

**Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Musik  
Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan**

**The Application of a Combination of Autogenic Relaxation Therapy and  
Classical Music Therapy in Reducing Anxiety**

**Ellysha Azzahra Ummami<sup>1</sup>, Riska Amalya Nasution<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Jambi

\*Corresponding Author: [riskanasution@unja.ac.id](mailto:riskanasution@unja.ac.id)

---

**ABSTRAK**

**Sejarah artikel:**

Diterima 29 Mei 2025

Revisi 11 Juni 2025

Diterima 26 Juni 2025

**Kata kunci:**

Anxietas; Terapi Relaksasi

Autogenik; Terapi Musik Klasik

Anxietas merupakan keadaan emosi tanpa tau penyebabnya. Kondisi ini dapat menimbulkan seseorang merasa cemas, takut terhadap sesuatu, gelisah, khawatir, mudah lelah, mudah menangis, sulit tidur, dan timbul perasaan tidak nyaman. Penatalaksanaan anxietas dapat dilakukan dengan cara yaitu penerapan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik dengan tujuan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan yaitu studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan demonstrasi. Hasil analisa menunjukkan penerapan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat anxietas, dengan membandingkan Pre-Post kuesioner HARS. Dengan hasil dapat menurunkan tingkat anxietas dengan skor HARS 21 yaitu tingkat anxietas sedang menjadi skor 15 tingkat anxietas ringan. Penerapan pada penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik terapi dapat menurunkan tingkat anxietas.

**ABSTRACT**

**Keywords:**

Anxiety; Autogenic Relaxation

Therapy; Classical Music

Therapy

Anxiety is an emotional state without a known cause. This condition can cause a person to feel anxious, fearful of something, restless, worried, easily tired, prone to crying, have difficulty sleeping, and feel uncomfortable. Anxiety can be managed by combining autogenic relaxation therapy and classical music therapy to reduce anxiety levels. The method used was a case study with data collection techniques through observation, interviews, physical examinations, and demonstrations. The results of the analysis show that the combination of autogenic relaxation therapy and classical music therapy can reduce anxiety levels, as compared to the Pre-Post HARS questionnaire. The results show that anxiety levels can be reduced from a score of 21, which is a moderate level of anxiety, to a score of 15, which is a mild level of anxiety. The application of this study shows that a combination of autogenic relaxation therapy and classical music therapy can reduce anxiety levels.

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, belajar dengan baik, dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan jiwa adalah keadaan sehat seseorang baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk bisa hidup produktif (Livana PH, Sih Ayuwatini, Yulia Ardiyanti, 2018). Masalah kesehatan jiwa yang dialami seseorang didominasi dengan gejala depresi dan ansietas. Prevalensi masalah kesehatan jiwa yang mengalami ansietas dan depresi secara global sebesar 11,65% populasi (24.708.000 orang). Prevalensi ansietas pada dewasa di Negara berkembang mencapai 50% dan lebih 85% ansietas di sebabkan oleh penyakit fisik baik bersifat akut maupun kronik dengan perbandingan 2:1 pada wanita dan laki-laki (Haryanti & Larasati, 2024). Prevalensi kecemasan dikutip Kemenkes tahun 2021 didapatkan data bahwa sebanyak 27,22% memiliki perasaan tertekan dan 31,24% jiwa mengalami ansietas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Kecemasan merupakan perasaan tidak santai dikarenakan rasa takut disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Kecemasan dapat timbul dengan tingkat berbeda-beda, tingkatan ini dibagi menjadi tingkatan ringan, sedang, berat, hingga menimbulkan rasa panik berlebih terhadap individu, dan terkadang dapat menjadi hambatan dalam melakukan suatu kegiatan. Kecemasan menyebabkan timbulnya manifestasi klinis yakni gelisah, takikardi, tremor, sulit tidur, hipertensi, dan kesemutan (Setiawati et al., 2024).

Perasaan cemas dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang maka dari itu cemas harus dapat perawatan yang tepat agar seseorang dapat bisa melanjutkan kehidupan dengan baik. Penatalaksanaan gangguan kecemasan (ansietas) dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Dari beberapa penatalaksanaan ansietas bisa dilakukan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dengan terapi psikologis yaitu adalah terapi relaksasi autogenik (Wardany et al., 2025).

