

EFEKTIFITAS TERAPI BERNYANYI (MANTRA OM) TERHADAP TINGKAT ANSIETAS SISWA MENJELANG UJIAN DI SMA N 1 KRADENAN

Dora Ayu Citradewi *), Titik Suerni **), Budi Widiyanto***)

*) Alumni Progam Studi S.1 Ilmu Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang

**) Perawat RSJD Amino Gondohutomo

***) Dosen Program Studikeperawatan Poltekes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Gangguan Jiwa adalah pola perilaku seseorang yang secara klinis cukup bermakna dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderitanya seperti distress atau kecemasan (ansietas) yang bersifat ringan sampai berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi bernyanyi (mantra om) terhadap tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan. Desain penelitian ini menggunakan *One-group pre-post test design* dengan rancangan pre-eksperimental. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 SMA N 1 Kradenan tahun ajaran 2016/2017. Jumlah sampel sebanyak 80 siswa dengan teknik *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 responden (77,5%). Tingkat ansietas sebelum dilakukan terapi bernyanyi (mantra om) pada siswa yang menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan sebagian besar mengalami ansietas sedang sebanyak 65 responden (81,3%). Sesudah dilakukan terapi bernyanyi (mantra om) pada siswa yang menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan sebagian besar menjadi ansietas ringan sebanyak 60 responden (75,0%). Ada pengaruh efektifitas terapi bernyanyi (mantra om) terhadap tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan dengan nilai *p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Rekomendasi hasil dari penelitian ini adalah diharapkan siswa untuk lebih tenang dengan cara menghibur diri, optimis, belajar serta tetap percaya pada diri sendiri bahwa yakin akan lulus dengan nilai yang memuaskan.

Kata Kunci : Terapi bernyanyi (mantra om), Ansietas, Siswa, Ujian

ABSTRACT

A mental disorder is a pattern of behavior of a person who is clinically quite meaningful and typically associated with the patient's symptom such as distress or anxiety which is mild to severe. This research aims to find out the effectiveness of singing therapy (mantra om) towards student anxiety level before exam in SMA N 1 Kradenan. The research design uses *one-group pre-post test design* with pre experimental design. The samples of the research are 80 students with *cross sectional* technique. The result of the research shows that the respondents are mostly 16 years old and they are female. They are about 62 respondents (77.5 %). The anxiety level, before singing therapy (mantra om) treatment in student before exam in SMA N 1 Kradenan sebagian besar mengalami ansietas sedang sebanyak 65 responden (81,3%). Sesudah dilakukan terapi bernyanyi (mantra om) pada siswa yang menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan sebagian besar menjadi ansietas ringan sebanyak 60 responden (75,0%). Ada pengaruh efektifitas terapi bernyanyi (mantra om) terhadap tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan dengan nilai *p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Rekomendasi hasil dari penelitian ini adalah diharapkan siswa untuk lebih tenang dengan cara menghibur diri, optimis, belajar serta tetap percaya pada diri sendiri bahwa yakin akan lulus dengan nilai yang memuaskan.

Efektifitas Terapi Bernyanyi (mantra om) terhadap tingkat Ansietas Siswa menjelang Ujian di SMA N 1 Kradenan (Dora Ayu Citradewi) | 1

Kradenan, is that mostly they experience moderate anxiety, they are about 60 respondents (75.0 %). There is an influence of effectiveness of singing therapy (mantra om) towards student anxiety level before exam in SMA N 1 Kradenan with $p\text{-value} = 0.000$ ($\alpha < 0.05$). recommendation for this research result is that it is expected that it can provide knowledge for readers, specifically about anxiety and how to overcome the anxiety. It can be modified by adding more samples, variables or comparing its effectiveness with other variable, such as listening to music and playing music instruments.

Keywords : Singing therapy (mantra om), Anxiety, Students, Exam.

