kecemasan[3]. Tugas yang menumpuk, presentasi yang harus dipersiapkan dengan baik, dan ujian yang memerlukan persiapan yang mendalam semuanya membuat mahasiswa tertekan[4]. Mahasiswa dapat mengalami kecemasan karena terlalu banyak tanggung jawab akademik, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi[5].

Mahasiswa program perkuliahan kelas khusus atau kelas karyawan adalah mahasiswa yang sudah bekerja maupun yang belum bekerja, program perkuliahan karyawan adalah program kuliah reguler yang waktu kuliahnya dibuat fleksibel dengan biaya studi yang terjangkau sehingga memiliki waktu luang terbatas karena kesibukan bekerja[6]. Mahasiswa yang mengejar pendidikan tinggi di berbagai institusi, termasuk perguruan tinggi maupun swasta juga mendorong mereka untuk mengambil kuliah dan bekerja, dengan membiayai kuliah dan membantu meringankan beban orang tua [7].

Hambatan dalam mengerjakan tugas akhir saat bekerja dan kuliah mempunyai masalah kesehatan mental dan dapat memperburuk kecemasan [8]. (WHO) *World Health Organization* menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi yang sangat tinggi [9]. *World Health Organization* menyatakan bahwa sebanyak 150 juta orang di seluruh dunia menderita masalah kesehatan akibat kecemasan terhadap beban kerja dan tugas akhir [10]. Setidaknya 57% dari total populasi mengaku bahwa mereka mengalami keterbatasan waktu, sulit menentukan jadwal bimbingan, serta kendala eksternal lainnya. Selain itu, survei kesehatan mental mahasiswa yang dilakukan oleh *Active Minds* di Amerika Serikat menemukan bahwa dari 2.000 mahasiswa, 88,80% menyebutkan stres dan kecemasan sebagai salah satu dampak utama beban dalam kehidupan mereka [11]. Adapun penelitian yang dilakukan di Indonesia terdapat 98 mahasiswa tingkat akhir dengan presentase

91,59% yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada kategori sangat tinggi [12]. Pravelensi di Jawa Timur menunjukkan 13,3% yang mengalami gangguan kecemasan dari usia 15 tahun ke atas dengan prevalensi 0,9% yang mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 4.917 gangguan kecemasan [13] Setelah dilakukan studi pendahuluan pada mahasiswa peekerja alih jenjang STIKes Kenedes Malang terdapat 10 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi 40% diantaranya mengalami kecemasan berat, 50% diantaranya kecemasan sedang dan 10% diantaranya kecemasan ringan[14].

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan no- farmakologis antara lain terapi perilaku kognitif, aromaterapi, terapi musik, murrotal, dan meditasi akupresur dan relaksasi [15]. Meditasi akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan karena dengan sentuhan memiliki efektivitas untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun [16]. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental, dan sosial [17]. Terapi musik klasik merupakan metode terapi digunakan dengan cara mendengarkan musik atau elemen musik yang lembut dan dapat membuat seseorang merawa rileks [18]. Kombinasi akupresur dan terapi musik klasik efektivitasnya dapat menurunkan kecemasan melalui rasa nyaman yang disertai dengan imajinasi positif, sehingga dapat merangsang meningkatnya endokrin dalam tubuh dan menurunkan ACTH (*Adrena Cortica Tropic Hormone*) [19].

Kelompok perlakuan kecemasan berat sebanyak 53% dan setelah dilakukan terapi murrotal dan akupresu pada pengukuran post tes didapatkan sebesar 40% mengalami kecemasan berat [20].

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental pretest-posttest one group*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 57 orang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data penelitian menggunakan *link vidio* dan *google form Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Data penelitian dikumpulkan pada bulan Juli 2025 . Data yang terkumpul dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rang Tets*. .

