



SKRIPSI

**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI
MUSIK TERHADAP SKOR RATA RATA
KECEMASAN PADA REMAJA
KELAS XI DI SMKN 1 CIAMIS**

FADIA MUTIARA KODARI

NIM.P2.06.20.5.22.052

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**





SKRIPSI

**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI
MUSIK TERHADAP SKOR RATA RATA
KECEMASAN PADA REMAJA
KELAS XI DI SMKN 1 CIAMIS**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

FADIA MUTIARA KODARI

NIM.P2.06.20.5.22.052

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP SKOR RATA-RATA KECEMASAN PADA REMAJA KELAS XI DI SMKN 1 CIAMIS

SKRIPSI

Oleh:

FADIA MUTIARA KODARI
NIM. P2.06.20.5.22.052

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Pada Ujian Sidang Hasil Skripsi
Pada tanggal 9 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Peni Cahyati, SKp., M.Kes
NIP. 196406221986032003

(.....)

Anggota,

H.Asep Rivana, S.Kep., Ns., M.AKes
NIP. 1976010120011121002

(.....)

Anggota,

Dr. H. Iwan Soemantri, S.Kep., M.Kep
NIP. 196711182000031001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Yudi Triguna, S.Kep, Ners, M.Kep
NIP. 197908082002121004

LEMBAR KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Fadia Mutiara Kodari

NIM : P2.06.20.5.22.052

Prodi Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Butterfly Hug* Dan Terapi Musik Terhadap Skor Rata Rata Kecemasan Pada Remaja Kelas XI di SMKN 1 Ciamis.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan data, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Fadia Mutiara Kodari

NIM. P2.06.20.5.22.052

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fadia Mutiara Kodari
NIM : P2.06.20.5.22.052
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Butterfly Hug* Dan Terapi Musik Terhadap Skor Rata Rata Kecemasan Pada Remaja Kelas XI di SMKN 1 Ciamis.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui skripsi yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari skripsi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Fadia Mutiara Kodari

NIM. P2.06.20.5.22.052

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Terhadap Skor Rata Rata Kecemasan Pada Remaja Kelas XI di SMKN 1 Ciamis”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep , selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran dan masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Asep Riana, S.Kep., Ns., M.AKes selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran dan masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi.
6. Seluruh staf Pendidikan dan dosen jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani masa perkuliahan.

7. Teman – teman kelas STR Keperawatan yang selalu memberikan dukungan, menghibur, bertukar pikir serta memberikan do'a.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis meyakini bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis memohon maaf yang sebesar – besarnya dan sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Tasikmalaya, Juni 2026



Fadia Mutiara Kodari
NIM. P2.06.20.5.22.052

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta nikmat yang tidak terhingga. Dalam setiap proses yang dilalui, Allah senantiasa memberikan kemudahan di balik kesulitan, kekuatan di balik kelemahan, dan harapan di balik kelelahan. Semoga karya ini menjadi wujud kecil rasa syukur penulis atas segala nikmat-Nya.

1. Untuk Mamah dan Ayah tercinta, terima kasih atas cinta, doa, pengorbanan, dan kesabaran yang tidak pernah putus dalam membesarkan dan mendidik penulis hingga saat ini. Segala langkah penulis tidak terlepas dari doa serta perjuangan kalian yang tidak pernah lelah tanpa mengharap balasan. Karya ini adalah persembahan kecil yang tidak akan pernah mampu membalas segala kebaikan kalian. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan untuk Mamah dan Ayah.
2. Untuk Tete, adik-adik, serta keluarga besar yang penulis sayangi, terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan selama proses perjuangan ini. Kehadiran kalian menjadi penguat di saat lelah dan penyemangat di saat ragu. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian dengan keberkahan dan kebahagiaan yang tiada putus.
3. Dengan penuh rasa cinta, hormat, dan kerinduan, penulis mempersembahkan ungkapan terima kasih kepada Almarhumah nenek tercinta. Semasa hidupnya, Almarhumah senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, serta motivasi yang menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menempuh pendidikan. Almarhumah menjadi salah satu alasan terbesar yang menggerakkan hati penulis untuk memilih bidang kesehatan, khususnya profesi keperawatan. Setiap doa, nasihat, dan kebaikan yang telah diberikan akan senantiasa menjadi pengingat dalam setiap langkah pengabdian penulis sebagai seorang perawat.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, mengampuni segala dosa Almarhumah, serta menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya. Kebaikan, kasih sayang, dan kenangan tentang Almarhumah akan selalu hidup dan tersimpan abadi di dalam hati penulis.

