

EFEKTIFITAS TERAPI KOMBINASI MENULIS EKSPRESIF DAN MUSIK ALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA BARU KEPERAWATAN: STUDI QUASY-EXPERIMENTAL

Rachmi Faatihah¹, Siti Khadijah^{2*}, Dwi Ariani Sulistyowati³

^{1,2,3}Department of Nursing, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Surakarta, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p>Keywords: Kecemasan, Mahasiswa Baru, Menulis Ekspresif, Musik Suara Alam</p>	<p>Latar Belakang: Menciptakan mahasiswa baru yang mampu meningkatkan prestasi akademiknya dengan menurunkan kecemasan. Meskipun terapi menulis ekspresif dan musik alam terbukti efektif, intervensi yang menggabungkan keduanya memaksimalkan pengurangan kecemasan bagi mahasiswa baru yang masih terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan efektivitas terapi menulis ekspresif yang dikombinasikan dengan musik alam pada tingkat kecemasan mahasiswa baru. Desain kuasi - eksperimental dengan penerapan pre- dan post-test, serta kelompok kontrol yang terdiri dari 56 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol menggunakan purposive sampling . Instrumen yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yaitu skala untuk mengukur kecemasan. Uji Wilcoxon dan Mann Whitney, intervensi dilakukan dalam empat sesi. Usia responden rata-rata 18,38 tahun . Kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang drastis dari 17,81 menjadi 10,08 (nilai p 0,0001). Cara menulis ekspresif dan menggabungkan musik dengan cara yang lembut membantu memahami perasaan mereka sendiri. Kombinasi ini efektif. Dalam mengurangi kecemasan mahasiswa baru , intervensi disajikan sebagai program rutin bagi siswa baru sebagai strategi penanggulangan yang ekonomis, praktis, dan bermanfaat untuk menurunkan kecemasan .</p>
	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Background: Creating new students who are able to improve their academic achievement by reducing anxiety. Although expressive writing therapy and nature music have proven effective, interventions that combine the two maximize anxiety reduction for freshmen who are still limited. The aim of this study was to prove the effectiveness of expressive writing therapy combined with natural music on the anxiety levels of freshmen. Quasi-experimental design with pre- and post-test implementation, as well as a control group of 56 respondents divided into intervention and control groups using purposive sampling. The instrument used is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), which is a scale to measure anxiety. The Wilcoxon and Mann Whitney test, the intervention was carried out in four sessions. The average age of the respondents was 18.38 years. The intervention group showed a drastic decrease from 17.81 to 10.08 (p value 0.0001). How to write expressively and combine music in a gentle way helps to understand their own feelings. This combination is effective. In reducing new student anxiety, interventions are presented as a</i></p>

routine program for new students as an economical, practical, and useful coping strategy to reduce anxiety .

**Corresponding Author: (khadije1704@gmail.com)*
