

# INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA: SEBUAH *NARRATIVE REVIEW*

Gerald Betharayoga Gerliandi<sup>1</sup>, Maniatunufus<sup>2</sup>, Risma Dwi Nur Pratiwi<sup>3</sup>,  
Habsyah Sapidah Agustina<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, [gerald17001@mail.unpad.ac.id](mailto:gerald17001@mail.unpad.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, [maniatunufus17001@mail.unpad.ac.id](mailto:maniatunufus17001@mail.unpad.ac.id)

<sup>3</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, [risma17006@mail.unpad.ac.id](mailto:risma17006@mail.unpad.ac.id)

<sup>4</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, [habsyah.s.agustina@unpad.ac.id](mailto:habsyah.s.agustina@unpad.ac.id)

Corresponding author: [habsyah.s.agustina@unpad.ac.id](mailto:habsyah.s.agustina@unpad.ac.id)

## ABSTRAK

Mahasiswa merupakan peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi tekanan psikis yang akan dialami, tekanan tersebut di antaranya dapat menimbulkan kecemasan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui jenis intervensi non farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Kriteria inklusi berupa artikel menggunakan bahasa Inggris dan / atau Indonesia, full-text, mahasiswa sebagai sampel penelitian, dan publikasi artikel selama 10 tahun terakhir (2011-2021). Kata kunci pencarian artikel berbahasa Indonesia menggunakan “mahasiswa” DAN “terapi non farmakologis” DAN “kecemasan akademik”, sedangkan artikel berbahasa Inggris menggunakan “college student” “non pharmacological therapy” OR “non pharmacological intervention” AND “academic anxiety”. Total hasil pencarian artikel dari database PubMed, Springer, dan searching engine Google Scholar adalah sebanyak 19,037 artikel. Setelah penyeleksian didapatkan 7 artikel yang digunakan dan didalamnya memuat 5 buah program intervensi (inhalasi aromaterapi peppermint, relaksasi otot progresif, mendengarkan bacaan Al-Qur’an, *mindfulness-based stress reduction* (MBSR), dan imajinasi terbimbing). Studi literatur menunjukkan semua program dinyatakan efektif dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Penulis menyarankan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan intervensi non farmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Intervensi Non Farmakologis, Kecemasan, Mahasiswa

## ABSTRACT

*Students are individuals aged 18 to 25 years who are registered and undergoing education at a university. The higher the level of education, the higher the psychological stress that will be experienced, the pressure of which can cause anxiety. This study aims to determine the types of non pharmacological interventions that are effective in reducing anxiety in college students. Inclusion criteria include articles using English and/or Bahasa, full-text, college students as research samples, and publication of articles for the last 10 years (2011-2021). The search keywords used are “college student” “non pharmacological therapy” OR “non pharmacological intervention” AND “academic anxiety”. The total search results for articles from PubMed, Springer, and Google Scholar are 19,037 articles. After the selection, 7 articles were used and contained 5 intervention programs (inhalation of peppermint aromatherapy, progressive muscle relaxation, listening to the Quran recitation, mindfulness-based stress reduction (MBSR), and guided imagery). Literature studies show that all programs are effective in reducing anxiety in college students. The author suggests that future researchers are expected to develop other non-pharmacological interventions that can be used to overcome anxiety in students.*

**Keyword:** Anxiety, College Student, Non pharmacological Intervention

## PENDAHULUAN

Abad ke-20 disebut sebagai abad kecemasan, hal itu terjadi karena pada abad ini gangguan psikologis telah meningkat di antara orang-orang (Riyadi, 2013). Kecemasan diartikan sebagai kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman yang ditandai dengan gejala fisik seperti berkeringat, palpitasi, kejang otot dada, penyakit gastrointestinal dan agitasi, yang diciptakan sebagai respons terhadap rangsangan internal dan eksternal dan cenderung ke gejala kognitif, emosional, fisik dan perilaku (Nevid, Rathus, & Greene dalam Khouw et al., 2021). Suratmi, Abdullah, & Taufik (2017) menyatakan bahwa kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Diantara masalah kecemasan, kecemasan akademik merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi (Annisa & Irdil, 2016). Kecemasan akademik merupakan salah satu jenis kecemasan yang sering dialami khususnya di masa remaja maupun mahasiswa (Kusumawardhani, 2014). Kecemasan akademik adalah perasaan berbahaya, takut dan tegang yang didapatkan karena adanya tekanan di tempat seseorang melaksanakan pendidikan (Suarti, et al., 2020). Kecemasan sangat mengkhawatirkan bagi mahasiswa, dimana menurut penelitian (Mohebi et al., 2012) dilaporkan beberapa mahasiswa dengan kecemasan akademik telah melakukan bunuh diri.

Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang bersifat fungsional dimana studi menunjukkan bahwa 10%-30% terjadi pada mahasiswa (Mohebi et al., 2012). Widodo et al., (2017) menjelaskan bahwa kecemasan peserta didik bisa terjadi kapan saja, contohnya peserta didik mengalami kecemasan ketika diminta maju ke depan kelas, kecemasan saat berbicara didepan umum, dan sebagainya. Prevalensi kecemasan di dunia pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 14,9% atau sebanyak 264 juta jiwa selama 10 tahun terakhir (World Health Organization, 2017). Sedangkan kasus kecemasan di Asia

Tenggara sebanyak 23% atau sebanyak 60,05 juta dari 264 juta populasi kecemasan dunia (World Health Organization, 2017). Masalah kesehatan jiwa di Indonesia juga setiap tahunnya selalu mengalami peningkatan yang signifikan, dimana menurut data Riskesdas tahun 2013 didapatkan bahwa prevalensi kecemasan di Indonesia mencapai angka 11,6% dan diperkirakan 8-22% nya adalah remaja atau mahasiswa Kemenkes dalam Budiarto, Nugrahyu, & Riastiti, (2021). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara brave melalui website PDSKJI yaitu <http://pdsjkj.org/home> dengan swaperiksa yang dilakukan oleh 4.010 responden (71% perempuan dan 29% laki-laki) selama lima bulan (April-Agustus 2020) menunjukkan sebanyak 64,8% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami injury. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun (3,4). Fauziyyah, Awinda, & Besral dalam Mujahidinn et al., (2021). Depresi mempengaruhi sekitar 67% mahasiswa dengan kecemasan, dan kecemasan adalah prediktor utama depresi bagi mahasiswa keperawatan (Mahmoud et al., 2012 ; Song, 2011 ; Song & Lindquist, 2015).

Proses menghadapi ujian maupun saat ujian berlangsung dapat menjadi penyebab kecemasan akademik pada mahasiswa (Hashmat et al., dalam Zavera & Suherman, 2018). Zavera & Suherman, (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan masih berada diatas 70% dan memiliki keterkaitan antara kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa. Proses pembelajaran dan kemampuan mengingat kembali yang menurun saat seseorang mengalami gangguan kecemasan, dapat membuat kesalahan dalam proses pembelajaran dan kemampuan mengingat kembali yang menurun saat seseorang mengalami gangguan kecemasan, dapat membuat kesalahan dalam pembelajaran, dimana hal tersebut secara tidak langsung akan

berpengaruh terhadap hasil belajar yang nantinya akan diperoleh oleh mahasiswa (Zavera & Suherman, 2018). Faktor penyebab kecemasan seperti beban keuangan, bekerja sambil belajar, bergaul dengan teman, gangguan waktu tidur dan bangun, beban belajar yang berlebihan, ketidakhadiran pelayanan konseling, pelaksanaan tugas, pemenuhan harapan keluarga, dan kepedulian untuk mencari pekerjaan atau untuk pendidikan tinggi setelah lulus hal ini dapat menambah kecemasan mahasiswa (Maghaminejad et al., 2020).

Ada beberapa cara untuk mengelola kecemasan yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Meskipun secara farmakologis intervensi seperti serotonin selektif reuptake inhibitor (SSRI) telah secara tradisional digunakan dalam pengobatan kecemasan, beberapa tidak dapat menggunakan obat ini karena efek samping atau interaksi dan yang lain memilih untuk tidak menggunakan obat apa pun. Baru-baru ini, berbagai terapi non farmakologis metode, seperti aromaterapi, pijat terapi, teknik relaksasi, dan music terapi, telah dilaksanakan untuk mengurangi kecemasan. Penggunaan musik sebagai terapi pendekatan memiliki sejarah lama. Prasasti di Mesir kuno, Yunani, Cina, India, dan Roma menggambarkan musik sebagai penyembuhan agen dengan efek relaksasi yang mengurangi kecemasan dan menciptakan relaksasi (Ghiasi & Keramat, 2018). Berdasarkan pemaparan diatas sangat diperlukan untuk mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa, untuk itu dilakukan *Narrative Review* mengenai Intervensi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui jenis intervensi non farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

### **KAJIAN LITERATUR**

Menurut Hartaji dalam (Hulukati & Djibran, 2018) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Secara singkat dinyatakan bahwa mahasiswa merupakan seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hulukati & Djibran, 2018).