4. Zilfa Auliyaa Faidah dan Salsabila Alipia Susanti yang telah menemani penulis dari masa SMA, selalu memberikan semangat, motivasi, melewati suka dan duka bersama, canda dan tawa serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Elya Lestari, Firyal Shafwah Salsabila, Fitriyana Noer, yang selalu kebersamai selama perkuliahan, selalu memberikan semangat, motivasi, kehangatan, canda, tawa serta kebersamaan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Untuk seseorang yang telah Allah SWT tuliskan di Lauhul Mahfuz sebagai pendamping hidup penulis, semoga setiap langkah yang dijalani menjadi jalan untuk saling menemukan di waktu terbaik-Nya. Semoga kelak dipersatukan dalam keimanan, ketulusan, dan saling menguatkan dalam setiap perjalanan hidup
7. Terakhir, untuk diri sendiri, terima kasih karena telah bertahan, tetap melangkah meski lelah dan ragu sering hadir. Terima kasih karena telah menjadikan setiap kegagalan sebagai pelajaran dan setiap rintangan sebagai kekuatan. Semoga setelah ini, diri ini terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, lebih kuat, lebih ikhlas, dan lebih bermanfaat bagi orang lain.

Tasikmalaya, Juni 2026



Fadia Mutiara Kodari
NIM. P2.06.20.5.22.052

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dipersepsikan, ditandai dengan ketegangan, kekhawatiran berlebihan, dan gejala fisik seperti gelisah serta sulit tidur. Pada siswa SMK kelas XI, tekanan akademik dan tuntutan praktik kejuruan menjadi stresor utama yang memicu kecemasan. Intervensi non-farmakologis seperti *butterfly hug* (stimulasi bilateral yang mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan serta meningkatkan produksi serotonin) dan terapi musik suara alam (yang mengaktifasi sistem limbik untuk menurunkan sekresi kortisol) dinilai efektif. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *butterfly hug* dan terapi musik terhadap skor kecemasan pada remaja kelas XI di SMKN 1 Ciamis. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 42 responden yang terdiri dari 21 kelompok intervensi dan 21 kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari 22,90 menjadi 12,05 ($p = 0,000$), sedangkan pada kelompok kontrol menurun dari 19,95 menjadi 13,95 ($p = 0,000$). Selisih penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi (10,86) lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (6,00). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,000$). Kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik terbukti efektif menurunkan kecemasan pada remaja dan lebih efektif dibandingkan terapi musik saja.

Kata Kunci: *Butterfly Hug*; Terapi Musik; Kecemasan; Remaja

ABSTRACT

Anxiety in adolescents is an emotional response to perceived threats, characterized by tension, excessive worry, and physical symptoms such as restlessness and sleep difficulties. In 11th-grade vocational high school students, academic pressure and vocational practice demands serve as major stressors triggering anxiety. Non-pharmacological interventions such as butterfly hug (bilateral stimulation integrating left and right brain functions and increasing serotonin production) and nature sound music therapy (activating the limbic system to reduce cortisol secretion) are considered effective. This study aimed to analyze the effect of butterfly hug and music therapy on anxiety scores among 11th-grade adolescents at SMKN 1 Ciamis. A quantitative method with a quasi-experimental pretest-posttest with control group design was employed. A total of 42 respondents were selected using purposive sampling, consisting of 21 in the intervention group and 21 in the control group. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was used as the research instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test. Results showed that the mean anxiety score in the intervention group decreased from 22.90 to 12.05 ($p=0.000$), while the control group decreased from 19.95 to 13.95 ($p=0.000$). The reduction in the intervention group (10.86) was greater than in the control group (6.00). The Mann-Whitney test revealed a significant difference in effectiveness between the two groups ($p=0.000$). The combination of butterfly hug and music therapy is effective in reducing anxiety in adolescents and is more effective than music therapy alone.

Keywords: anxiety; butterfly hug; music therapy; adolescent

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR KEASLIAN PENULISAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
1. Tujuan Umum	11
2. Tujuan Khusus	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
1. Bagi Remaja.....	12
2. Bagi Sekolah	12
3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Perawat	12
E. Penelitian Terdahulu	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Tinjauan Pustaka	16
1. Konsep Remaja	16
a. Definisi Remaja.....	16
b. Tahapan Fase Remaja	17
c. Karakteristik Masa Remaja.....	19

d.	Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja.....	21
e.	Faktor Penyebab Kecemasan Pada Remaja	24
2.	Konsep Kecemasan.....	26
a.	Pengertian Kecemasan	26
b.	Manifestasi Tanda Dan Gejala Kecemasan.....	27
c.	Jenis-Jenis Kecemasan	28
d.	Tingkat Kecemasan.....	31
e.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	33
f.	Dampak Kecemasan.....	35
g.	Rentang Respon Kecemasan	36
h.	Alat Ukur Kecemasan	38
i.	Penatalaksanaan Kecemasan.....	38
3.	Konsep <i>Butterfly Hug</i>	40
a.	Definisi <i>Butterfly Hug</i>	40
b.	Manfaat <i>Butterfly Hug</i>	41
c.	Mekanisme <i>Butterfly Hug</i>	43
d.	Prosedur <i>Butterfly Hug</i>	43
4.	Konsep Terapi Musik.....	44
a.	Pengertian Terapi Musik.....	44
b.	Tujuan Terapi Musik.....	45
c.	Jenis-Jenis Terapi Musik.....	46
d.	Manfaat Terapi Musik.....	48
e.	Prosedur Terapi Musik.....	49
5.	Prosedur <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik	49
a.	Fase Persiapan.....	49
b.	Fase kerja	49
c.	Fase terminasi	50
B.	Kerangka Teori	51
C.	Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III	METODE PENELITIAN	53
A.	Desain Penelitian	53
B.	Kerangka Konsep Penelitian.....	54

C. Populasi, Sampel, dan Sampling	54
1. Populasi Penelitian.....	54
2. Sampel penelitian.....	55
a. Kriteria inklusi	55
b. Kriteria eksklusi	55
3. Teknik Sampling.....	57
D. Variabel Penelitian	57
1. Variabel Independen (Bebas).....	57
2. Variabel Dependen (Terikat)	57
3. Variabel Perancu	58
E. Definisi Operasional	58
F. Tempat dan Waktu Penelitian	59
G. Instrumen Penelitian	59
H. Prosedur Pengumpulan Data	60
1. Tahap Persiapan Penelitian	60
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	62
3. Tahap Penyelesaian Akhir	64
I. Analisa Data	64
1. Analisis Univariat	64
2. Analisis Bivariat.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	66
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan.....	68
4. Rerata Skor Kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada Kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	68
5. Rerata Skor Kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada Kelompok intervensi dan kelompok kontrol	69
6. Uji Normalitas Data	69
7. Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik pada Kelompok Intervensi	70
8. Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Musik pada Kelompok Kontrol.....	70

9. Perbandingan Selisih Penurunan Skor Kecemasan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	71
B. Pembahasan.....	71
1. Karakteristik Responden.....	71
a. Berdasarkan Usia.....	71
b. Berdasarkan Jurusan.....	72
c. Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
2. Rerata Skor Kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada Kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	73
3. Rerata Skor Kecemasan Sesudah diberikan perlakuan pada Kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	75
4. Efektivitas Kombinasi Butterfly Hug dan Terapi Musik.....	77
5. Efektivitas Terapi Musik pada Kelompok Kontrol.....	80
6. Perbandingan Efektivitas antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	81
7. Implikasi Penelitian dalam Keperawatan.....	83
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian terdahulu	13
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	53
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	58
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan	68
Tabel 4.4 Distribusi rerata skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	68
Tabel 4.5 Distribusi rerata skor kecemasan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	69
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	69
Tabel 4.7 Hasil <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	70
Tabel 4.8 Hasil <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	70
Tabel 4.9 Hasil <i>Mann-Whitney U Test</i>	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Kecemasan	36
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	51
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	97
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol) Kabupaten Ciamis	98
Lampiran 3 Surat Pengantar Izin Studi Pendahuluan dari Kesbangpol	99
Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis.	100
Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan UPTD Puskesmas Ciamis	101
Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan SMKN 1 Ciamis.....	102
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian SMKN 1 Ciamis	103
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol	104
Lampiran 9 Surat Balasan dari Sekolah SMKN 1 Ciamis	105
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi.....	106
Lampiran 11 Permohonan Menjadi Responden.....	107
Lampiran 12 Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian	108
Lampiran 13 <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	110
Lampiran 14 <i>Standar Operasional Prosedure Kombinasi Butterfly Hug dan Terapi Musik</i>	117
Lampiran 15 <i>Standar Operasional Prosedure Kombinasi Terapi Musik</i>	118
Lampiran 16 Dokumentasi	119
Lampiran 17 Hasil Data Penelitian	121
Lampiran 18 Hasil Pengolahan Data.....	122
Lampiran 19 Hasil <i>Plagiarisme</i>	129
Lampiran 20 Hasil Layak Etik	130
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup.....	131

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Ansietas/Kecemasan	: Kondisi emosional berupa perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman terhadap ancaman yang belum jelas.
APA	: <i>American Psychological Association</i>
Auditori	: Rangsangan yang diterima melalui indera pendengaran, seperti musik atau suara alam.
Bilateral Stimulation	: Stimulasi pada kedua sisi tubuh secara bergantian untuk membantu regulasi emosi dan relaksasi.
<i>Butterfly Hug</i> (BH)	: Teknik relaksasi mandiri dengan menyilangkan tangan di dada dan menepuk bahu secara bergantian untuk menurunkan kecemasan.
<i>Discharge Planning</i>	: Perencanaan pemulangan pasien yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mendukung perawatan lanjutan.
Distraksi	: Teknik pengalihan perhatian dari sumber kecemasan menuju hal yang lebih menyenangkan atau netral
EMDR	: <i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i>
Farmakologis	: Penatalaksanaan yang menggunakan obat-obatan untuk mengatasi suatu kondisi kesehatan.
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Nonfarmakologis	: Penanganan kecemasan tanpa menggunakan obat-obatan, seperti <i>butterfly hug</i> dan terapi musik.
Koping	: Upaya individu dalam menghadapi dan mengelola stres atau kecemasan yang dialami.
Kortisol	: Hormon stres yang dapat menurun melalui pemberian terapi musik.
Mann–Whitney U Test	: Uji statistik nonparametrik untuk membandingkan perbedaan antara dua kelompok independen.

Parasimpatis	: Bagian sistem saraf otonom yang berperan dalam menciptakan respons relaksasi tubuh.
Post-test	: Pengukuran tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi.
Pre-test	: Pengukuran tingkat kecemasan sebelum pemberian intervensi.
Promotif	: Upaya peningkatan kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan individu atau kelompok.
Preventif	: Upaya pencegahan masalah kesehatan sebelum terjadi atau berkembang lebih lanjut.
Quasi Experimental	: Desain penelitian eksperimen semu yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol tanpa randomisasi penuh.
Relaksasi	: Kondisi tenang secara fisik dan psikologis akibat berkurangnya ketegangan emosional.
Self-Healing	: Upaya penyembuhan atau pemulihan diri secara mandiri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.
Serotonin	: Neurotransmitter yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, tenang, dan bahagia.
SMKN	: Sekolah Menengah Kejuruan Negeri.
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
Stimulasi Taktil	: Rangsangan yang diperoleh melalui sentuhan fisik pada tubuh.
Sistem Limbik	: Bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi, memori, dan respons stres.
Wilcoxon Signed	: Uji statistik nonparametrik untuk menganalisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama.
WHO.	: <i>World Health Organization</i>