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data Distribusi Frekuensi Demografi Responden

Demografi	Kategori	F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	12,3
	Perempuan	50	87,7
	Total	57	100
Usia	Remaja Akhir (19-29 Tahun)	46	80,7
	Dewasa Awal (30 - 39 Tahun)	11	19,3
	Total	57	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 57 responden (mahasiswa pekerja alih jenjang yang sedang menghadapi karya tulis ilmiah) yang diteliti. Hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (87,7%), sedangkan kategori usia, hampir seluruhnya berada pada kelompok remaja akhir (19–29 tahun) sebanyak 46 orang (80,7%).

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Meditasi Akupresur dan Terapi Musik Klasik

Kategori		F	%
Tidak Kecemasan	Ada	0	0
	Kecemasan Ringan	23	40,4
Sedang Kecemasan	Kecemasan Berat	29	50,9
	Kecemasan Berat	5	8,8
Total		57	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil identifikasi tingkat kecemasan 57 responden (mahasiswa pekerja alih jenjang yang sedang menghadapi karya tulis ilmiah) sebelum dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik dimana sebagian besar berada dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 29 orang (50,9%).

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Meditasi Akupresur dan Terapi Musik Klasik

Kategori		F	%
Tidak Kecemasan	Ada	3	5,3
	Kecemasan Ringan	50	87,7
Sedang Kecemasan	Kecemasan Berat	4	7,0
	Kecemasan Berat	0	0
Total		57	100

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil identifikasi tingkat kecemasan 57 responden (mahasiswa pekerja alih jenjang yang sedang menghadapi karya tulis ilmiah) setelah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik hampir seluruhnya berada dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 50 orang (87,7%).

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Meditasi Akupresur dan Terapi Musik Klasik

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SESUDAH SEBELUM	- Negative Ranks	46 ^a	30.02	1381.00
	Positive Ranks	7 ^b	7.14	50.00
	Ties	4 ^c		
	Total	57		

a. SESUDAH < SEBELUM

b. SESUDAH > SEBELUM

c. SESUDAH = SEBELUM

Tabel 4 diatas analisis bivariat dalam penelitian ini untuk menentukan perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hal itu

karena skala data penelitian berbentuk kategori (ordinal) dan data tidak berdistribusi normal. Ini menandakan bahwa analisis data *Paired Sample T-Test* tidak memenuhi syarat. Karena itu dalam prosesnya, analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menjadi niscahnya dilakukan, karena tidak memenuhi syarat yang pertama (aspek skala data numerik). Namun demikian, peneliti tetap melakukan uji normalitas data untuk menentukan uji statistik yang di gunakan.

Tabel 5 Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pekerja Alih Jenjang sebelum dan sesudah Terapi Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik

Tingkat Kecemasan	Nilai Z	P-value	Nilai Alpha
Sebelum Terapi Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik	-5,900	0.000	0,05
Sesudah Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik			

Tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, di dapatkan *P-value* sebesar $0,000 < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), sementara itu, nilai alpha (α) yang digunakan sebagai batas signifikansi adalah 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik pada 57 responden. Hal itu juga di tunjukkan oleh nilai rerata tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sesudah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik sebesar 10,32 lebih kecil dari rerata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik sebesar 16,72 dengan selisih 6,4 . Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pekerja Alih Jenjang Sebelum Dilakukan Terapi Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik

Tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sebelum dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik menunjukkan hampir seluruhnya berada pada kategori sedang sebanyak 29 orang (50,9%) [21]. Tingkat kecemasan kategori sedang itu berdasarkan pengukuran dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dimana jika hasil pengukurannya berada pada skala 15 – 27 menunjukkan kategori kecemasan sedang[22].

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa pekerja alih jenjang dengan beragam intensitasnya bisa terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurang tidur, sulit konsentrasi, kurangnya dukungan [23]. Terjadinya kecemasan pada mahasiswa pekerja alih jenjang tentu disebabkan oleh adanya beban kerja di tempat kerja, emosional, dan faktor dari luar [24]. Dampak yang terjadi jika kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sangat berpengaruh terhadap mental dan harus disipilin dalam mengatur waktu [25]. Setiap keadaan atau peristiwa yang menimbulkan perubahan dalam kehidupan seseorang, menuntut individu tersebut harus menyesuaikan diri untuk mengatasinya [26]. Maka perlu adanya adaptasi, tetapi kemampuan adaptasi seseorang berbeda-beda, sehingga bisa muncul kondisi kecemasan [27]. Hal ini sesuai dengan kategori dan fakta penelitian yang telah dilakukan sebelumnya [28].

