

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 23, 2025

Revised: July, 08, 2025

Available online: July, 08, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa ners

Yeni Devita^{1*}, Ratna Juwita¹, Yureya Nita¹, Desti Puswati¹, Alfianur¹, Yoneta Oktaviani²

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

Korespondensi Penulis: Yeni Devita. *Email: yenidevita@payungnegeri.ac.id

Abstract

Background: Individual responses to developmental tasks and demands vary. Some individuals feel ready to face change, while others experience confusion and anxiety. This phenomenon is known as a quarter life crisis which describes a condition of uncertainty, hopelessness, and confusion in determining the direction of life, which is often experienced by university students. Stress, anxiety and loss of direction can have a negative impact on physical and psychological well-being, particularly in dealing with academic and social demands. Previous research shows that anxiety that arises during this phase can be reduced through non-pharmacological therapies, one of which is through nature music therapy.

Purpose: To determine whether there is an effect of natural music therapy to reduce anxiety in the quarter life crisis phase for ners professional students.

Method: A quantitative research with a quasi-experimental design with a pre-test and post-test nonequivalent control group approach. The number of respondents 68 consisted of 34 intervention groups and 34 control groups. The research used quarter life crisis and SAI instruments.

Results: Age characteristics more than half of the respondents were 22 years old and for gender more than half were female. For the results of the average anxiety level of the intervention group 47.24 to 36.56 and the control group 44.56 to 40.97 for the statistical test results obtained p value 0.001 < 0.005 then H_a is accepted and H_0 is rejected.

Conclusion based on the research results is that there is an effect of natural music therapy to reduce anxiety in the quarter life crisis phase for Ners Profession students.

Keywords: Anxiety; College Students; Nature Music therapy; Quarter Life Crisis.

Pendahuluan: Respon individu terhadap tugas perkembangan dan tuntutan berbeda-beda. Sebagian individu merasa siap menghadapi perubahan, sementara sebagian lainnya mengalami kebingungan dan kecemasan. Fenomena ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* yang menggambarkan kondisi ketidakpastian, keputusan, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup, yang sering dialami oleh mahasiswa. Stres, kecemasan, dan kehilangan arah dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan yang muncul selama fase ini dapat diturunkan melalui terapi non-farmakologis, salah satunya melalui terapi musik alam.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa profesi ners.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-test* and *post-test nonequivalent control group*. Jumlah responden 68 terdiri dari 34 kelompok intervensi dan 34 kelompok kontrol. Penelitian menggunakan instrumen *quarter life crisis* dan SAI.

Hasil: Karakteristik usia lebih dari separuh responden berusia 22 tahun dan untuk jenis kelamin lebih dari separuh perempuan. Untuk hasil rata-rata tingkat *anxiety* kelompok intervensi 47.24 menjadi 36.56 dan kelompok kontrol 44.56 menjadi 40.97 untuk hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* $0.001 < 0.005$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Simpulan: Ada pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa Profesi Ners.

Kata Kunci: *Anxiety*; Mahasiswa; *Quarter Life Crisis*; Terapi Musik Alam.

PENDAHULUAN

Respon setiap individu terhadap tugas perkembangan dan tuntutan berbeda-beda. Individu yang telah mempersiapkan diri dengan baik untuk perubahan akan merasa siap menjadi individu yang dewasa. Kenyataannya sebagian besar individu yang mengalami transisi ini menghadapi kebingungan, kehilangan arah tanpa tujuan, dan tidak tahu harus bagaimana. Semua hal ini dapat menyebabkan individu merasa putus asa, cemas, takut, bingung dalam mengambil keputusan, tertekan, dan khawatir tentang apa yang akan mereka lakukan di masa depan. Istilah yang dikenal untuk kondisi ini yaitu *quarter life crisis* (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020). *Quarter life crisis* merupakan keadaan yang dialami individu sebagai respons terhadap perubahan, ketidakpastian, keputusan, evaluasi diri negatif, terjebak dalam kehidupan saat ini, cemas tentang masa depan, stres, dan kekhawatiran dalam proses pengambilan keputusan (Robbins & Wilner, 2021).