PENDAHULUAN

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2005 kesehatan jiwa adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit/cacat. Pengertian sehat menurut WHO tersebut merupakan kondisi ideal dari sisi biologis, psikologis dan sosial. Sulit untuk mendapatkan seseorang yang berada dalam kondisi kesehatan yang sempurna, namun yang mendekati pada kondisi ideal bisa didapatkan (WHO, 2005).

Kesehatan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan. Jika seseorang susah menyesuaikan diri dengan hal-hal tersebut, dapat terjadi gangguan jiwa. Hal ini disebabkan karena kurangnya koping penyesuaian diri terhadap lingkungan, orang lain dan diri sendiri (Anita, 2009).

Menurut Keliat (2011) Gangguan Jiwa adalah sindroma atau pola perilaku atau psikologik seseorang yang secara klinis cukup bermakna dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderitanya seperti distress atau kecemasan (ansietas) yang bersifat ringan sampai berat. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2015) jumlah penderita gangguan jiwa di dunia adalah 450 juta jiwa. Setiap empat orang yang membutuhkan pelayanan kesehatan, seorang diantaranya mengalami gangguan jiwa dan tidak terdiagnosa secara tepat sehingga kurang mendapat pengobatan dan perawatan secara tepat. Menurut Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2012, angka

kejadian pasien dengan gangguan jiwa di Jawa Tengah berkisar antara angka 3.300 orang sampai 9.300 orang. Angka ini merupakan penderita gangguan jiwa yang sudah terdiagnosa (Dinkesjawatengah.go.id).

Berdasarkan hasil dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Grobogan pada tahun 2013 jumlah penduduk di kabupaten Grobogan cukup padat dengan angka 136.943. Jumlah ini tersebar di beberapa kecamatan dan kota sekabupaten Grobogan. Data kunjungan pasien di seluruh Puskesmas kab. Grobogan, pasien dengan gangguan jiwa baik yang rawat inap ataupun rawat jalan cukup tinggi yakni 7.299. Data kunjungan paling tinggi pada tahun 2013 adalah dari kecamatan Kradenan sebesar 298 pengunjung. Banyaknya angka gangguan jiwa dikarenakan himpitan masalah ekonomi, kemiskinan, dan juga tekanan atau koping individu itu sendiri untuk beradaptasi. Kemampuan dalam beradaptasi tersebut berdampak pada kebingungan, frustrasi, perilaku kekerasan, konflik batin, gangguan emosional dan juga kecemasan (ansietas) yang menjadi faktor penyebab timbulnya penyakit mental (grobogan.go.id).

Kecemasan atau ansietas adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang biasanya dialami oleh semua makhluk dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Ansietas terhadap individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai

sesuatu yang merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan. Ansietas terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga atau identitas diri seseorang yang sangat mendasar bagi keberadaan individu (Dinarti, 2009).

Ansietas dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti adanya perasaan takut tidak diterima dalam suatu lingkungan tertentu. Adanya ancaman terhadap konsep diri, dan juga adanya rasa frustrasi akibat kegagalan dalam mencapai tujuan. Salah satu diantaranya adalah siswa yang akan menjalani ujian. Banyak diantara mereka mengalami ansietas karena takut dengan nilai yang akan didapatkan dan juga prestasi yang akan mereka terima (Hawari, 2013).

Ujian merupakan cara terbatas untuk mengukur kemampuan seseorang. Pelaksanaan ujian dimaksudkan untuk mengukur pengetahuan seseorang atau peserta didik. Ujian juga dijadikan sebagai alat evaluasi untuk menilai seberapa jauh pengetahuan sudah dikuasai dan ketrampilan yang sudah diperoleh. Ujian dapat mendorong seseorang dalam kegiatan pembelajaran baik itu secara wawasan ataupun pengetahuan lainnya. Ujian dapat diberikan secara kertas ataupun komputer. Contoh ujian yang menggunakan kertas adalah ujian nasional. Tujuan dilakukan ujian adalah untuk penilaian pencapaian kemampuan dengan standar lulusan secara nasional pada pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Di Indonesia salah satu contoh ujian yang diberlakukan untuk mengukur kemampuan diri seseorang yaitu