Menurut KBBI, cemas diartikan sebagai hati tidak tenteram karena khawatir atau takut. Setiap manusia pernah mengalami kecemasan terhadap situasi yang akan dihadapi. Kecemasan memiliki dampak pada kondisi psikologis dan fisik. Oltmanns dan Emery (2013) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan suasana yang sering dikaitkan dengan emosi takut. Ketakutan yang dialami oleh individu yaitu dalam keadaan nyata dan dekat. Ketakutan yang berlebihan akan meningkat dengan cepat dan membantu dalam mengumpulkan respon melalui perilaku individu tersebut terhadap ancaman dari lingkungan.

Perasaan cemas dapat ditemukan dalam kampus. Perasaan cemas biasanya disebabkan oleh proses akademik, seperti pengerjaan tugas maupun ujian. Kecemasan akademik merupakan perasaan yang mencekam dan kegelisahan terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengusik proses akademik yang meliputi pengerjaan tugas dan segala aktivitas lainnya yang berkaitan dengan akademik (Sanitiara, Nazriati & Firdaus, 2014).

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yaitu dengan terapi non farmakologis. Terapi merupakan pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, yaitu dengan terapi non farmakologis antara lain: relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi, terapi yang disarankan disini ialah aromaterapi karena dapat menurunkan rasa cemas (Setyawan & Oktavianto, 2020). Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan adalah peppermint. Peppermint dengan nama ilmiah *Mentha piperita* merupakan salah satu esensial yang digunakan untuk aromaterapi. *Mentha piperita* adalah ramuan aromatic dengan efek analgesik dan penenang. Efek analgesik peppermint dapat

disebabkan oleh senyawa utamanya seperti Carvone, Limonene, dan Menthol (Akbari et al., 2019).

Terapi non farmakologis yang lain yang dapat menurunkan kecemasan akademik diantaranya: relaksasi otot progresif, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, program MBSR, Guided Imagery, dan teknik relaksasi.

#### **METODE PENELITIAN**

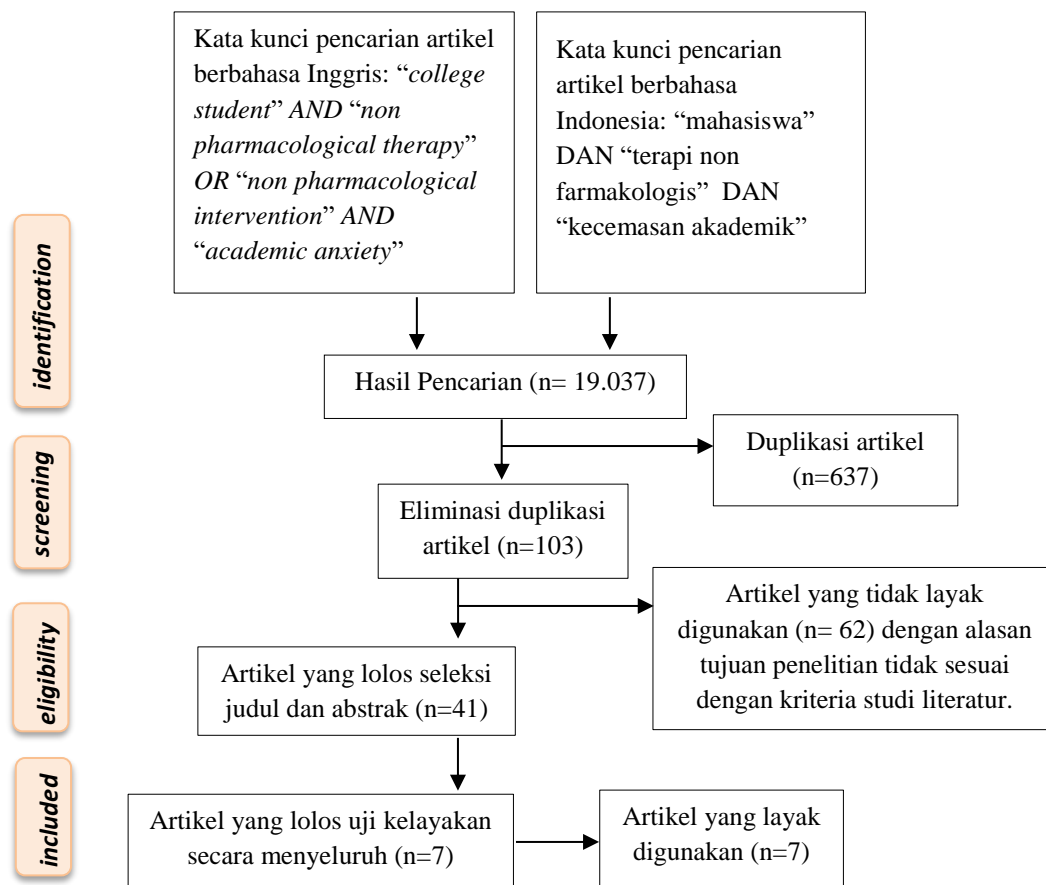
Studi ini merupakan studi yang mengkaji literatur terdahulu mengenai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa sesuai dengan tujuan studi. Terdapat beberapa jenis pendekatan untuk melakukan studi literatur dengan tujuan dan karakteristik yang berbeda, salah satunya dengan pendekatan *narrative review*. *Narrative review* melihat bagaimana perkembangan penelitian dari waktu ke waktu, memberikan pemahaman mengenai area yang kompleks, memetakan bidang penelitian, dan mensintesis pengetahuan (Snyder, 2019). Berdasarkan kebutuhan penulis, pendekatan yang sesuai dengan tujuan studi adalah *narrative review* karena kajian bertujuan untuk meringkas dan mengevaluasi hasil temuan terdahulu secara luas mengenai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