Semua individu di usia 20 hingga 30 tahun yang sedang memasuki fase kedewasaan dapat mengalami fase *quarter life crisis* yang digambarkan dengan krisis emosional khususnya pada mahasiswa (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Mahasiswa yang berusia antara 20 hingga 30 tahun yang berada di perkuliahan mengalami fase *quarter life crisis* yang disebabkan oleh tekanan yang berasal dari dalam dan luar diri, seperti tidak memiliki rencana masa depan yang jelas, tidak yakin tentang peluang kerja saat tamat dari perkuliahan, dan tidak memiliki kepastian tentang apa yang akan mereka lakukan di masa depan (Karpika & Segel, 2021). Hal tersebut sesuai dengan studi awal yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui google form pada 15 mahasiswa profesi ners, terdapat 13 orang (86.6%)

yang terkena fase *quarter life crisis* sedangkan 2 orang (13.4%) lainnya tidak terkena fase *quarter life crisis* (Savitri, Fidayanti, & Subiyanto, 2016).

Kecemasan yang timbul akibat *quarter life crisis* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa profesi, termasuk menurunnya kualitas tidur, berkurangnya konsentrasi, serta rasa putus asa terhadap masa depan (Balzarie & Nawangsih, 2019). Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan dalam fase *quarter life crisis* yaitu dengan terapi non farmakologis (Agustina, Fitriani, & Haryanto, 2022). Terapi non farmakologis merupakan pengobatan yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam fase *quarter life crisis* yaitu relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi, dan terapi musik (Gerliandi, Pratiwi, & Agustina, 2021). Terapi musik adalah terapi dengan menggunakan musik untuk mengatasi berbagai masalah sosial, emosional, perilaku, kognitif, dan motorik individu dari segala usia. Terapi musik digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan dorongan suara yang disusun sedemikian rupa sehingga menghasilkan musik yang baik dan bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Widiyono, Aryani, Indriyati, Sutrisno, Suwarni, Putra, & Herawati, 2022). Musik dapat menurunkan kecemasan karena merangsang aktivasi sistem limbik pada otak yang berhubungan dengan emosi sehingga dapat membuat rileks (Malihah, 2023).

METODE

Desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu), rancangan yang digunakan adalah *pre-test* and *post-test nonequivalent control group*. Penelitian

Yeni Devita^{*}, Ratna Juwita¹, Yureya Nita¹, Desti Puswati¹, Alfianur¹, Yoneta Oktaviani²

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

Korespondensi Penulis: Yeni Devita. *Email: yenidevita@payungnegeri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1080>

Pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa ners

ini akan dilakukan pada mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan IKes Payung Negeri Pekanbaru Provinsi Riau. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling dengan menggunakan kriteria inklusi dengan jumlah sampel 34 kelompok intervensi dan 34 kelompok kontrol. Kriteria responden berdasarkan pertimbangan peneliti yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa profesi ners yang sedang aktif menempuh pendidikan, mahasiswa usia 20-30 tahun, mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis*, mahasiswa yang mengalami *anxiety* dari ringan-berat. Mahasiswa profesi ners bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent serta mengikuti setiap sesi terapi sampai selesai.

Metode pengumpulan data dengan cara melakukan penyebaran lembar kuesioner. Terdiri dari 25 pernyataan dengan 6 respon skala likert dimana masing-masing pernyataan memiliki nilai poin 1 sampai 6. Total skor dikatakan *quarter life crisis* jika jumlah skor bernilai 72, sementara jika jumlah skor bernilai < 71 maka menandakan individu mampu menangani *quarter life crisis* dengan lebih baik dan membangun perspektif yang lebih positif. Uji validitas didapatkan nilai 0.527 yang dinyatakan valid. Sedangkan Uji reliabilitas didapatkan sebesar 0.942.