ujian nasional, ujian sekolah, ujian semester, ujian tengah semester, dan ujian harian oleh guru. Ujian tersebut dapat menyebabkan rasa cemas pada siswa walau berbeda tingkat kecemasan yang dirasakan sesuai dengan ujian yang diberikan (matrapendidikan.com). Untuk menangani kecemasan pada saat akan ujian dapat dilakukan beberapa cara diantaranya berdoa, terapi relaksasi otot progresif, terapi *thought stopping*, terapi berpikir positif, terapi logo, mendengarkan asmaul husna, mendengarkan musik dan bernyanyi.

Nyanyian atau bernyanyi adalah syair yang dilafalkan sesuai nada, ritme, irama, dan melodi tertentu hingga membentuk harmoni. Nyanyian memiliki arti gubahan seni nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal (biasanya diiringi dengan alat musik). Untuk menghasilkan gubahan musik yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan (mengandung irama). Ragam nada atau suara yang berirama disebut juga dengan lagu. Bernyanyi adalah melafalkan syair sesuai nada, ritme, dan melodi tertentu hingga membentuk harmoni. Bernyanyi memiliki berbagai manfaat. Diantaranya dapat meningkatkan oksigen karena pada saat bernyanyi seseorang mengambil nafas dan hal tersebut dapat meningkatkan oksigenasi dalam darah. Selain itu dapat meningkatkan ketahanan tubuh karena pada saat bernyanyi sistem imun juga meningkat sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Pada saat bernyanyi tubuh mengeluarkan kelenjar yang berfungsi sebagai pertahanan atau antibody. Bernyanyi dapat juga mengurangi stres atau rasa cemas karena dengan

bernyanyi dan mendengarkan musik dapat menenangkan jiwa. Hal ini menyebabkan pikiran lebih rileks saat mendengarkan lagu dan ikut menyanyikannya (Djohan, 2016).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Surata (2016) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi bernyanyi terhadap tingkat Ansietas pasien pre kemoterapi. Menurut penelitian Eka (2016) menunjukkan hasil bahwa dari 76 siswa terdapat 52 siswa mengalami ansietas dari ringan hingga sedang saat akan ujian. Penelitian lain dilakukan oleh Firman (2010) menunjukkan hasil ada pengaruh terapi bernyanyi untuk menurunkan ansietas wanita saat disminore. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada 14 siswa, 5 diantaranya mengatakan menjadi susah tidur, 4 diantaranya mengatakan haid terlambat pada bulan Desember lalu, dan 6 diantaranya mengatakan susah mendapat kesenangan.

Dari penelusuran oleh peneliti, belum didapatkan penelitian tentang “efektifitas terapi bernyanyi mantra om terhadap tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan”. Maka peneliti tertarik mengangkat judul tersebut.

METODE PENELITIAN

Rancangan pada penelitian ini menggunakan pre-eksperimental yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan peneliti dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-group pre-post test design*. Ciri dari tipe penelitian ini adalah menggunakan

hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok responden (Nursalam, 2013, hlm.165).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 SMA N 1 Kradenan tahun ajaran 2016/2017 sebanyak 342 siswa. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2008, hlm.79). Sebagai berikut: Siswa kelas XII SMA N 1 Kradenan yang mengalami ansietas dari ringan-sedang setelah dilakukan skrining, Siswa bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 77 responden. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa Lembar observasi kuesioner Ansietas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UNIVARIT

Karakteristik responden

1) Jenis kelamin

Tabel 4.1

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	18	22,5%
perempuan	62	77,5%
Jumlah	80	100%

Pada tabel 4.1 di atas menjelaskan bahwa jenis kelamin di dominasi oleh responden perempuan dengan jumlah 62 siswa atau sebanyak 77,5% dari 80 siswa.