Terapi autogenik adalah relaksasi bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang mampu membuat pikiran menjadi tenang. Terapi relaksasi autogenik membuat seseorang yang melakukannya tidak mengalami tegang, tidak memerlukan media, menurunkan kecemasan, memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi, meningkatkan motivasi, meningkatkan adaptasi koping, meningkatkan pola tidur (Yulianti, 2021).

Selain terapi relaksasi autogenik, terapi musik klasik juga dapat mengurangi kecemasan. Mendengarkan musik klasik sendiri dapat merangsang otak, terutama otak sebelah kanan dan juga dapat meningkatkan kreativitas, kecerdasan, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat seseorang. Terapi musik digunakan sebagai metode pengobatan alternatif yang ampuh untuk mengurangi tingkat kecemasan. Terapi musik dapat menciptakan suasana hati menjadi lebih tenang dan mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh individu (Putra Panjaitan, 2020).

Dari survey awal yang dilakukan didapatkan 2 dari 5 warga wilayah Puskesmas Kenali Besar mengalami gejala ansietas. Hasil wawancara salah satu warga di Lorong Veteran, Rt.04, No. 25, Kel. Pinang Merah, Kec. Alam Barajo, Kota Jambi yaitu Nn. M usia 22 tahun mengalami gejala ansietas. Nn. M mengeluh muncul perasaan cemas yang berlebihan, khawatir, takut akan masa depannya, sulit tidur, dan ia memiliki trauma di masa lalu yang menjadi faktor pencetus terjadinya ansietas yang ia alami. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dari itu diperlukan intervensi lebih lanjut yaitu penerapan terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat Ansietas di wilayah kerja puskesmas Kenali Besar kota jambi.



## **METODE**

Metode yang digunakan studi kasus ini yaitu deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Studi kasus ini dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, membuat perencanaan, melakukan implementasi dan evaluasi. Penerapan studi kasus ini dengan menerapkan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat ansietas dan dievaluasi dengan menggunakan kuesioner HARS. Sampel studi kasus ini adalah Nn. M dengan tingkat ansietas sedang. Dan analisis menggunakan asuhan keperawatan dengan 5 tahapan yaitu pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Nn. M usia 22 tahun kelahiran Jambi, 16 maret 2003. Ia berasal dari suku melayu dan beragama Islam. Nn. M telah menyelesaikan pendidikan hingga tingkat S1. Hasil analisa pengkajian pada Nn. M didapatkan data bahwa Nn. M menderita Ansietas dari sejak SMP tetapi memberat pada saat memasuki dunia perkuliahan. Nn. M memiliki pengalaman yang membuat dirinya cemas dan khawatir berlebihan sejak kuliah. Nn. M mengatakan ansietasnya mulai memberat sejak Nn. M kuliah. Banyak hal-hal kecil yang selalu Nn. M pikirkan dan khawatirkan, mulai dari mengalami kegagalan tes CPNS dan ditolak kerja ditempat Nn. M melamar pekerjaan. Kemudian ditahun 2021 Nn. M mengalami kecelakaan dan membuat ia lebih takut, khawatir, mudah menangis dan sulit tidur. Nn. M engalami tingkattakut berlebih, ketegangan, khawatir dan selalu overhinking dengan dibuktikan skor HARS 21 poin.

Nn. M mengatakan dirinya mudah merasa takut akan hal yang akan terjadi pada dirinya, dan mudah menangis. Nn. M mengatakan perasaan cemasnya terkadang mengganggu kenyamanan dalam hidup. Nn. M mengatakan dirinya mudah merasa capek, merasa lemas, cemas saat ansietasnya muncul. Pada saat Nn. M mulai bercerita, wajahnya tampak tegang, kemudian wajahnya memerah dan mata berkaca-kaca. Gerak-geriknya terlihat cemas dan gelisah. Ketika berbicara, Nn. M tampak lambat, gugup, dan berhati-hati seolah-olah khawatir akan bagaimana orang lain merespons ceritanya.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada Nn. M dengan ditetapkan diagnosa keperawatan utama yaitu ansietas. Intervensi keperawatan disusun sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Fokus intervensi yang diberikan pada Nn. M yaitu pemberian kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik selama 3 hari dengan durasi selama 10-15 menit.