Pencarian dilakukan di beberapa database: PubMed, Springer, dan Google Scholar. Kriteria inklusi meliputi artikel menggunakan bahasa Inggris dan / atau Indonesia, full-text, mahasiswa sebagai sampel penelitian, dan publikasi artikel

selama 10 tahun terakhir (2011-2021). Setelah penulis mendapatkan artikel yang sesuai, artikel terpilih kemudian dibaca secara mendalam oleh penulis untuk dilakukan analisis setelahnya (Bagan 1). Pada tahap ini, penulis mengambil informasi-informasi yang relevan dengan bahasan. Jenis informasi ini dapat diberi label catatan studi yang mencakup ringkasan singkat studi, diikuti dengan informasi terperinci tentang metode, hasil, dan interpretasi dari hasil (Li & Wang, 2018). Selanjutnya penulis mengorganisir informasi hasil temuan kepada beberapa kelompok yang dapat mendukung pembahasan, dan hasil dari ekstraksi data mencantumkan data temuan yang konsisten mengenai intervensi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

Informasi yang diperoleh dari studi yang digunakan, dapat diolah dalam dua cara yaitu secara terpisah dan sintesis (Li & Wang, 2018). Penulis telah melakukan ekstraksi data menggunakan teknik sintesis yaitu dengan membuat tabel catatan studi, lalu mengelompokkan data sesuai hasil temuan dan dibahas pada bagian pembahasan. Seluruh hasil ekstraksi data, selanjutnya dianalisis dalam bentuk narasi yang menjelaskan hasil temuan mengenai kelompok intervensi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Penulis telah melakukan analisis terhadap bahasan utama yang ditemukan pada artikel untuk menjawab pertanyaan studi. Selanjutnya, penulis mengembangkan data temuan secara mendalam.

Bagan 1. Proses Pencarian Artikel Menggunakan Pedoman Pelaporan PRISMA



**PEMBAHASAN**

Tujuh artikel yang dianalisis merupakan artikel berbahasa Indonesia dan Inggris. Dua artikel berasal dari Negara Indonesia, empat artikel berasal dari Iran, dan satu artikel berasal dari Korea. Jenis artikel yang dianalisis adalah *Randomized Controlled Trial (RCT)*, *Quasi experimental*, dan *systematic review*. Mahasiswa menjadi sampel penelitian di seluruh artikel. Metode pengukuran yang dilakukan adalah dengan mengukur kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Kemudian didapatkan hasil dari artikel yang dianalisis bahwa seluruh intervensi dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Intervensi tersebut diantaranya adalah inhalasi aromaterapi peppermint, relaksasi otot progresif,

mendengarkan bacaan Al-Qur'an, *mindfulness based stress reduction (MBSR)*, dan imajinasi terbimbing (*guide imagery*). Rangkuman hasil analisis dari tujuh artikel dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil analisis artikel membuktikan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi. Segala hal yang berkaitan dengan situasi akademik, dapat menimbulkan kecemasan, seperti pada penyelesaian tugas dan menghadapi ujian, akibat tingkat pencapaian kurikulum yang tinggi, suasana pembelajaran yang tidak memungkinkan, tugas yang sangat banyak, dan sistem penilaian yang sangat tinggi (Nasution & Rola, 2012).

Mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan oleh buruknya pengelolaan diri dalam belajar. Hal ini terjadi karena karena mahasiswa terburu-buru dan ragu terhadap kemampuannya. Kecemasan akademik berasal dari kurangnya *self-regulation learned* dan perhatian yang kurang fokus (Pratiwi, 2009). Untuk itu perlu adanya penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasan dengan pemberian intervensi farmakologis ataupun non farmakologis. Dalam jangka panjang terapi farmakologi dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, diperlukan terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan artikel yang dianalisis, intervensi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yaitu pemberian aromaterapi peppermint, relaksasi otot progresif, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, *mindfulness based stress reduction* (MBSR), dan imajinasi terbimbing (*guide imagery*).

#### **Inhalasi aromaterapi peppermint**

Aromaterapi adalah salah satu alternatif metode relaksasi yang memberikan perasaan tenang (Katili & Aisyah, 2019). Aromaterapi peppermint pada penelitian Khouw et al., (2021) diberikan dengan cara langsung dihirup lewat hidung (inhalasi). Rihiantoro et al. (2018) menyatakan bahwa molekul-molekul yang terdapat pada aromaterapi peppermint ini dihirup dan merangsang saraf penciuman kemudian menuju saraf pusat yang pada akhirnya menimbulkan sensasi rileks. Aromaterapi peppermint baik diberikan kepada mahasiswi dengan rentang usia 19-21 tahun dan tingkat kecemasan dari tidak cemas sampai dengan cemas berat. Meta-analisis menemukan rata-rata usia onset dari semua gangguan kecemasan adalah 21,3 tahun (De Lijster et al., 2017). Gangguan kecemasan umum berkembang dua kali lebih sering pada wanita dibandingkan dengan pria (Pigott, 1999). Menurut studi epidemiologi, kecemasan lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria karena hormon reproduksi secara substansial dapat mempengaruhi perjalanan klinis kecemasan pada wanita (Pigott, 1999). Dalam penelitian Khouw et al., (2021) menyebutkan bahwa pemberian

aromaterapi peppermint terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan menjadi sebesar 70% responden memiliki tingkat kecemasan tidak cemas dan sebesar 30% memiliki tingkat kecemasan ringan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi dengan peppermint memiliki efek positif pada penurunan detak jantung, laju pernapasan, tekanan darah, kelelahan, dan kecemasan (Hamzeh, Safari-Faramani, & Khatony, 2020). Didukung oleh penelitian Katili & Aisyah (2019) bahwa pemberian aromaterapi peppermint selama 10 menit secara inhalasi dapat menurunkan level kecemasan secara signifikan. Peppermint merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik (Katili & Aisyah, 2019). Sistem limbik merupakan pusat rasa sakit, kesenangan, kemarahan, ketakutan, depresi dan berbagai emosi lainnya termasuk kecemasan. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormon melatonin dan serotonin yang menyebabkan euforia, relaks atau sedatif. Sebagian besar penelitian yang membandingkan minyak esensial peppermint dengan minyak esensial lavender terkonsentrasi pada variabel seperti rasa sakit, kecemasan, dan konsentrasi. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok lavender dan peppermint dalam hal kecemasan, minyak esensial lavender dan peppermint memiliki efek yang sama dalam mengurangi kecemasan. Aromaterapi peppermint yang berupa minyak ini dibuat dari tanaman mint (*mentha x piperita*) dan memiliki banyak manfaat, antara lain untuk relaksasi, mengurangi nyeri, sebagai antiseptik, sebagai ekspektoran dan membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan saluran pencernaan (Hayati, 2017). Peppermint (dengan kandungan minyak atsiri) mengandung mentol sebanyak 7-48%, dengan manfaat aromaterapi adalah menumbuhkan rasa tenang (rileks) pada tubuh, pikiran dan jiwa, menciptakan suasana damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Katili & Aisyah, 2019). Dengan kandungan yang dapat menenangkan, aromaterapi peppermint dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

### **Relaksasi otot progresif**

Latihan relaksasi otot progresif didefinisikan sebagai latihan pikiran-tubuh yang terdiri dari kontraksi dan relaksasi dari semua kelompok otot, masing-masing (Semerci et al., 2021). Latihan relaksasi otot progresif melibatkan penekanan dan pelepasan otot secara teratur dan berurutan sampai terjadi relaksasi di seluruh tubuh (İnangil, Şendir, Kabuk, & Türkoğlu, 2020). Relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi stres dalam tubuh dan menarik perhatian individu ke otot rangka yang menghasilkan relaksasi di seluruh tubuh. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan, stres, ketegangan otot dan kesulitan tidur (Livana, Daulima, & Mustikasari, 2018).