1) Usia responden

Tabel 4.2

Distribusi responden berdasarkan usia

	Ra ng N e	Ma Mini mum	M xim um	Std. ea n	Devia tion	Var ian ce
Umur	80	2	16	18	16. 45	.30 1
Valid N (listwi se)	80					

Dalam tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa usia responden di dominasi oleh responden dengan usia 16 tahun.

a. Terapi Bernyanyi

Dari penelitian yang telah dilakukan, terapi bernyanyi dilakukan dengan mempersiapkan alat-alat terlebih dahulu seperti *speaker* dan *Hand Phone*, kemudian mempersiapkan siswa per klompok yang maksimal dalam satu klompok diisi 12 siswa yang telah mereka bagi masing-masing. Terapi bernyanyi dilakukan didalam kelas XII IPA 2, XII IPA 3 dan XII IPA 4 pada saat jam istirahat atau jika ada jam kosong pada kelas tersebut, terapi dimulai dengan membuat kesepakatan dengan responden agar mau ikut bernyanyi, satu kelompok berada di dalam kelas dan klompok yang lain menunggu di luar kelas setelah itu di putarkan lagu supaya responden ikut bernyanyi sesuai lagu yang telah di putarkan

dan mengulanginya sebanyak tiga kali. Saat melakukan terapi bernyanyi siswa tampak ada yang antusias dengan ikut menyanyi menggunakan suara lantang, namun ada juga yang tampak kurang antusias dengan menyanyi menggunakan suara lirih. Terapi bernyanyi dilakukan dengan mengulang bernyanyi sebanyak tiga kali dan dilakukan terapi sebanyak tiga kali perlakuan pula, namun pada saat penelitian ada beberapa siswa tidak melakukan terapi sampai selesai atau melakukan terapi sebanyak tiga kali, siswa tersebut masuk dalam faktor eksklusi karena beberapa faktor seperti ada tugas lain dari guru dan juga tidak masuk saat terapi berikutnya diadakan.

Tabel 4.3
Tingkat Ansietas Siswa

No	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Tidak	0	0,0%		
	Ansietas			4	5,0%
2	Ringan	15	18,8%		
				60	%
3	Sedang	65	81,3%		
				16	%
4	Berat	0	0,0%	0	0,0%
	Berat	0	0,0%		
5	Sekali			0	0,0%
Jumlah		80	100,0	95,0	
h			%	80	%

Tingkat Ansietas

Setelah dilakukan penelitian, kebanyakan responden mengalami ansietas dari ringan sampai sedang, untuk ansietas berat dan berat sekali tidak dijumpai data responden yang menunjukkan hasil ansietas lebih dari sedang. Dengan hasil seperti berikut:

Dari hasil tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat ansietas siswa mengalami penurunan setelah dilakukan terapi bernyanyi (mantra om). Terdapat beberapa siswa yang tidak mengalami penurunan skor ansietas dikarenakan pada saat pemberian terapi berlangsung mereka tidak mengikuti dengan antusias, dan ada beberapa siswa yang tidak suka dengan lagu yang telah dipilih bersama.

BIVARIAT

a. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan aplikasi (SPSS) dengan menggunakan rumus *t-test independent* didapatkan output sebagai berikut:

Tabel 4.4

Paired Samples Statistics					
Pair	Pre Test	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	Test	2.81	80	.393	.044
	Post Test	2.15	80	.480	.054

Dari tabel 4.4 diatas menunjukkan nilai mean *pre* = 2,81 dan nilai mean *post* = 2.15 dan standar deviasi atau simpangan baku menunjukkan angka *pre* = 0,393 dan *post* = 0,480..