Pertama, jenis kelamin kemungkinan besar berpengaruh pada tingkat kecemasan sedang mahasiswa pekerja alih jenjang tersebut, karena secara teoritis perempuan akan lebih sensitif dibandingkan laki-laki saat muncul tekanan kecemasan [29]. Hal ini di dukung oleh hasil identifikasi demografi pada aspek jenis kelamin yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja alih jenjang dalam penelitian ini hampir seluruhnya 50 orang (87,7%), berjenis kelamin perempuan sebagaimana di tunjukkan di Tabel 5.1[30].

Kedua, usia kemungkinan besar berpengaruh pada tingkat kecemasan sedang responden mahasiswa pekerja alih jenjang dalam penelitian ini, karena secara teoritis kecemasan bisa dijumpai pada semua golongan usia, namun lebih sering terjadi pada usia remaja akhir (19-29) tahun [31]. Hasil identifikasi demografi responden pada aspek usia dalam penelitian ini sebagaimana tampak pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja akhir hampir seluruhnya 46 orang (80,7%) [32]. Selain itu, remaja akhir mengalami suatu perubahan hormon dan mungkin juga akan mengalami perubahan genetic serta meningkatkan peningkatan kecemasan[33]. Artinya, ketika usia seseorang semakin meningkat dan bertambah, maka akan terjadi peningkatan pada reaksi atau respon atas kecemasan yang di rasakan oleh seseorang, termasuk tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang[34]. Hanya saja, orang dengan usia remaja akhir akan cenderung lebih mudah dan dalam merespon untuk mengurangi kecemasan[35].

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa hampir seluruhnya tingkat kecemasan pada mahasiswa pekerja alih jenjang dalam kategori sedang [36]. Artinya, pengukuran skala kecemasan dalam rentang angka 14-27. Hal ini diasumsikan peneliti bahwa selama ini mahasiswa pekerja alih jenjang hanya diberikan terapi farmakologi [37]. Dalam hal ini peneliti perlu memberikan terapi non farmakologi berupa terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik sebagai alternatif dari pengobatan farmakologi, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa pekerja alih jenjang [38].

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pekerja Alih Jenjang Sesudah Dilakukan Terapi Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik

Tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sesudah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik menunjukkan hampir seluruhnya berada pada kategori ringan sebanyak 50 orang (87,7%) [39]. Tingkat kecemasan kategori ringan itu berdasarkan pengukuran dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dimana jika hasil pengukurannya berada pada skala 6-14 menunjukkan kategori kecemasan ringan [40]. Hasil identifikasi kecemasan pada kategori ringan ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang dari kategori sedang (sebelum dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik) menjadi ringan (setelah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik) [41].

Ketika terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik diberikan kepada mahasiswa pekerja alih jenjang, maka akan memberikan stimulus secara langsung kepada otak di bagian *thalamus* [42]. Thalamus itu kemudian akan mentransfer sugesti yang nantinya akan mempengaruhi gelombang *alpha* yang telah dipengaruhi oleh sugesti tersebut akan mempengaruhi sistem otak limbik [43]. Selanjutnya, amigdala tersebut akan mengirimkan informasi ke *locus coeruleus* dan menjalarkannya ke hipotalamus dan hipotalamus akan melakukan pengendalian atas *corticotropin releasing factor* (CRF), sehingga kortisol dan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) berkurang serta menyekresikan *neurotransmitter endorfin* dan *serotonin* [44]. Alhasil, pada akhirnya akan terjadi penurunan intensitas atau tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien, termasuk pasien *post op appendectomy* dalam penelitian ini [45].

Terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang bisa menimbulkan relaksasi yang tinggi pada orang yang melakukannya,

sehingga pada akhirnya akan mengurangi ketegangan, kecemasan dan stres yang dialaminya [46]. Mahasiswa pekerja alih jenjang, yang melakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik dengan membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, menggali dan mensyukuri keadaan saat ini dan membayangkan pengalaman yang menyenangkan seperti jalan-jalan ke tempat yang disukai akan merasakan kenyamanan, ketegangan, dan bahkan bisa menurunkan kecemasan, karena perasaan nyaman tersebut secara perlahan akan mengganti perasaan-perasaan negatif seperti kecemasan dan stres [47].

Hal ini dibuktikan oleh bahwa terdapat penurunan kecemasan pada mahasiswa pekerja alih jenjang yang diberikan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik dimana rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik sebesar 16,72 dan setelahnya sebesar 10,32 (selisih penurunannya sebesar 6,4) [48]. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik dimana rerata (mean) tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik sebesar 2,68 (kategori tingkat kecemasan sedang) dan kemudian menurun menjadi 2,02 (kategori tingkat kecemasan ringan). Ini menandakan bahwa terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik telah menurunkan tingkat kecemasan responden dengan selisih rerata sebesar 6,4 [49].

Pengaruh Kombinasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pekerja Alih Jenjang Sesudah Dilakukan Terapi Meditasi Akupresure dan Terapi Musik Klasik

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik yang dibuktikan dengan *Uji Wilcoxon* dengan hasil *P-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sebagaimana diunjukkan oleh Tabel 5.4 pada bab 5 sebelumnya [50]. Artinya, terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik telah berpengaruh secara signifikan pada menurunnya tingkat kecemasan responden [51].

Secara teoritis, terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik merupakan suatu teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara pemijatan pada titik antara telunjuk dan ibu jari, menekan pada titik bagian belakang punggung sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai [52]. Terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik tersebut bisa mengatasi kecemasan termasuk pada mahasiswa pekerja alih jenjang, berdasarkan teori *gate control* yang menyatakan bahwa impuls kecemasan akan dihantarkan saat sebuah pertahanan terbuka dan impuls dihambat saat pertahanan tertutup [53]. Upaya untuk menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teoritik untuk menurunkan tingkat kecemasan. Suatu keseimbangan aktivitas dari neuron sensori dan serabut kontrol desenden dari otak mengatur proses pertahanan [54]. menyatakan bahwa terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik akan membuat seseorang yang melakukannya merasa tenang, sehingga akan menekan kerja sistem saraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis [55].

Sejauh penelusuran peneliti, penelitian tentang terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang nyaris tidak pernah dilakukan [56]. Namun terapi tersebut diteliti pengaruhnya terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa pekerja alih jenjang lainnya seperti mahasiswa dalam menghadapi karya tulis ilmiah dan hasilnya menunjukkan fakta yang positif, yaitu terapi tersebut secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada dalam menghadapi karya tulis ilmiah pada umumnya seperti skripsi dan sejenisnya [57].

Penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketika terapi meditasi akupresure dan terapi musik klasik dilakukan pada mahasiswa pekerja alih jenjang ternyata berhasil menurunkan tingkat kecemasan mereka dari rata-rata sedang menjadi ringan sekalipun hanya dilakukan dengan frekuensi sebanyak satu kali terapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan beberapa hal, yaitu: *Pertama*, Hampir seluruhnya tingkat kecemasan pkerja alih jenjang memiliki kecemasan dalam kategori “sedang”, *Kedua*, Hampir seluruhnya tingkat kecemasan pkerja alih jenjang memiliki kecemasan dalam kategori “ringan”; *Ketiga*, ada pengaruh signifikan kombinasi terapi akupresure dan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi karya tulis ilmiah pada mahasiswa pekerja alih jenjang STIKes Kendedes Malang