Hasil hari pertama pengimplementasian sebelum dilakukan tindakan penulis memeriksa tanda-tanda vital klien dengan hasil TD: 98/62 mmHg, Nadi: 97x/menit. Kemudian intervensi selanjutnya dilakukan pemberian edukasi mengenai tanda dan gejala ansietas, menjelaskan pengertian penyebab, tanda dan gejala ansietas, serta cara mengatasi ansietas dengan menggunakan poster. Kemudian, mengajarkan teknik relaksasi napas dalam disertai dengan melakukan terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik. Setiap rencana yang telah disusun dapat diimplementasikan selama 10-15 menit dan mengevaluasi respon klien. Klien tampak kooperatif dan mampu mengikuti kegiatan yang diimplementasikan dengan baik.

Hasil hari kedua pengimplementasian rencana keperawatan yang selanjutnya telah disusun yaitu sebelum dilakukan tindakan, penulis memeriksa tanda-tanda vital klien dengan hasil TD: 107/68 mmHg, Nadi: 103x/menit. Kemudian penulis mengevaluasi tindakan sebelumnya yang telah diberikan yaitu menjelaskan kembali pengertian, penyebab, tanda dan gejala ansietas, dan serta melakukan teknik relaksasi napas dalam disertai dengan melakukan terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik mengatasi ansietas. Implementasi selanjutnya yang dilakukan penulis yaitu dengan distraksi atau bercakap-cakap hal positif, dan memotivasi untuk melakukan kegiatan spiritual serta melakukan terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik untuk mengatasi ansietas.

Hasil hari ketiga pengimplementasian rencana keperawatan yang selanjutnya telah disusun yaitu sebelum dilakukan tindakan, penulis memeriksa tanda-tanda vital klien dengan hasil TD: 95/58 mmHg, Nadi: 102x/menit. mengevaluasi kemampuan klien melakukan distraksi hal-hal positif, melakukan kegiatan spiritual di kehidupan sehari-hari, serta mengevaluasi kembali kemampuan klien dalam mempraktekkan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik. Selama kegiatan berlangsung klien mampu mengikuti arahan dengan baik dan mampu melakukan kegiatan terapi secara mandiri. Penulis menyarankan untuk terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik dilakukan setiap hari disaat ada waktu luang untuk hasil yang lebih maksimal dan dapat mengurangi ansietas.

Implementasi berupa terapi relaksasi autogenik dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut. Pada kasus Nn. M didapatkan bahwa adanya penurunan pada tingkat ansietas Nn.M dengan demikian klien menunjukkan perilaku kooperatif selama kegiatan yang mendukung terlaksananya rencana keperawatan. Menurut hasil penelitian (Nento, 2025) terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap perubahan tingkat kecemasan. Relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh dapat dikendalikan, standar latihan relaksasi autogenik bersumber dari imajinasi visual dan mantra mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai. Sensasi hangat dan serut disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari tubuh kedaerah yang diinginkan), yang menyejukan dan merelaksasikan otot-otot disekitarnya.

Selain itu, penelitian oleh (Rizal, 2019) menunjukkan bahwa terapi relaksasi ini juga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur, yang sering kali terganggu pada individu dengan kecemasan. Kemudian, penelitian oleh (Marliyan, 2020) menyoroti pentingnya relaksasi autogenik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil, di mana teknik ini terbukti efektif dalam menormalkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan.

Dalam konteks lebih luas, penelitian oleh (Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, 2022) mengungkapkan bahwa autogenic training memiliki potensi yang menjanjikan dalam mengurangi gangguan kecemasan di berbagai populasi, termasuk mereka yang mengalami masalah kesehatan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik secara keseluruhan.