Mengukur kecemasan menggunakan State Trait Anxiety Inventory (STAI) form Y. Peneliti hanya menggunakan instrumen state anxiety inventory (SAI) karena lebih cocok digunakan pada kondisi tertentu yaitu mahasiswa yang terkena *quarter life crisis*. SAI form Y Spielberger terdiri dari 20 pernyataan dengan 4 respon skala likert dimana masing-masing pernyataan memiliki nilai poin 1 sampai 4. Total skor tersebut nantinya akan berada pada rentang 20-80, kemudian selanjutnya diklasifikasikan menjadi 4 kelompok yaitu cemas ringan (20-39), cemas sedang (40-59) dan cemas berat (60- 80). Uji validitas instrumen yang sudah baku dengan interval nilai 0.88. Instrumen ini telah diuji reliabilitasnya dengan hasil nilai alpha untuk state anxiety 0.93 dan untuk trait anxiety 0.91 yang berarti mempunyai kekuatan yang kuat.

Tahap pelaksanaan penelitian, sebelum diberikan terapi responden diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat *anxiety* responden. Selanjutnya yang termasuk kelompok intervensi diberi suara alam dan kelompok kontrol hanya diberi terapi relaksasi napas dalam. Waktu untuk intervensi yang dibutuhkan yaitu 15 menit. Setelah diberikan terapi responden akan diberikan kuesioner lagi agar melihat tingkat *anxiety* sesudah diberikan terapi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=68)

Variabel	Hasil
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)(n/%)	(23.0±0.79)(21-25)
21	8/11.8
22	40/58.8
23	15/22.1
24	4/5.9
25	1/1.5
Jenis Kelamin(n/%)	
Perempuan	58/85.3
Laki-laki	10/14.7

Berdasarkan hasil data dari tabel 1 didapatkan rata-rata usia responden adalah 23 tahun, dengan nilai standar deviasi 0.79, usia termuda adalah 21 tahun dan usia tertua adalah 25 tahun, lebih dari separuh berusia 22 tahun, sebanyak 40 responden (58.8). Sebagian responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 responden (85.3).

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat Anxiety Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Pada Mahasiswa

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Terapi Musik Alam				
Pre test	47.24	6.306	38	60
Post test	36.56	5.046	30	49
Terapi Relaksasi Napas Dalam				
Pre test	44.56	9.478	27	65
Post test	40.97	9.269	25	59

Berdasarkan hasil data dari tabel 2 menunjukkan hasil rata-rata tingkat anxiety sebelum diberikan terapi pada kelompok intervensi yaitu sebesar 47.24, standar deviation 6.306, nilai minimum 38 dan nilai maximum 60, sedangkan nilai rata-rata hasil tingkat anxiety sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi sebesar 36.56, standar deviation 5.046, nilai minimum 30 dan nilai maximum 49. Berdasarkan hasil data dari tabel 2, menunjukkan hasil rata-rata tingkat anxiety sebelum diberikan terapi pada kelompok kontrol yaitu sebesar 44.56, standar deviation 9.478, nilai minimum 27 dan nilai maximum 65, sedangkan nilai rata-rata hasil tingkat anxiety sesudah diberikan terapi pada kelompok kontrol sebesar 40.97, standar deviation 9.269, nilai minimum 25 dan nilai maximum 59.