Tabel 4.5

Paired Samples Correlations				
Pair	Pre Test & Post Test	N	Correlation	Sig.
1		80	.218	.052

Pada tabel *paired samples correlations* diketahui tingkat korelasi sebesar 0,218 pada nilai sig 0,052 yang artinya terdapat korelasi atau hubungan yang rendah terhadap efektifitas terapi bernyanyi (mantra om) terhadap tingkat ansietas siswa yang menjelang ujian.

Tabel 4.6

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test - Post Test	.663	.550	.061	.540	.785	10.776	79	.000

Yang berarti bahwa H_0 ditolak dengan pembuktian nilai p value 0,00 yang berarti nilai tersebut kurang dari nilai kemaknaan 0,05 ($0,00 < 0,05$) dengan nilai t 10,776. Terdapat perbedaan tingkat ansietas siswa menjelang ujian sebelum di berikan terapi dan sesudah diberikan terapi, dengan nilai korelasi 0,218 yang berarti terjadi perbedaan

skor ansietas walau tidak banyak pengaruhnya setelah dilakukan terapi, namun terjadi penurunan.

Analisis Efektifitas Terapi Bernyanyi (mantra om) Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Menjelang Ujian di SMA N 1 Kradenan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan dari terapi bernyanyi (mantra om) dalam menurunkan tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan, dengan nilai p value = 0,00 ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi bernyanyi (manta om) dapat di berikan untuk menurunkan tingkat ansietas, hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor pre tes dan postes. Sebelum dilakukan terapi bernyanyi (manta om) ada 65 siswa mengalami ansietas sedang dari 80 siswa yang di teliti namun setelah di lakukan terapi bernyanyi (mantra om) jumlah siswa yang mengalami ansietas sedang menjadi 16 siswa dari 80 siswa yang di teliti. Penelitian ini hanya mampu mengontrol perubahan perasaan responden selama proses penelitian berdasarkan skor dan evaluasi yang telah di lakukan oleh peneliti. Perubahan yang positif pada responden dapat di lihat dari perubahan skor dan jumlah siswa yang mengalami ansietas dari tingkat ringan sampai sedang sebelum dan setelah di berikan terapi bernyanyi (mantra om). Dalam teori dijelaskan teknik bernyanyi (mantra om) dapat di lakukan dengan menyiapkan alat musik (gitar) untuk mengiringi responden bernanyi, namun pada kenyataannya peneliti menggunakan *speaker* dan *hand phone* untuk membantu peneliti dalam membeikan terapi bernyanyi (mantra om), responden di ajak untuk bernyanyi lagu

yang sama sebanyak tiga kali dan terapi di berikan tiga kali pula sebelum di ukur tingkat ansietas setelah di berikan terapi bernyanyi (mantra om).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu 62 orang atau 77,5% sedangkan laki-laki sebesar 18 orang atau 22,5% dan usia terbanyak adalah 16 tahun yaitu 46 orang atau 58% dan yang paling sedikit usia 18 tahun hanya 2 orang atau 3% dari jumlah sampel yang ada.
2. Sebelum dilakukan terapi bernyanyi (mantra om) didapatkan tingkat ansietas siswa rata-rata (mean) adalah 2,81 dengan standar deviasi 0,393.
3. Setelah dilakukan terapi bernyanyi (mantra om) diperoleh nilai rata-rata tingkat ansietas siswa adalah 2,15 dengan standar deviasi 0,480.
4. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t test independen diperoleh p value 0,00 ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi 0,218 yang dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dengan nilai korelasi yang rendah, dan artinya ada pengaruh terapi bernyanyi (mantra om) terhadap tingkat ansietas siswa menjelang ujian di SMA N 1 Kradenan akan tetapi pengaruhnya rendah.