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswi yang terdiri dari 95 tingkat doktoral, 105 tingkat sarjana, 53 orang dengan lama belajar setahun, 113 orang dengan lama belajar 2-4 tahun, 34 orang dengan lama belajar 5 tahun atau lebih menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata skor kecemasan. Pada kelompok intervensi rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan dari 30.22 menjadi 25.025 setelah diberikan intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor kecemasan mengalami peningkatan dari 26.255 menjadi 29.11. Intervensi yang diberikan yaitu teknik relaksasi selama 15-20 menit yang diberikan setiap hari selama 8 minggu (Dehghan-nayeri & Adib-Hajbaghery, 2011).

Selain itu, pada penelitian Zargarzadeh & Shirazi (2014), intervensi dilakukan 45 hari sebelum ujian akhir dilaksanakan. Kecemasan ujian adalah masalah penting di kalangan mahasiswa dan sangat mempengaruhi dalam sesi ujian, di mana kecemasan yang lebih rendah di dalamnya menghasilkan kinerja akademik yang lebih baik dan kepercayaan diri yang lebih tinggi (Zargarzadeh & Shirazi, 2014). Keadaan cemas biasanya disertai dengan peningkatan ketegangan otot, dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif, seseorang belajar bagaimana mengendurkan beberapa kelompok otot di tubuhnya (Merakou et al., 2019). Metode relaksasi otot progresif dilakukan pada

kelompok eksperimen dalam empat sesi. Rata-rata setiap sesi berlangsung selama 30 menit.

Intervensi baik diberikan kepada mahasiswi dengan rata-rata usia 22,42 tahun. Penelitian Zargarzadeh & Shirazi (2014) menyatakan bahwa melakukan metode relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi kecemasan tes di kalangan mahasiswa keperawatan. Pada penelitian Merakou et al. (2019) menunjukkan hasil yang serupa bahwa setelah tindak lanjut kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam mengurangi tingkat kecemasan didukung oleh temuan penelitian İnangil et al. (2020) bahwa terjadi penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah dilakukan program latihan otot progresif selama 8 minggu. Penelitian Jyothimol & Lobo (2020) mendukung penelitian Zargarzadeh & Shirazi (2014) bahwa teknik relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan.

### **Mendengarkan bacaan Al-Qur'an**

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat awal menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Sebelum diberikan intervensi, 29% subjek mengalami kecemasan akademik tinggi dan 71% mengalami kecemasan akademik dengan tingkatan sedang. Setelah diberikan intervensi, sebanyak 52% subjek menunjukkan kecemasan akademik sedang dan 43% menunjukkan kecemasan akademik dengan tingkatan rendah serta 5% subjek menunjukkan kecemasan akademik yang sangat rendah. Intervensi yang diberikan yaitu mendengarkan murottal Al-Qur'an QS. Ar-Rahman selama kurang lebih 10 menit (Idham & Ridha, 2017).

Selain itu, terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an berguna untuk mengurangi kecemasan (Ghiasi & Keramat, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dapat memberikan perasaan tenang bagi pendengarnya terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan dan perasaan tegang, memberikan efek relaksasi dan menurunkan pembuluh darah nadi dan denyut jantung (Handayani et al., 2014). Selain itu, terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dalam ritme yang lambat dan harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, sehingga hormon endorphin alami dapat aktif dan meningkatkan perasaan rileks serta dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Apriyani, 2015).

#### ***Mindfulness based stress reduction (MBSR)***

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan yang memiliki kriteria tidak melakukan meditasi dan latihan yoga secara teratur dalam 6 bulan terakhir, tidak ada gejala kejiwaan, dan tidak ada kontraindikasi fisik untuk berolahraga. Pada penelitian tersebut dilakukan intervensi MBSR yaitu intervensi pengurangan stres berbasis kesadaran. Intervensi diberikan selama 8 minggu dan setiap minggunya yaitu 2 jam. Peserta mengikuti instruksi yang dipandu tentang praktik meditasi mindfulness, peregangan lembut, diskusi kelompok, dan tugas rumah selama berjalannya intervensi 8 minggu. Pada hari pertama, peserta diinformasikan tentang program MBSR, mereka melakukan peregangan selama 30 menit, berlatih meditasi mindful body scan selama 1 jam, dan berbagi perasaan mereka selama 30 menit (Song & Lindquist, 2015).