Tabel 3. Rata-Rata Tingkat Anxiety Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Kontrol			Intervensi		
	Mean	SD	P-Value	Mean	SD	P-Value
Sebelum Terapi						
Pre test	44.56	9.478	0.001	47.24	6.306	0.001
Post test	40.97	9.269		36.56	5.046	
Sesudah Terapi						
Post test	40.97	9.269	0.001	36.56	5.046	0.001

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3, menunjukan bahwa rata-rata nilai sebelum diberikan terapi pada kelompok intervensi yaitu 47.24, standar deviation 6.306 dan sesudah diberikan terapi 36.56, standar deviation 5.046 sedangkan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi pada kelompok kontrol 44.56 standar deviation 9.478, dan sesudah diberikan terapi 40.97 standar deviation 9.269 dengan nilai p value 0.001 (< 0.05) artinya H_0 ditolak ada pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan anxiety pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa profesi ners. Rata-rata tingkat anxiety responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 36.56 dan 40.97 dengan standar deviasi 5.046 dan 9.269, dan hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.001. Berarti pada nilai p value didapatkan hasil < 0.05 artinya ada

perbedaan dari rata-rata tingkat anxiety antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data didapatkan lebih dari separuh (85.3%) berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 58 orang sedangkan laki-laki sebanyak 10 orang (14.7%). Sebagian besar responden adalah perempuan, yang mencerminkan proporsi yang lebih tinggi dalam populasi mahasiswa. Meskipun sebagian besar responden perempuan, tidak ada perbedaan yang signifikan antara efek terapi musik alam terhadap tingkat anxiety antara laki-laki dan perempuan. Ini menunjukkan bahwa terapi musik alam efektif untuk mengurangi anxiety pada kedua jenis kelamin, meskipun perempuan lebih

Yeni Devita^{*}, Ratna Juwita¹, Yureya Nita¹, Desti Puswati¹, Alfianur¹, Yoneta Oktaviani²

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

Korespondensi Penulis: Yeni Devita. *Email: yenidevita@payungnegeri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1080>

terpengaruh oleh faktor sosial dan emosional yang berbeda dibandingkan laki-laki (Cahyani & Tasalim, 2024).

Masa dewasa awal merupakan periode pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, isolasi sosial, perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Masa dewasa awal disebut sebagai masa bermasalah (Samantaray, Kar, & Mishra, 2022). Mereka yang menuntut tanggung jawab menghadapi masalah baru pada awal masa dewasa. Banyak individu yang mengalami perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososioemosional, untuk menuju kepribadian yang lebih bijaksana (Andriese, 2025). Krisis yang terjadi pada individu di usia 20 tahunan dengan memiliki karakteristik perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu dengan kemampuan diri, dan takut akan kegagalan. Istilah yang dikenal untuk kondisi ini yaitu *quarter life crisis* (Auliya, 2023).

Hasil pengukuran tingkat *anxiety* sebelum dilakukan terapi musik alam didapatkan hasil rata-rata sebesar 47.24 dengan tingkat *anxiety* sedang, penyebab kecemasan yang banyak dirasakan oleh mahasiswa yaitu merasa khawatir dengan kemungkinan ketidakberuntungan, perasaan tegang dan takut (Bahonar, Ghezjeljeh, & Haghani, 2019). Sedangkan sesudah dilakukan terapi musik alam didapatkan hasil rata-rata sebesar 36.56 dengan tingkat *anxiety* ringan, penyebab yang paling banyak menurunkan hasil rata-rata *anxiety* yaitu mahasiswa dapat merasa tenang dan santai. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *independent t-test* didapatkan hasil nilai rata-rata tingkat *anxiety* kelompok intervensi sebelum diberikan terapi yaitu 47.24 dan sesudah diberikan terapi sebesar 36.56. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata tingkat *anxiety* sebelum diberikan terapi yaitu 44.56 dan sesudah diberikan terapi sebesar 40.97.

Penurunan nilai kecemasan pada kelompok intervensi menunjukkan adanya pengaruh positif dari terapi yang diberikan, yang kemungkinan besar berkontribusi dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa (Prasetyawati & Pratiwi, 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa terapi yang diberikan berhasil menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa secara statistik, mendukung temuan dari beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis musik, termasuk terapi musik alam, dapat membantu meredakan kecemasan (Li, Xing, Shi, Yan, Chen, Li, & Yang, 2020). Pada kelompok kontrol meskipun ada penurunan nilai kecemasan, perubahannya tidak signifikan secara statistik, yang menunjukkan bahwa

tanpa adanya intervensi yang diberikan kepada kelompok kontrol penurunan tingkat kecemasan relatif kecil (Wardhani & Widiati, 2021).