Selain terapi relaksasi autogenik, terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi musik klasik. Terapi musik dapat mengatasi masalah stres dan kecemasan yang lebih serius dan kompleks. Namun, sebaiknya menggabungkan terapi musik dengan metode lain yang sesuai seperti terapi relaksasi autogenik untuk mengatasi stres dan kecemasan secara efektif. Terapi musik dapat mengalihkan pikiran dari nyeri, mengurangi stres, membuat pikiran menjadi rileks serta konsentrasi klien pada hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan. Pada kasus Nn. M diberikan perlakuan terapi musik klasik selama 15-20 menit dengan menggunakan Mp3 Player dan dikombinasikan dengan terapi relaksasi autogenik. Pemilihan musik klasik sebagai terapi dalam kasus ini karena musik klasik dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang, menurunkan tingkat kecemasan (Utami & Purnomo, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa pasien yang setelah diberikan terapi musik klasik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, hasil penurunan tingkat kecemasan yang efektif pada saat di berikan terapi musik klasik diberikan selama 10-30 menit, hal tersebut dikarenakan durasi 10-30 menit lebih efektif dan tidak menyebabkan munculnya rasa kebosanan (Tang, H., Chen, L., Wang, Y., Zhang, Y., Yang, N. & N., 2021).

Penelitian sebelumnya tentang terapi musik diantaranya sebuah studi randomize control trial pada mahasiswa secara acak menerima musik dengan genre yang berbeda (pop, rock, klasik barat, dan tradisional Persia) selama lima hari berturut-turut menunjukkan mendengarkan musik dengan berbagai genre dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi serta tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Lussy Putri Khadijah, 2023).



Dalam kasus ini klien mulai mengalami perubahan dan penurunan ansietas pada hari kedua dan ketiga. Pada hari pertama klien masih berada pada tahap pengenalan dan menyesuaikan terapi. Pada hari kedua klien sudah mampu berkonsentrasi sehingga memberikan efek rileks yang lebih optimal. Keberhasilan dari terapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adanya kerjasama responden yang baik, kualitas hubungan klien yang meliputi tingkat kepercayaan, otoritas, kepribadian klien dan aspek-aspek dari diri klien yang relatif stabil dalam jangka waktu lama seperti kecerdasan, suasana yang tenang dan kondusif sehingga klien dapat berkonsentrasi penuh saat dilakukan terapi. Dapat disimpulkan terbukti bahwa setelah dilakukan kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penerapan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi relaksasi autogenik pada Nn. M menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas. Terdapat pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan terapi musik klasik dibuktikan dengan dilakukan pengukuran pre-post test menggunakan kuesioner HARS. Dari hasil pre test sebelum dilakukan terapi hasil skor pada kuesioner HARS yaitu 21 termasuk kedalam kategori ansietas sedang. Didapatkan hasil skor yaitu 15 atau dikategorikan kecemasan ringan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Haryanti, A. N., & Larasati, N. (2024). *Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya*. 3, 28–40.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, A. (2022). Efektivitas relaksasi teknik meditasi untuk membantu siswa mengatasi stres sebelum menghadapi ujian nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Prevalensi Kecemasan dan Depresi di Indonesia*.
- Livana PH, Sih Ayuwatini, Yulia Ardiyanti, U. S. (2018). Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 60–63.
- Lussy Putri Khadijah. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Marliyan. (2020). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan Napza. *Jurnal Keperawatan Jiwa Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(10), 683–688.
- Nento, S. E. (2025). Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 39–44.
- Putra Panjaitan, A. (2020). Kekuatan Musik dalam Pendidikan Karakter Manusia. *Melintas*, 2, 174–194.
- Rizal. (2019). Implementasi Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Gejala Relapse Emosi Klien Id Di Desa Lembang Kec. Lembang, Kab. Bandung Barat. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Tang, H., Chen, L., Wang, Y., Zhang, Y., Yang, N., & Y., & N. (2021). The efficacy of music therapy to relieve pain, anxiety, and promote sleep quality, in patients with small cell lung cancer receiving platinum-based chemotherapy. *Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 9(12), 7299–7306.
- Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan

- Nyeri Pasien Diruang Intensive Care Unit (ICU) : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v1i1.1611>
- Wardany, N. S., Amalia, A. R., Pratiwi, N. A., Elis, N., Lestari, D. G., & Gumilar, R. A. (2025). *Penyuluhan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan*. 1(1), 29–35.
- Yulianti, I. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Kombinasi Dengan Pendidikan Kesehatan (Penkes) Di Desa Pohkumbang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. *Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah*, 461, 3–4.