Penelitian tersebut didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam kecemasan setelah diberikan MBSR selama 1.5-2 jam setiap minggu selama 8 minggu (Kang et al., 2009) dan penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan MBSR selama 2.5 jam setiap minggu selama 8 minggu (Dobkin & Zhao, 2011).

#### ***Imajinasi terbimbing (guide imagery)***

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tahun pertama keperawatan yang sudah lulus mata kuliah ilmu kedokteran dasar, memiliki skor tes kecemasan 25 atau lebih, dan tidak memiliki riwayat gangguan psikologis, menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing yang dilakukan selama 30 menit setiap hari selama satu minggu pada waktu malam hari antara pukul 20.00 sampai 21.00, efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. File audio imajinasi terbimbing terdiri dari tiga bagian, yaitu relaksasi dan pelatihan pernapasan dalam, menciptakan citra mental dari pemandangan alam yang indah dan damai, dan berfokus pada kekuatan dan kemampuan pribadi dengan masing-masing bagian berdurasi 10 menit. Mereka dilatih untuk mendengarkan file audio menggunakan headphone sambil berbaring dalam posisi yang nyaman dengan mata tertutup di ruangan yang tenang (Maghaminejad et al., 2020). Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa *guide imagery* memiliki efek yang positif dalam menurunkan kecemasan (Hanish, 2013).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa karena buruknya pengelolaan diri dalam belajar. Sehingga diperlukan adanya penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasan. Berdasarkan artikel yang dianalisis, terdapat berbagai macam intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yaitu pemberian aromaterapi peppermint, relaksasi otot progresif, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, *mindfulness based stress reduction* (MBSR), dan imajinasi terbimbing (*guide imagery*). Intervensi tersebut efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa karena terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi.

### **Saran**

Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan, penting untuk mengatasi kecemasan tersebut agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan seperti keinginan untuk melakukan bunuh diri. Mengatasi



kecemasan dapat dilakukan dengan menerapkan intervensi non farmakologis seperti aromaterapi peppermint, relaksasi otot progresif, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, *mindfulness based stress reduction* (MBSR), dan imajinasi terbimbing (*guide imagery*). Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mencari intervensi non farmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Bagi institusi akademik agar mengadakan tim pelayanan dan bimbingan konseling (TPBK).

#### REFERENSI

- Akbari, F., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019). Effect of peppermint essence on the pain and anxiety caused by intravenous catheterization in cardiac patients: A randomized controlled trial. *Journal of Pain Research, 12*, 2933–2939. <https://doi.org/10.2147/JPR.S226312>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor, 5*(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak. *Jurnal Keperawatan, 2*(13), 6–10.
- Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru kedokteran unmul saat pembelajaran online. *Jurnal Verdure, 3*(1), 18–24.
- Dehghan-nayeri, N., & Adib-Hajbaghery, M. (2011). Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: A non-randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine, 19*(4), 194–200. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.06.002>
- De Lijster, J. M., Dierckx, B., Utens, E. M. W. J., Verhulst, F. C., Zieldorff, C., Dieleman, G. C., & Legerstee, J. S. (2017). The age of onset of anxiety disorders: A meta-analysis. *Canadian Journal of Psychiatry, 62*(4), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0706743716640757>
- Dobkin, P. L., & Zhao, Q. (2011). Increased mindfulness - The active component of the mindfulness-based stress reduction program? *Complementary Therapies in Clinical Practice, 17*(1), 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.03.002>
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 23*(6), 411–420. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_173\\_17](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17)
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanullah, F., & Aziz, S. (2008). Factors causing exam anxiety in medical students. *Journal of the Pakistan Medical Association, 58*(4), 167–170.
- Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2020*. <https://doi.org/10.1155/2020/748020>
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). The Effect of Murottal Al-Quran Therapy for Reducing Labor Pain and Anxiety in Stage I Maternity Active Phase. *Journal Ilmiah Midwife, 5*(2), 1–15.
- Hanish, J. B. (2013). Guided Imagery as Treatment and Prevention for Anxiety, Chronic Stress, and Illness. *SSRN Electronic Journal, 1*(2), شماره 8: 99-117. Retrieved from <http://www.eldis.org/vfile/upload/1/document/0708/DOC23587.pdf%0Ahttp://socserv2.socsci.mcmaster.ca/~econ/ugcm/3ll3/michels/polipart.pdf%0Ahttps://www.theatlantic.com/magazine/archive/1994/02/the-coming-anarchy/304670/%0Ahttps://scholar.google.it/scholar?q=Scha>

