

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Penelitian, 21 Januari 2025**

Ghina Kamilah Rizqullah Gusri

Efektivitas Teknik Relaksasi Suara dalam Mengurangi Kecemasan pada Siswa kelas 12 di SMAN 9 Pekanbaru.

XIV + 44 Halaman + 2 Skema + 10 Tabel + 13 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh siswa sekolah menengah atas, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan tuntutan keluarga. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi suara alam. Teknik ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatik, yang berperan dalam menciptakan efek relaksasi dan menurunkan tingkat stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi suara alam dalam mengurangi kecemasan pada siswa kelas 12 di SMAN 9 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest non-equivalent control group design. Sampel terdiri dari 42 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan State-Trait Anxiety Inventory (STAI) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji T berpasangan (Paired T-Test) untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi suara alam ($p\text{-value} < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan. Hasil ini membuktikan bahwa teknik relaksasi suara alam efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa. Kesimpulannya, teknik relaksasi suara alam dapat digunakan sebagai metode terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengelola kecemasan pada siswa sekolah menengah atas.

Kata Kunci : Kecemasan, Teknik Relaksasi Suara Alam, Siswa SMA

Referensi : 46 (2019-2024)

**NURSING PROGRAM STUDY FACULTY OF NURSING
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Research, 21 January 2025**

Ghina Kamilah Rizqullah Gusri

Effectiveness of Sound Relaxation Techniques in Reducing Anxiety in Grade 12 Students at SMAN 9 Pekanbaru..

XIV + 44 pages + 2 Scheme + 10 tables + 13 appendixes

ABSTRACT

Anxiety is a psychological disorder that is often experienced by high school students, especially when facing academic, social and family pressures. If not treated well, anxiety can have a negative impact on students' mental health and academic performance. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety is the natural sound relaxation technique. This technique works by stimulating the parasympathetic nervous system, which plays a role in creating a relaxing effect and reducing stress levels. This study aims to determine the effectiveness of natural sound relaxation techniques in reducing anxiety in grade 12 students at SMAN 9 Pekanbaru. This research uses a quasi-experimental design with a pretest-posttest non-equivalent control group design approach. The sample consisted of 42 students selected using stratified random sampling techniques. Anxiety measurements were carried out using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) before and after the intervention. Data were analyzed using a paired T test (Paired T-Test) to see differences in anxiety levels before and after the intervention. The results showed that there was a significant reduction in anxiety levels in the treatment group after being given the natural sound relaxation technique intervention (p -value < 0.05). In contrast, the control group who did not receive the intervention did not show significant changes in anxiety levels. These results prove that the natural sound relaxation technique is effective in reducing anxiety in students. In conclusion, natural sound relaxation techniques can be used as an effective non-pharmacological therapy method in managing anxiety in high school students.

Keywords : Anxiety, Natural Sounds Relaxation Technique, High School Students

Reference : 46 (2019-2024)