

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

Ratna Juwita. S

Pengaruh Terapi Musik Alam Untuk Menurunkan *Anxiety* Pada Fase *Quarter Life Crisis* Bagi Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Ikes Payung Negeri Pekanbaru

XIII + 99 Halaman + 12 Tabel + 13 Lampiran

ABSTRAK

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, keputusasaan, 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 penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* pada fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa profesi ners IKes Payung Negeri Pekanbaru. 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 penelitian berdasarkan karakteristik rata-rata usia responden yaitu 22.26 tahun dan untuk jenis kelamin lebih dari separuh perempuan yaitu 58 orang. 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 artinya ada pengaruh terapi musik alam untuk menurunkan *anxiety* saat menghadapi fase *quarter life crisis* pada mahasiswa Profesi Ners IKes Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya agar mengembangkan dan mengeksplorasi variasi jenis musik alam (suara hujan, ombak, atau hutan) untuk melihat mana yang paling efektif.

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

Daftar Bacaan: 50 (2001-2024)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Research, Januari 2025**

Ratna Juwita. S

The Effect of Nature Music Therapy to Reduce Anxiety When Facing the Quarter Life Crisis Phase in Nursing Professional Students Faculty of Nursing IKes Payung Negeri Pekanbaru

XIII + 99 schemes + 12 tables + 13 appendixes

ABSTRACT

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. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of natural music therapy to reduce anxiety in the quarter life crisis phase for nursing professional students of IKes Payung Negeri Pekanbaru. Type of 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 study used quarter life crisis and SAI instruments. The results of the study based on the characteristics of the average age of respondents were 22.26 years and for gender more than half were women, namely 58 people. 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 a p value of $0.001 < 0.005$ then H_a is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is an effect of natural music therapy to reduce anxiety when facing the quarter life crisis phase in Nursing Professional students IKes Payung Negeri Pekanbaru. This study recommends that future researchers develop and explore variations in the type of natural music (rain, waves, or forest sounds) to see which one is most effective.

Keywords Anxiety, College Students, Quarter Life Crisis, Nature Music therapy

References: 50 (2001-2024)