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing dan penguji yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan menguji naskah penelitian ini. Selain itu, peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak STIKes Kendedes Malang yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi, serta semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abadi, F. et al. (2018) ‘Effect of Acupressure on Preoperative Cesarean Section Anxiety’, Journal of Acupuncture and Meridian Studies. Korean Pharmacopuncture Institute.
- [2] Aizid, R. (2018). Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik.
- [3] Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57
- [4] Anggraini Beauty Maylani, I.S.M. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Spontan Menyusui Tidak Efektif Dengan Intervensi Perawatan Payudara, Pp. 17–23.
- [5] Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle
- [6] Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi. Available At: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentasebayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi-persen-.html>. Diakses pada: 17 Maret 2025
- [7] Badar, M., and Hajrah. 2022. “Manajemen Kualitas Pelayanan Rumah Sakit Umum Daerah Batara Siang Kabupaten Pangkep.” *Kaizen* 1 (1).
- [8] Baharuddin, S., & Hermawan, D. (2021). Pengaruh terapi musik klasik Faradisi F. 2012. Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. 5(2). Fengge A. 2012. Terapi Akupresur Manfaat Dan Teknik Pengobatan. Crop Circle Corp: Yogyakarta.
- [9] Dekawaty, A. 2020. “Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang.” *Media Bina Ilmiah* 15 (2): 67–73.
- [10] Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi.
- [11] Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*

- (Journal of Ners and Midwifery), 7(1), 073-081.
- [12] Hamilton, M. (1959) 'Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)', Journal of Medicine (Cincinnati), 61(4), pp. 81–82. doi: 10.1145/363332.363339.
- [13] Hawari. (2013). Manajemen Stres Cemas Dan Depresi, Jakarta : Balai Penerbit FKUI HIMPSI.(2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesiafrom
- [14] Hidayat Alimul Aziz. (2021). Proses Keperawatan; Pendekatan NANDA, NIC, NOC Dan SDKI. 1st Edn. Edited By N. Aulia Aziz. Surabaya: Health Book Publishing. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=H3sceaqaqbj&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>. Diakses pada: 17 Maret 2025
- [15] Heni Setyowati. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=Lghwdwaaqbj&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>. Diakses pada: 17 Maret 2025
- [16] Indrayani, T., Choirunnisa, R., Sari, Y. M., & Riviana, A. J. (2022). Pemberian Edukasi Senam Pilates untuk Mengatasi Dismenorea pada Remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. Jurnal Peduli Masyarakat, 4(4), 693-696
- [17] Isti, 2021. Terapi Akupresur Nyeri Kepala/Pusing. BLUD Puskesmas Tapen Jim hoy yam, ruhiyat taufik, 2021. Hipotesis penelitian kuantitatif
- [18] Kurniawati, M., Jama, F., & Taqiyah, Y. (2022). Efektivitas Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. Window of Nursing Journal, 140-152
- [19] Marina, Hotmaria, J., Siagian, Y., & Wati, L. (2022). Pengaruh Terapi Musik Marti, The Effect Of Java Langgam Music Therapy As Adjuvant Therapy Towards Changes Blood Pressure ndriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno,
- [20] Mulki, M. M., & Mulki, M. M. (2020). Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi (Studi Kasus di RSUD Madani Kota Palu).
- [21] Nurgiwati, E. (2018). Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan. In Media.
- [22] Prasetyaningsih, P., & Zalmadani, H. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Dismenore Pada Siswi MAN Padusunan Kota Pariaman. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(2), 1785-1790.
- [23] 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. relaxation and music therapy (RESIK). BMC Nursing, 18(Suppl 1), 1–5.
- [24] Ramadhan, M. 2021. "Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RS Kartika Husada." *Karya Tulis Ilmiah Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak*.
- [25] S., & Fajar, A. P. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemi Covid-19. Jurnal Proceeding Of The URECOL, 997-1011
- [26] Sarwono, J. (2006). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. Graha Ilmu
- [27] 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
- [28] Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- [29] Wahyuningsih, E., and E. Hidayati. 2019. "Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas



- Pada Pasien Diabetes Mellitus.” *Jurnal Ilmiah Permas* 9 (4).
- [30] 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
- [31] Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1-11