SARAN

1. Bagi profesi kesehatan
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat dalam menurunkan tingkat ansietas pasien terutama

usia remaja dan dewasa yang ada di rumah sakit maupun lingkungan sekitar.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu ketrampilan mahasiswa dalam praktek laboratorium klinik dalam hal pemberian intervensi terapi bernyanyi (mantra om) untuk pasien ansietas di rumah sakit dan sebagai intervensi tambahan untuk menurunkan tingkat ansietas.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar, pengetahuan, dan masukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan ansietas. Selain itu dapat di modifikasi dengan menambahkan jumlah sampel, menambah variabel atau membandingkan efektifitasnya dengan variabel lain, seperti mendengarkan musik dan bermain alat musik.

DAFTAR PUSTAKA

Adjie, P. E.(2006). *1001 Jurus menyanyi mudah*. Jakarta: publishing house

Amelia, D, & Trisyani, M. (2013). *Terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi: Litarature Review*

Anita, P. T., Maruhawa, Jeremia, Suliswati, Yenny, S., & Sumijatun.(2005). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta : EGC

Asmadi.(2009). *Psikologi prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika

Badan Pusat Statistik Kabupaten Grobogan. (2014). *Jumlah pengunjung rawat Inap maupun rawat jalan pasien dengan gangguan mental*. <https://grobogankab.bps.go.id/LinkTabelStatis/> diakses tanggal 12 Desember 2016

Dalami, E. (2009). *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial*. Jakarta: TIK

Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian edisi revisi*. Jakarta: Trans Info Media

Dinarti, Nurhaeni, S. H. (2009). *Kesehatan jiwa remaja dan konseling*. Jakarta: Trans Info Media

Djohan.(2016). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Indonesia Cerdas

Friedman, M., Bowden, & Elanie, G. J. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga*. Jakarta: EGC

Gail, S.(2013). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC

Hawari, D. (2013). *Manajemen stress cemas dan depresi*. Jakarta. FKUI

Hidayat, D. (2008). *Riset keperawatan dan teknik ilmiah , edisi 2*. Jakarta: Salemba Mediak

Keliat, B.A. (2011). *Manajemen kasus gangguan jiwa : CMHN (intermediate course)*. Jakarta: EGC

_____ . (2009). *Proses keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC

- Keliat, B. A., Gail, W. S., Pasaribu, J. (2013). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart*. Singapore : Elsevier
- Matra Pendidikan. (2016). *Jenis-jenis ujian di Indonesia*. <http://www.MatraPendidikan.com/2016/03/5-jenis-dan-fungsi-ujian-di-sekolah.html>. Diakses tanggal 2 januari 2017
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmojo, S. (2006). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Asdi Mahesaty
- _____. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notosoedirdjo, M. (2005). *Kesehatan mental, konsep dan penerapan*. Malang: UMM Press
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- _____. (2013). *Metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Prahastowo, D. (2016). *Pengaruh intervensi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang*
- Sarwono, P. (2008). *Buku panduan pelayanan kontrasepsi*. Jakarta: Tridasa Printer
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan medikal bedah*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Soft Ilmu. (2015). *Pengertian musik*. <http://www.softilmu.com/2015/11/Pengertian-Fungsi-Unsur-Unsur-Seni-Musik-Adalah.html>. Diakses tanggal 4 januari 2017
- Sugiyono. (2007). *Statistik untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suryana, D. (2012). *Terapi musik*. <https://books.google.co.id/> Diakses tgl 2 Februari 2017
- Susanti, D. W., & Rohmah, F. A. (2011). *Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas XI*
- Swasti, K. G., Helena, N., & Pujasari, H. (2013). *Penurunan ansietas dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN X melalui pemberian terapi suportif*
- Videbeck, S. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC
- Wahyuni, A. (2016). *Tingkat kecemasan pada anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi berhubungan dengan perubahan pola tidur di RSUD Karanganyar*
- WHO. (2016). *Mental health*. <http://www.who.int/topics/mental-health/en/>. Diakses tanggal 4 januari 2017
- Yosep. (2011). *Keperawatan jiwa*. Bandung: Refika Aditama