Perbedaan tingkat *anxiety* pada waktu sebelum dan sesudah diberikan terapi musik alam dan terapi relaksasi napas dalam yang dimana kelompok perlakuan memiliki nilai rata-rata yang lebih rendah dari pada kelompok kontrol ($10.68 > 3.59$) demikian ada penurunan yang jauh lebih signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Dengan hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0.001 dengan H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya, ada pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa (Razali, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden merupakan perempuan (85,3%), namun efektivitas terapi musik alam dalam menurunkan tingkat kecemasan (*anxiety*) terbukti signifikan pada kedua jenis kelamin. Masa dewasa awal, yang ditandai dengan krisis emosional seperti *quarter life crisis*, menjadi fase rentan terhadap kecemasan bagi mahasiswa. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan terapi musik alam (dari rata-rata 47,24 menjadi 36,56), dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi secara langsung. Uji statistik menunjukkan bahwa terapi musik alam efektif dalam menurunkan kecemasan secara signifikan (*p-value* 0.001). Dengan demikian, terapi musik alam dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa, khususnya dalam menghadapi fase *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif *Quarterlife Crisis* Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01).

- Andriese, M. A. (2025). *Representasi Problematika Kesehatan Mental Generasi Z dalam Lirik Lagu Pada Album "Lagipula Hidup Akan Berakhir" Karya Hindia* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Auliya, S. N. (2023). *Terapi Self-Love: Kamu Hanya Butuh Menjadi Diri Sendiri, Tidak Perlu Terus-Menerus Menunjukkan Kebahagiaan*. Anak Hebat Indonesia.
- Bahonar, E., Ghezalje, T. N., & Haghani, H. (2019). Comparison of single and combined effects of nature sounds and foot sole reflexology massage on the level of consciousness in traumatic comatose patients: A randomized controlled clinical trial. *Holistic Nursing Practice*, 33(3), 177-186.
- Balzari, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494-500.
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052-060.
- Gerliandi, G. B., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234-245.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513-527.
- Li, Y., Xing, X., Shi, X., Yan, P., Chen, Y., Li, M., & Yang, K. (2020). The effectiveness of music therapy for patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Journal of advanced nursing*, 76(5), 1111-1123.
- Malihah, A. D. (2023). *Efektivitas konseling self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Prasetyawati, N., & Pratiwi, E. (2021). *The Effect of Therapy Music of Natural Sound to Anxiety in the Last Batch Students*. In 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020) (pp. 439-442). Atlantis Press.
- Razali, G. (2023). *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial*. Penerbit Salemba.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2021). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Samantaray, N., Kar, N., & Mishra, S. R. (2022). A follow-up study on treatment effects of cognitive-behavioral therapy on social anxiety disorder: Impact of COVID-19 fear during post-lockdown period. *Psychiatry research*, 310, 114439.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1-6.
- Wardhani, A. K., & Widiati, N. (2021). Konflik Psikologis Tokoh Terry dalam Novel Janji Pelangi Karya Fahrul Khakim. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 1(1), 90-105.

Yeni Devita^{*}, Ratna Juwita¹, Yureya Nita¹, Desti Puswati¹, Alfianur¹, Yoneta Oktaviani²

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

Korespondensi Penulis: Yeni Devita. *Email: yenidevita@payungnegeri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1080>

Pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa ners

Widiyono, S. K., Aryani, A., Indriyati, S. K., Sutrisno, S. K., Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

Wulandari, T. S., & Kurniawati, R. (2022). Terapi Musik Suara Alam Efektif Turunkan Kecemasan Sedang Pada Pasien Post Stroke Lebih Dari 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1).