

ABSTRAK

Irna Trianggita : “TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUHASABAH TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (Studi Kasus Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Umum Kelas 3C Angkatan 2018 Universitas Bhakti Kencana Bandung).”

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, dapat dialami oleh anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang yang sudah lanjut usia. Di ruang lingkup akademik, kecemasan merupakan hal yang sering terjadi, hal ini terjadi karena adanya tuntutan yang sudah wajib dilakukan dan dihadapi oleh seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu, kecemasan dapat menimbulkan dampak terhadap diri baik berdampak terhadap fisik maupun psikis.

Objek penelitian ini adalah mahasiswa D3 Keperawatan umum kelas 3C angkatan 2018 Universitas Bhakti Kencana Bandung yang sedang mengalami kecemasan akibat tugas akhir dan beberapa praktikum lainnya.

Menurut Al-Ghazali, muhasabah adalah cara agar memelihara diri dari sesuatu yang bersifat negatif yang berpegang pada aturan-aturan syariat dan berusaha teguh pendirian dalam menangkal perilaku-perilaku negatif. Al-Ghozali jug mengemukakan bahwa muhasabah ialah bentuk tindakan perhatian didalam diri yang dilakukan supaya kita mengetahui kebaikan dan keburukan apa yang telah kita lakukan semasa hidup. Begitupun juga dalam mengontrol motivasi dalam semangat belajar, maka dari itu dianjurkan untuk melakukan muhasabah.

Menurut Djohan terapi musik adalah penggunaan musik untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Terapi musik digunakan untuk memperbaiki kesehatan fisik, interaksi sosial yang positif, mengembangkan hubungan interpersonal, ekspresi emosi secara alamiah dan meningkatkan kesadaran diri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak terapi musik klasik dan muhasabah terhadap kecemasan pada mahasiswa D3 Keperawatan umum kelas 3C angkatan 2018 Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, penelitian ini melibatkan sepuluh orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Kesimpulannya terapi musik klasik dan muhasabah ini efektif dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa D3 Keperawatan umum kelas 3C angkatan 2018 Universitas Bhakti Kencana Bandung dapat dilihat dari hasil penelitian setelah diberikannya sebuah terapi, responden merasa lebih tenang, mampu mengontrol emosi, berprasangka baik, dan mempunyai rasa semangat belajar.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik, Muhasabah, Kecemasan