

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Distribusi *state anxiety* sebelum diberikan intervensi, yaitu: 5 orang (14,3%) dengan cemas ringan, 11 orang (31,4%) cemas sedang, dan 19 orang (54,3%) cemas berat. Setelah diberikan intervensi musik klasik Mozart K.448 tingkat kecemasan menjadi: 6 orang (17,1%) tidak cemas atau cemas ringan, 16 orang (45,7%) cemas sedang, 13 orang (37,1%) cemas berat dengan rata-rata perbedaan skor menurun 10,94 pada kelompok eksperimen dan meningkat 2,34 pada kelompok kontrol.
2. Distribusi *trait anxiety* sebelum diberikan intervensi, yaitu: 2 orang (5,7%) tidak cemas atau cemas ringan, 9 orang (25,7%) cemas sedang, 24 orang (68,6%) cemas berat. Setelah diberikan intervensi musik klasik Mozart K.448 tingkat kecemasan menjadi: 6 orang (17,1%) tidak cemas atau cemas ringan, 10 orang (28,6%) cemas sedang, dan 19 orang (54,3%) cemas berat dengan rata-rata perbedaan skor menurun 7,88 pada kelompok eksperimen dan meningkat 0,50 pada kelompok kontrol.
3. Musik klasik Mozart K.448 secara signifikan dapat menurunkan *state anxiety* dan *trait anxiety* mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Angkatan 2018, dibuktikan dengan hasil uji *Paired T-Test* pada kelompok eksperimen adalah .000 ($p < 0.05$) dan hasil uji komparatif (*Independent T-Test* dan *Mann-Whitney U Test*) adalah .000 ($p < 0.05$) baik pada *state anxiety* dan *trait anxiety*.

5.2 Saran

1. Bagi Responden / Mahasiswa
 - a. Mahasiswa dapat mengenali tanda dan gejala kecemasan dengan melakukan skrining tingkat kecemasan. Apabila menghadapi kesulitan selama perkuliahan, mahasiswa dapat menghubungi dosen pembimbing akademik untuk berkonsultasi secara terbuka mengenai

kondisi yang sedang dihadapi. Jika mahasiswa memiliki tanda dan gejala kecemasan berlebih, diharapkan segera menghubungi tenaga profesional untuk berkonsultasi dalam mengatasi kecemasannya.

- b. Mahasiswa dapat mendengarkan Musik Mozart K.448 untuk membantu mengurangi kecemasan yang dialaminya, seperti saat sebelum memulai perkuliahan, sebelum ujian, dan saat sedang mengerjakan skripsi.
2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
 - a. Musik Mozart K.448 dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk menurunkan kecemasan mahasiswa FK UPNVJ. Selain menenangkan, musik gampang diakses dan biaya yang diperlukan tidak mahal sehingga dapat dijadikan salah satu kegiatan rutin seperti saat sebelum memulai perkuliahan dan saat menjelang ujian.
 - b. Melakukan evaluasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa FK UPNVJ baik secara umum atau pada kondisi mengancam seperti saat ujian atau mengerjakan skripsi.
 - c. Menyediakan fasilitas konseling bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan berlebih dengan tujuan mendapatkan dukungan emosional dan pengarahan dari tenaga profesional.
 3. Bagi peneliti lain
 - a. Peneliti dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar agar keabsahan penelitian semakin kuat serta melaksanakan penelitian secara *offline* agar dapat mengontrol variabel dan subjek penelitian dengan baik.
 - b. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai durasi dan frekuensi optimal mendengarkan musik untuk mendapatkan efek terbaik dalam menurunkan kecemasan.

- c. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji variabel yang lebih luas seperti membandingkan pengaruh berbagai *genre* musik dalam menurunkan kecemasan.