- Hayati, F. K. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Nausea pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2.n1.p73-80>
- Idham, A. F., & Ridha, A. A. (2017). Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(2), 141–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Inangil, D., Şendir, M., Kabuk, A., & Türkoğlu, İ. (2020). The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341–349. <https://doi.org/10.5152/fnfn.2020.19075>
- Jyothimol, & Lobo, S. M. (2020). International Journal of Nursing and Health Research Effectiveness of relaxation technique in reducing stress among nursing students, 54–56.
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 29(5), 538–543. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>
- Katili, D. N. O., & Aisya, M. W. (2019). The Impact of Aroma Therapy Variation on Reducing Pain and Anxiety Levels of Maternity Women, 0966(6), 204–211. <https://doi.org/10.36349/EASJNM.2019.v01i06.005>
- Khouw, N. S., Setyawan, A., Oktavianto, E., & Suib. (2021). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta, 2(1), 27–38.
- Kusumawardhani, A. (2014). Pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Li, S., & Wang, H. (2018). Traditional Literature Review and Research Synthesis. *The Palgrave Handbook of Applied Linguistics Research Methodology*, 123–144. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-59900-1>
- Livana, Daulima, N. H. C., & Mustikasari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Maghaminejad, F., Adib-Hajbaghery, M., Nematian, F., & Armaki, M. (2020). The effects of guided imagery on test anxiety among the 1st-year nursing students: A randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(3), 130–134. [https://doi.org/10.4103/nms.nms\\_65\\_18](https://doi.org/10.4103/nms.nms_65_18)
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Merakou, K., Tsoukas, K., Stavrinou, G., Amanaki, E., Daleziou, A., Kourmoussi, N., ... Barbouni, A. (2019). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression–Anxiety–Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study.

- Explore*, 15(1), 38–46.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.08.001>
- Mohebi, S., Sharifirad, G. H., Shahsiah, M., Botlani, S., Matlabi, M., & Rezaeian, M. (2012). The effect of assertiveness training on student's academic anxiety. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(3 Suppl 2).
- Mujahidinn, E., Bahagia, Mangunjaya, F. M., & Wibowo, R. (2021). The Impact and Strategy for Combating the Outbreak Covid-19 in Student. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1683–1688.
- Nasution, L. H., & Rola, F. (2012). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Academic Self Management pada Siswa SMA Kelas X Unggulan.
- Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Oltmanns, T.F., Emery. R.E. (2013). Psikologi Abnormal. Edisi ke-7. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pigott, T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(SUPPL. 18), 4–15.
- Pratiwi, A. P. (2009). Hubungan antara kecemasan akademik dengan self-regulated learning pada siswa rintisan bertaraf internasional SMA Negeri 3 Surakarta. *Skripsi*, 1–246.
- Rihiantoro, T., Oktavia, C., & Udani, G. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Inhalasi terhadap Mual Muntah pada Pasien Post Operasi dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1000>
- Riyadi, A. (2013). Zikir Dalam Al-Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik (analisis terhadap Fungsi bimbingan dan konseling islam). *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan*
- Konseling Islam*, 4(1), 41. Retrieved from <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1070/982>
- Sanitiara., Nazriati. E., & Firdaus. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*, 1(2), 1-9.
- Semerci, R., Öztürk, G., Akgün Kostak, M., Elmas, S., İhsan Danacı, A., & Musbeg, S. (2021). The effect of progressive muscle relaxation exercises on compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue of nurse managers. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1250–1256. <https://doi.org/10.1111/ppc.12681>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Song, Y. (2011). 간호대학생의 우울, 스트레스, 불안, 마음 챙김에 관한 연구. *Korean J Adult Nurs*, 23(4), 397–402.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa, 1(2), 111–117.

- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 1,11,15.
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorder: Global Health Estimates.
- Zargarzadeh, M., & Shirazi, M. (2014). The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(6), 607–612.
- Zavera, D. F., & Suherman, M. M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Kota Bandung. *Fokus*, 1(3), 111–116.

#### **BIODATA PENULIS**

Penulis I: Gerald Betharayoga Gerliandi merupakan mahasiswa Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Penulis II: Maniatunufus merupakan mahasiswi Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Penulis III: Risma Dwi Nur Pratiwi merupakan mahasiswi Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Penulis IV: Habsyah Saparidah Agustina merupakan dosen Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran